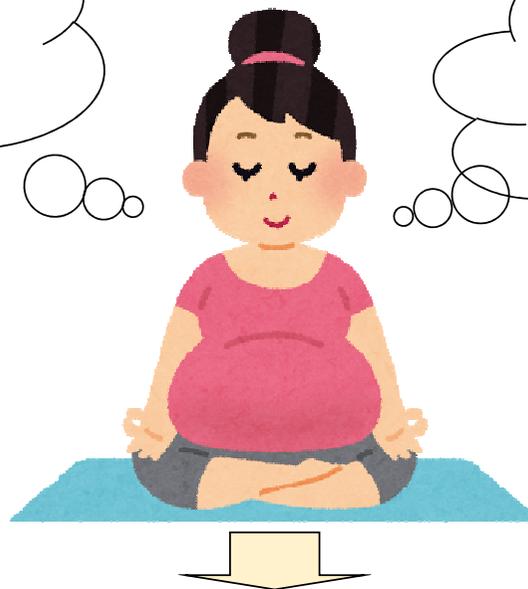


腹式呼吸を実施することにより、自律神経の安定を図ります。また、出産時のいきみや陣痛時のいきみを逃がす呼吸法に活用できます。瞑想を通して、脳と心、身体のリラクゼーションに役立ちます。

血液循環が促され、筋肉・関節の柔軟性を高めます。ホルモンの調節や内臓・リンパの働きを促進します。マイナートラブルの改善につながる



マタニティヨガをやることにより・・・

- ・産道を開く
- ・骨盤底リラックス
- ・腹圧のコントロール

→不快な症状が軽減することにより、マタニティであることのよろこびを実感することができる。

つまり・・・

安産につながる！！！！

