

# Let's Try!

リストラティブヨガで、深く、リラックス

体外受精に臨む女性の“リラックス”をお手伝いするプロジェクト「体外受精のためのヨガセラピー」が9月よりスタートいたしました。「リストラティブヨガ」をベースにしたプログラムですが、まだまだ耳慣れないヨガですのでここでご紹介しましょう。

## なぜ「体外受精のためのヨガセラピー」をはじめたのか？

不妊治療をやめたり、休んだりした途端、授かったということが、本当によくあります。それは、治療中の“頑張り”によって無意識のうちに力が入っていた状態から、ココロもカラダも解放されたことによって、皮肉にも妊娠しやすくなったからではないでしょうか。もしも、そうであれば、治療中にこそ、そんな状態をつくることができれば、治療環境は俄然よくなるのではないかと考えました。

## リストラティブヨガって、どんなヨガなの？

「回復させる、取り戻す」という意味で、ボルスター等の補助具に身を委ねることで、ココロとカラダを究極のリラクゼーションへ導く「何もしないヨガ」です。



## リストラティブヨガで心とカラダをゆるめます

ストレスフリーな姿勢で休むことで副交感神経が優位になり、結果リラックス状態が得られます。疲労回復はもちろん、ストレスやそれに付随する様々な不調を未然に防ぐこともでき、続けるうちに姿勢もよくなり、内臓が本来あるべき位置にもどることによって基礎代謝が上がり、さらに血行が良くなるため冷えが解消される効果も期待されます。



## 「体外受精のためのヨガセラピー」でリストラティブヨガを知ろう！

リストラティブヨガってどんなことをするの？実際にヨガセラピーを体験したスタッフのレポートと共にお届けします。

①

### 補助具を使います

カラダをサポートし、より深いリラックスを得るために必要な道具です。ご自宅でもクッションや毛布、タオルケット等で代用できます。

②

### 次々にポーズをとるヨガではありません

お手本のポーズを目指すのではなく、力が完全に抜け、体の各部が不快感なく支えられる、自分が心地よいと感じるところを目指します。

③

### 1ポーズ10分～15分のお休みタイム

時間をかけてポーズをじっくり味わうことで体がほぐれ、心身の奥底の声にまで耳を傾けられます。ちなみに“究極のリラックス状態”へ導くには20分程かかるといわれています。

④

### 1回3ポーズ。3回の受講

1回の受講で3種類のポーズを学びます。3回の受講でやり方を覚えて、ご自宅で続けていただくことで効果を実感できると考えています。

## Staff's Voice

2回の受講体験レポートです。1回目は、ポーズを作るのにも戸惑い、手足や腰の位置はこれでいいのかと手探り状態で、正直リラックスしているのかよく分かりませんでしたが、終了後に不思議と体がじわじわ温かくなるのが実感でき、夜もぐっすり眠ることができました。翌朝のお小水の量が増えたことには驚きました。内臓機能が活発になったのでしょうか？

2回目になると、多少スムーズにポーズを作ることができるようになっていて2つ目のポーズの途中で頭がボーっとしてきて眠くて仕方なくなり、全身がスボンと落ちそうになる感覚に襲われました。もしかすると、この感覚が「リラックススイッチがONになった」という状態なのかもしれません。今回はリラックスできたという満足感があり、頭も気持ちもクリアになり気持ちよさを実感でき、すっきりと軽くなった気がしました。ポーズ中、目はタオル、腹部と足はブランケットで覆うのですが、それが何とも安心でき心地良いのです。包まれている安心感が私を深いリラックスへと導いてくれたのかもしれない。

※「体外受精のためのヨガセラピー」や「不妊治療のためのヨガ」受講に関することは裏面をご参照ください。

## Staff's Point!

- ・「頑張る」ことは時として逆効果になりかねない!!
- ・頭をからっぽにして何も考えないことは簡単なようで難しい。!
- ・包まれた安心感の中でただ自分の身体を慈しむ時間を作ることは大切!