

妊娠判定を待たれる皆様へ こころと身体の調和ソフトヨガからのご提案

「移植後あるいは黄体期を妊娠判定の結果が出るまでどのように過ごしたら良いですか？」と胚移植を終えられた方や、人工授精後の方からの相談がよくあります。

妊娠判定までの日常の過ごし方は、通常通りの生活様式で良いとお話していますが、「今回妊娠しているかな？」とか「妊娠していなかったらどうしよう」と日々上下する気分の不安定があるかと思えます。そこで、ヨガの難波先生監修のもと、身体とふれあう方法を提案いたします。

腹式呼吸や足のマッサージ等を皆様のできる範囲で試し、毎日、少しでも身体にふれあいましょう。また、これらの動作で血流を良くして、こころと身体の安定を保ちながら妊娠の判定を待ちましょう。

下記の4つの身体の動きを今回推奨いたします。こちらの動作は、ゆっくりとした呼吸で行って下さい。また、全部の動作を必ず行う必要はありませんので、ご自分の身体にあったものを選んで参考にしていただければと思います。

- 1) 腹式呼吸
- 2) 手足のほぐし
- 3) 腰・股関節の動作
- 4) 腰上げ

監修 ヨガ 難波志穂先生
院長 苔口昭次

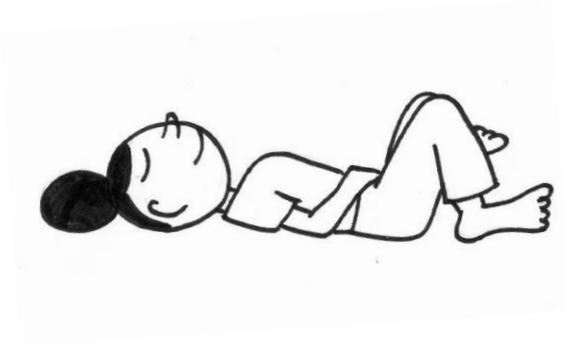
NO, 1

< 腹式呼吸 >

- 1) 腰幅で膝立てし膝頭だけあてる。



2) 下腹(臍より下)に手のひらをおく。



手のひらを置いたところが

- ①吐くときにへこむ。
- ②吸うときに膨らむ。
- ①②をゆっくり繰り返す。

注)吐くを長く行います。

NO, 2

<手足ほぐし>

1) 足の指をひとつずつ丁寧にほぐします。



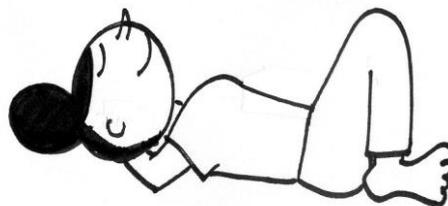
2) 手と足とを握手(右手で左足 左手で右足 片足ずつ)



3) 太ももの上に足を置き足首を回す。(両足行う)



- 4) 上向きに寝て足をそろえて膝立て。(肛門を締める)
頭の下に手を置く



右のフクラハギを左の膝の上に置く。



フクラハギの真ん中、外側、内側 を 左膝のうえでトントンとあてる。
フクラハギ全体を刺激するようにまんべんなく行う。
(左側も同様)

NO, 3

<腰、股関節>

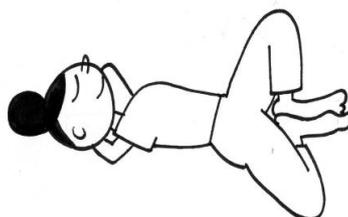
- 1) 両足を揃えて膝立て。



- 2) 頭の後ろに手を組む



- 3) 右ひざをゆっくり開いて

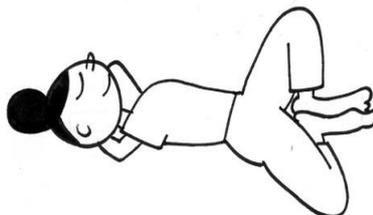


4) 腰を吐くときに右斜めにあげる。



5) 軽く吸って

6) 吐きながらゆっくり腰を床に下ろす。



7) 腰の上げ下ろしをゆっくり繰り返します。(4~6)

注) 肛門を締め、ゆっくりと行います。ドスンと腰を落とさないよう。

左側も行います。

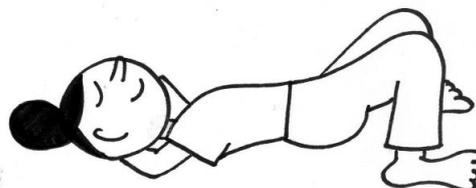
NO, 4

<腰上げ>

1) 足を腰幅で膝立てします。

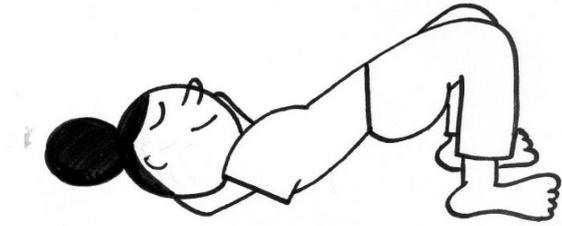


2) 吐きながらゆっくり腰を上げていきます。

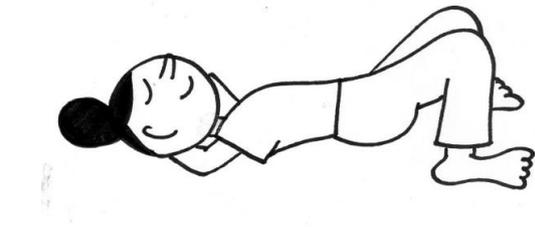


3) 腰が上がったところで。

ゆっくりと腹式呼吸を数回繰り返します



4) 吐きながら腰をゆっくり下ろします。



数回繰り返します。(2~4)

注) 肛門を締め ゆっくりと行います。ドスンと腰を落とさないよう。