



子宮温活ヨガ インストラクター養成講座II

鍼灸師：森隆

看護師・ヨガインストラクター：Yuka

子宮温活ヨガインストラクター養成講座

《養成講座I》

- 1、温活とは？
- 2、妊活と
子宮温活ヨガの可能性
- 3、月経と妊娠の仕組み
- 4、妊活中のセルフケア

《養成講座II》

- 1、呼吸法
- 2、瞑想法
- 3、腎経を整えるヨガ
- 4、月経サイクルに合わせたヨガ
- 5、子宮温活ヨガシークエンス

子宮温活ヨガ 養成講座 II



- 1.呼吸
- 2.瞑想
- 3.腎経を整えるヨガポーズ
- 4.月経のサイクル合わせた
ヨガポーズ
- 5.子宮温活ヨガシークエンス

1、呼吸

- ①呼吸と自律神経
- ②呼吸がなぜ妊活に効果的なのか
- ③呼吸法や瞑想を行う際の姿勢
- ④呼吸法 1 : 腹式呼吸法
呼吸法 2 : ナディショーダナ呼吸法

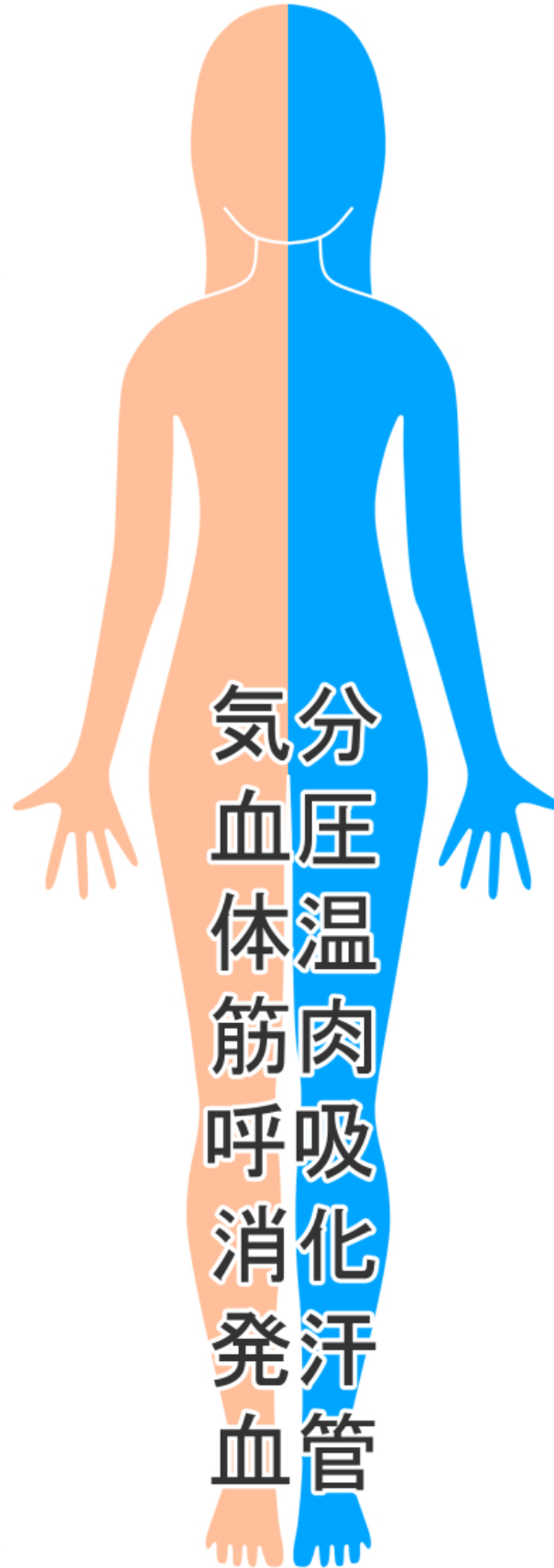
①呼吸と自律神経

**生命に関わる無意識の働き
= 『自律神経』**



交感神経 (活動)

緊張 興奮
上昇
上昇
緊張
早い
抑制
増加
収縮



気分
血圧
体温
筋肉
呼吸
消化
発汗
血管
血



副交感神経 (休息)

リラックス
下降
下降
弛緩
ゆっくり
活発
低下
拡張

東洋医学的に考えると、、、

自然界の全てのものは陰陽できている



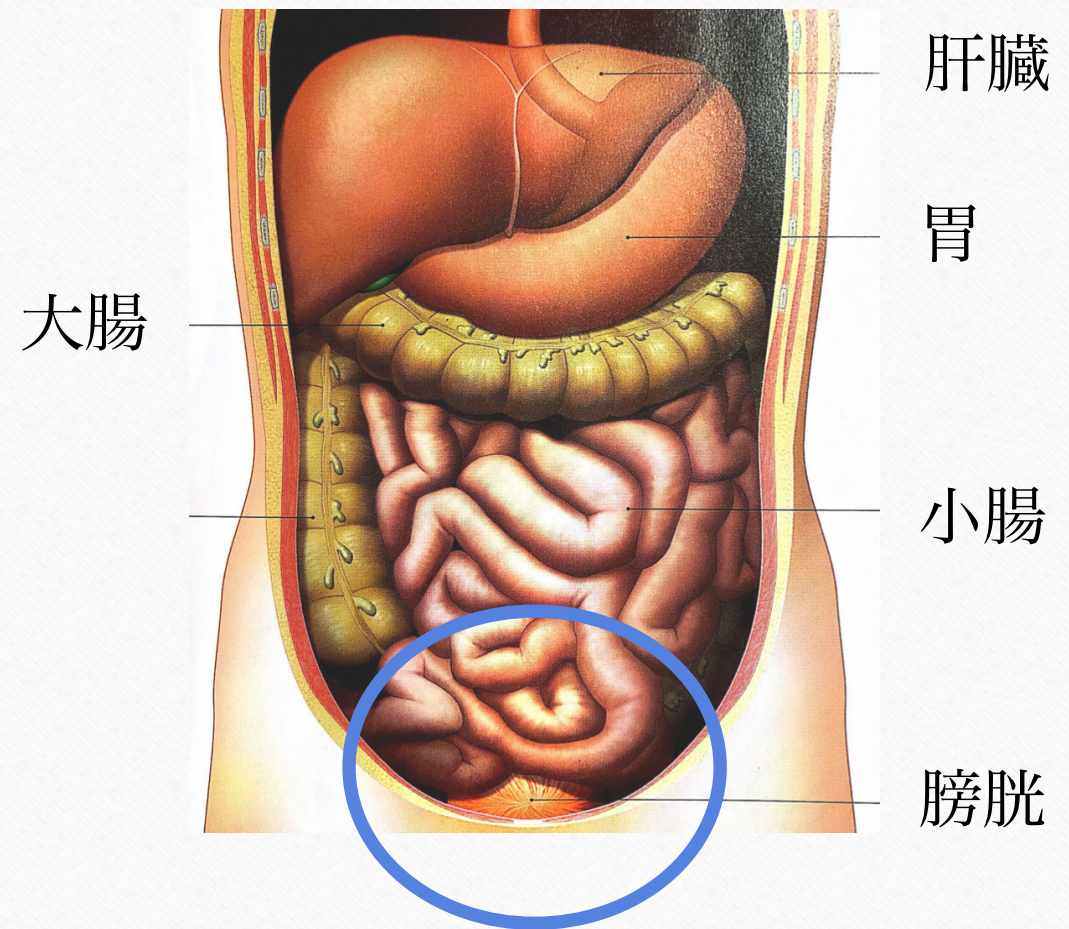
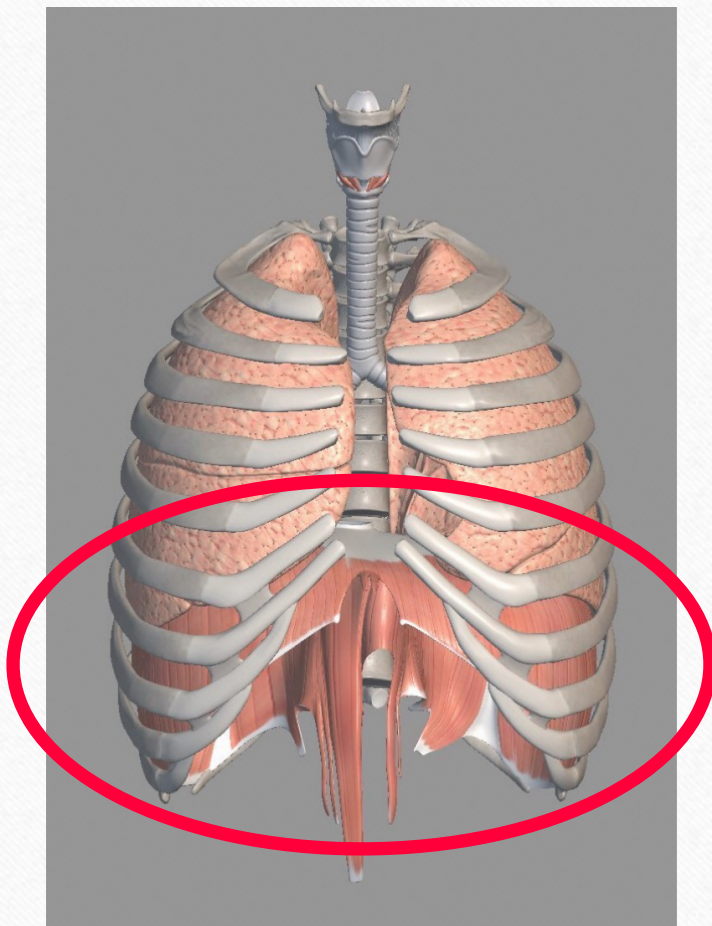
陰陽調和を取ることが
生命力を高める秘訣

②呼吸がなぜ妊活に効果的なのか

呼吸を通して自律神経に働きかけ
生命に関わる体の働きをコントロールすることで
全身の陰陽バランスが整い
生命力が高まる！

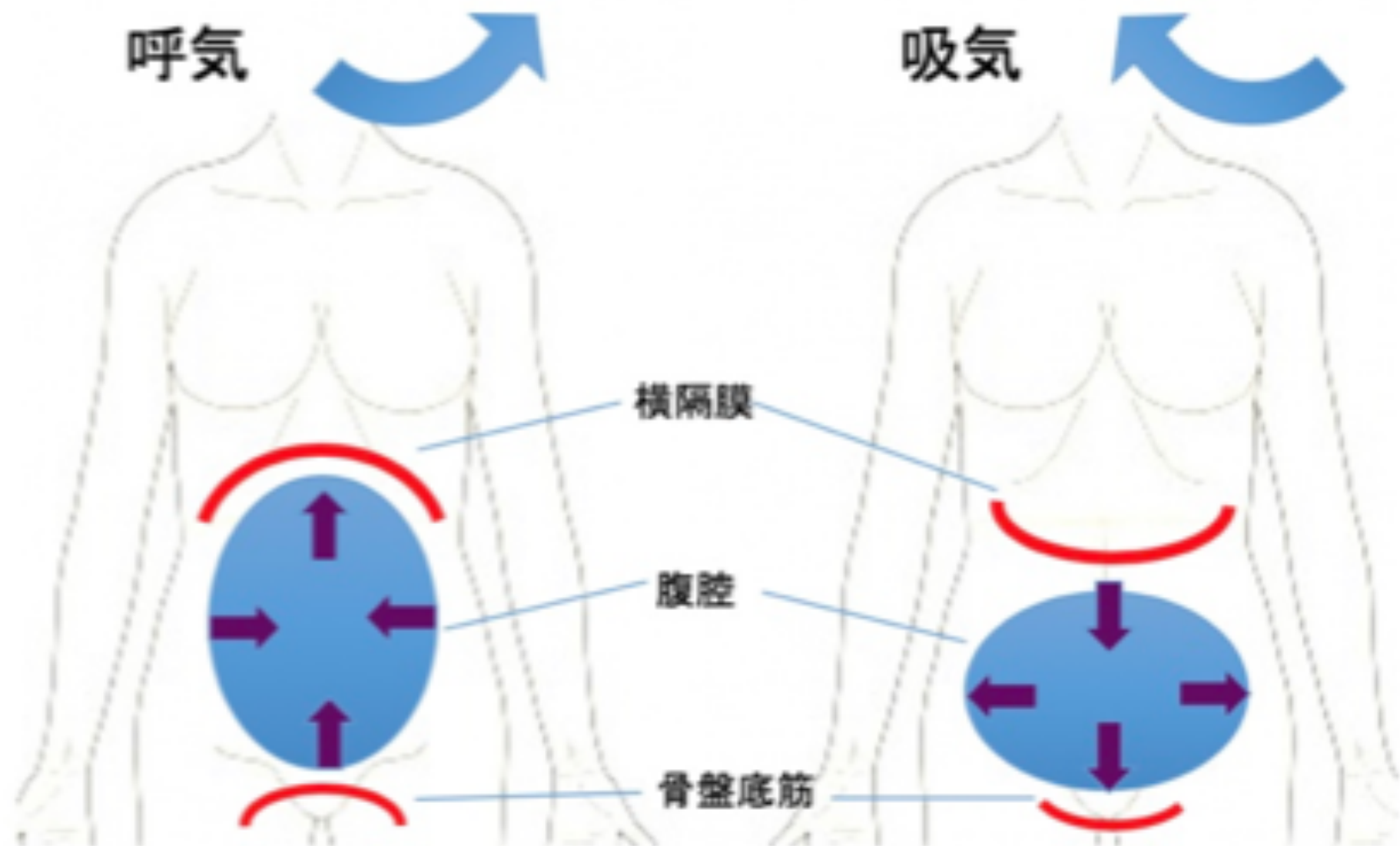
呼吸によって身体に起こる変化

呼吸によって身体に起こる変化



呼氣

吸氣



呼吸は、

生命力

自然治癒力

免疫力

体を温めるエネルギーなどの素

東洋医学的に考えると、、、

生命力 自然治癒力 免疫力
体を温めるエネルギーなどの素



「生まれながらの生命力」 + 「後から増やす生命力」

「後から増やす生命力」は

〇〇と□□

から作られる！

③呼吸法や瞑想を行う際の姿勢について

～あぐら～

比較的体が元気な時におすすめ

朝 卵胞期（月経終了後） 黄体期の前半

～軽減方～

骨盤を立てて座るために、
坐骨の下にヨガブロックやブランケット座布
団などを使用し、骨盤を立てやすくする。
（椅子に座った姿勢も良い。）



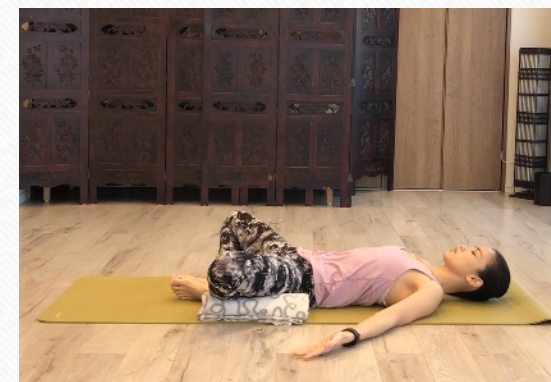
③呼吸法や瞑想を行う際の姿勢について

～仰向け～

ゆったりと過ごしたい時におすすめ
夜 月経中 黄体期の後半

～バリエーションと軽減方～

- ①膝の下にクッションを入れる
- ②仰向けの合せきのポーズ
左右大腿の下にクッションを入れる



④呼吸法 1 : 腹式呼吸

～姿勢～

- ・ あぐら
- ・ 仰向け

～効果～

- ・ リラックス
- ・ 自律神経を整える
- ・ お腹の緊張をとる
- ・ ストレス軽減
- ・ 集中力アップ
- ・ 冷え性の改善

腹式呼吸バリエーション 1

- ・ 3 カウント 鼻から吸って、
下腹部を膨らませる
- ・ 3 カウント 鼻から吐いて、
下腹部をへこませる
- ・ 慣れてきたら自分のペースで
少し吐く息を長めにする

腹式呼吸バリエーション 2

- ・ 4 カウント 鼻から吸って、
下腹部を膨らませる
- ・ 4 カウント そこで止めて
- ・ 4 カウント 鼻から吐いて、
下腹部をへこませる
- ・ 4 カウント そこで止めて
- ・ 自分のペースで続ける

※ 必要な方は付属の動画で学んでみましょう！

②呼吸法 2 : ナディショーダナ

～姿勢～

あぐら

左手を

ジュナナムドラ

右手は

人差し指と中指を眉間に置く

～効果～

- ・ 集中力を高める
- ・ 記憶力を高める
- ・ ストレスや不安を軽減する
- ・ 神経系を落ちつける

2、瞑想

- ①瞑想とは？
- ②なぜ瞑想は妊活に効果的なのか？
- ③瞑想のやり方

①瞑想とは

「休息」 = 「身体を休める」 だけではなく

「**脳を休める**」

その方法が

「**瞑想**」

カラダ本来のエネルギーを取り戻す 瞑想

無意識に脳を疲労させている考えのほとんどが
「過去の後悔」 「未来の不安」 の堂々巡り

この無意識の働きによって
脳のエネルギーの60～80%が使われている

脳の無意識の働きをストップさせる

「脳の休息」

②なぜ瞑想は妊活に効果的なのか？

全ての司令塔である脳が休まると
本来もつ生命力や自然治癒力を
発揮できる状態になる

東洋医学的に考えると、、、

瞑想は

「恐れ」という感情を緩和



「恐れ」に関係の深い臓器であり

生命力を蓄える『○』を強くする

③瞑想のやり方

- ・姿勢を整える

背中気持ちよくを伸ばし、お腹を緩める

肩の力を抜いて手を腿の上に置く

- ・目を閉じる（閉じる場合は2mほど先一点を見る）

- ・体の感覚に意識を向ける

※ 脳は「考える」と「感じる」を一緒にできない。

《 体の感覚に意識を向ける方法 》

●接触面に意識を向ける方法

仰向け：頭と床 肩と床 お尻と床 手の甲と床

座位：お尻と床 手の甲と腿

重力に引っ張られる感覚

《 体の感覚に意識を向ける方法 》

●五感に意識を向ける方法

頬に当たる風や温度 空気の匂い

喉を通る酸素の温度や感覚 呼吸の音 鼓動

●呼吸を感じる方法(呼吸法)

呼吸の深さ 胸やお腹の動き

吐く息と吸う息の温度の違い

3、子宮温活におすすめのヨガポーズ

- ①なぜ『腎』が大切なのか？
- ②『腎』の巡りをよくする方法
- ③『腎』の経絡の巡りよくする方法
- ④子宮と卵巣の巡りをよくする方法

①なぜ「腎」が大切なのか？

東洋医学でいう「腎（じん）」は
生命力の根源である「精」を蓄える場所で生殖能力を司る

生命エネルギー(精) = 先天の精 + 後天の精

先天の精：両親やご先祖様から受け継いだ生まれながらの生命力

後天の精：天の気(呼吸)と地の気(食べたもの)から作り出す生命力

《 腎の疲労と妊娠への影響 》

『腎』疲労により、

排卵、妊娠、妊娠維持、出産、子育て

全てにおいてエネルギーが不足した状態になる

妊娠は
ママが生命力を赤ちゃんにあげること！

ママ自身の『腎』のエネルギーが充実し
生命力に満ちていること

が何よりも大切！

《 腎が疲労する4つの原因 》

- 1、冷え
- 2、ストレス
- 3、食生活の乱れ
- 4、疲労や寝不足

『腎』

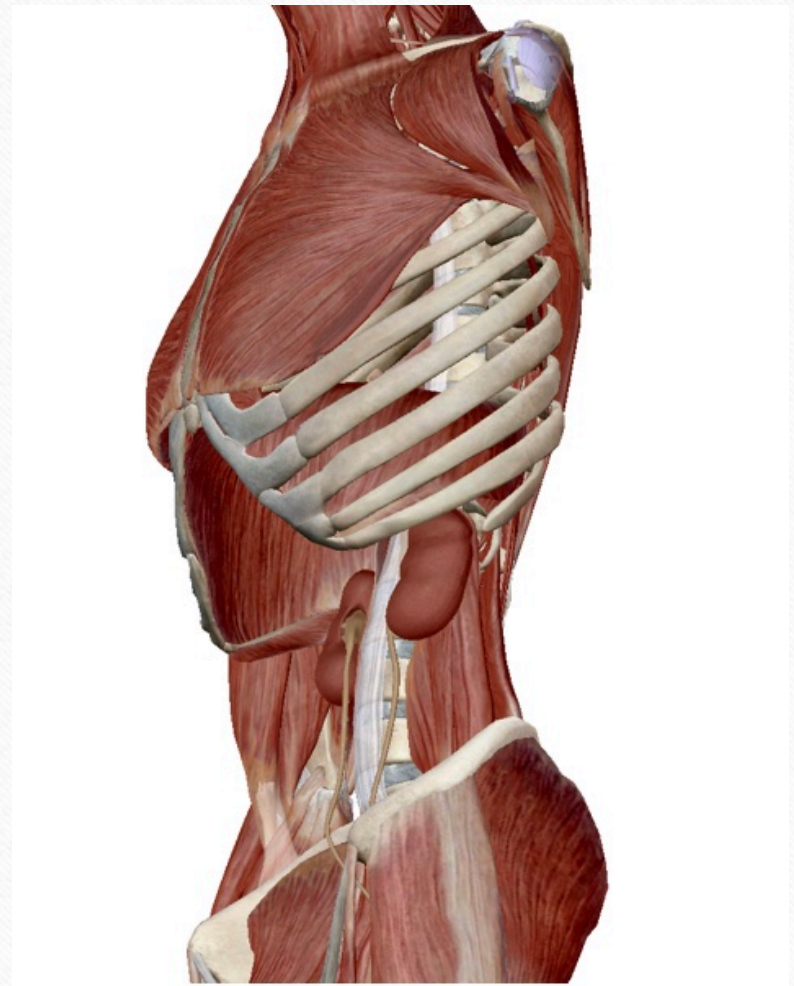
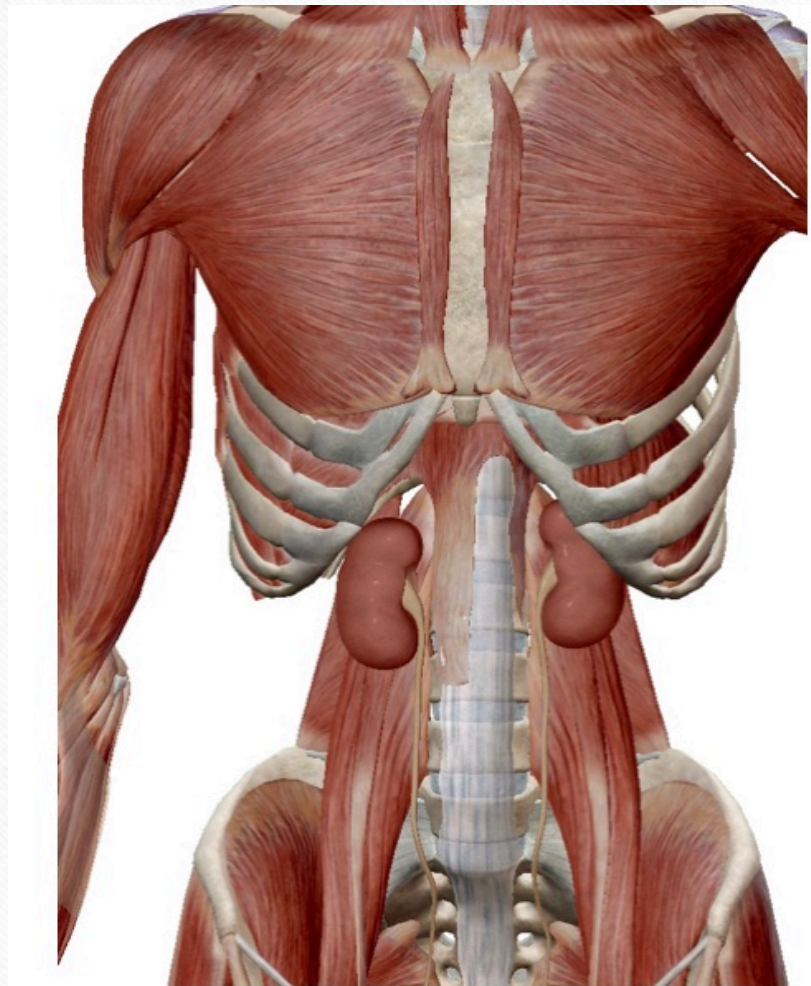
腰のあたり

握り拳大

左右に1つずつ



『腎』と関係する筋肉は、、、



② 『腎』 を直接刺激する

バッタのポーズ



② 『腎』 を直接刺激する

ベビーコブラ のポーズ



② 『腎』 を直接刺激する

仰向けねじりのポーズ



② 『腎』 を刺激する （腸腰筋強化）

椅子のポーズ



②腎臓を刺激する（腸腰筋強化）

船のポーズ



②腎臓を刺激する（腸腰筋ストレッチ&強化）

トカゲのポーズ



『腎経』

足裏

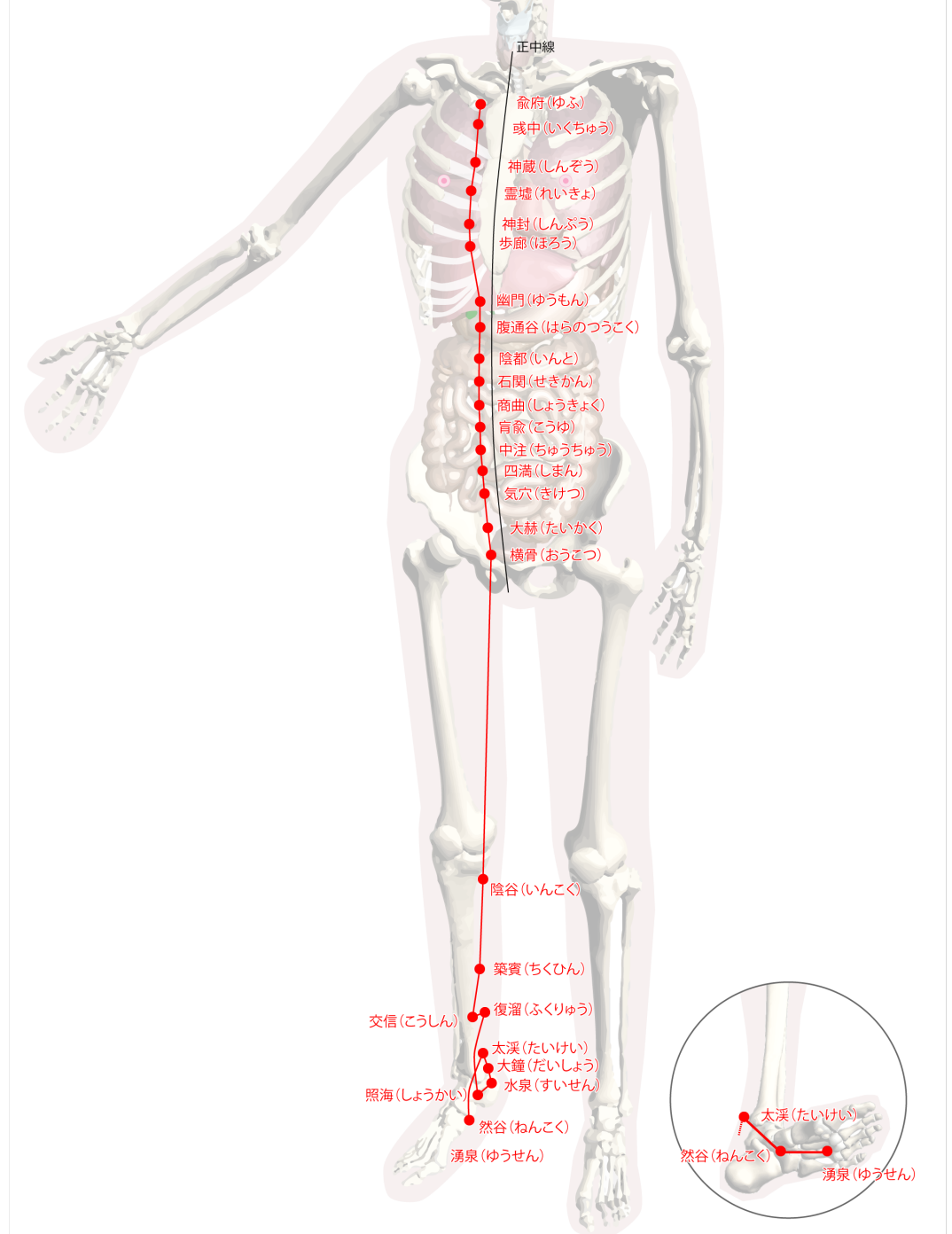
アキレス腱内側

脚の内側の後ろ寄り

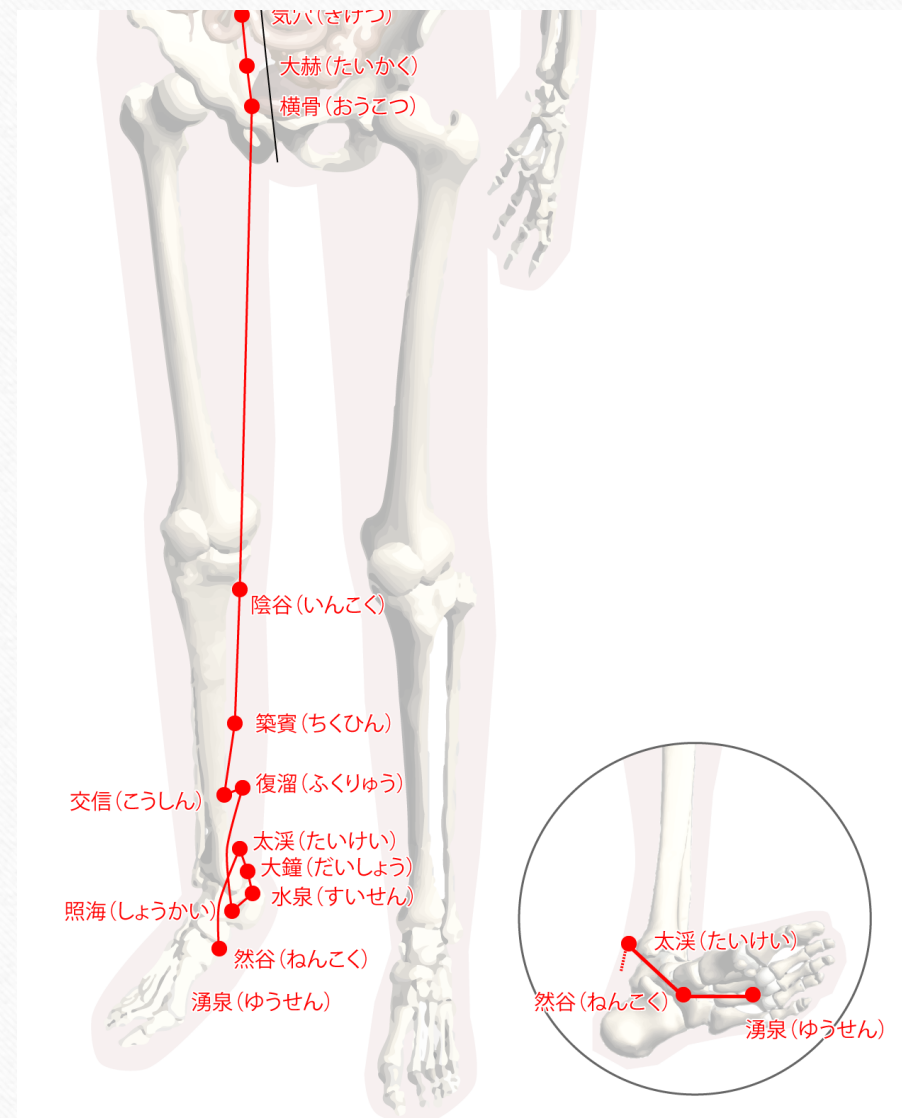
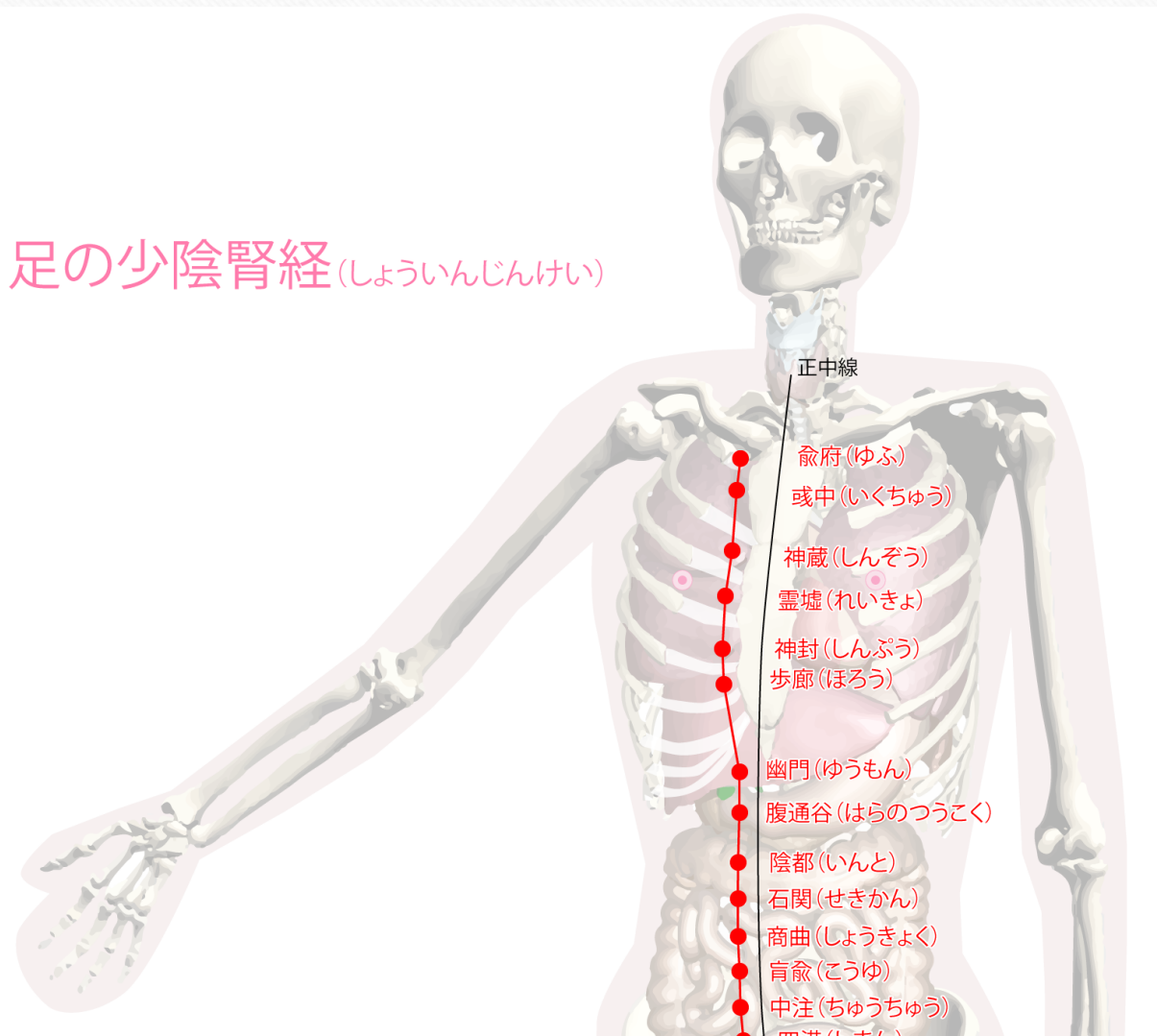
足の付け根

腹部胸部を通り鎖骨の付け根

足の少陰腎経(しょういんじんけい)



足の少陰腎経 (しょういんじんけい)



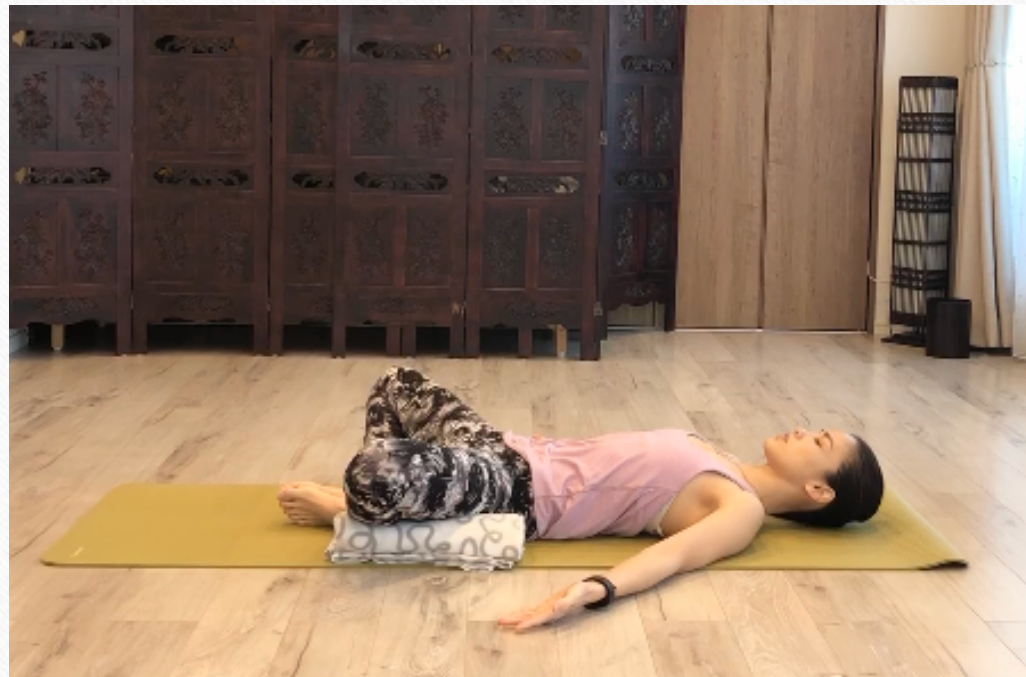
③ 「腎経」を刺激する（内腿ストレッチ）

ハッピーベイベー



③ 「腎経」を刺激する（内腿ストレッチ）

仰向け合せきのポーズ



③ 「腎経」を刺激する（内腿ストレッチ&強化）

花輪のポーズ



③ 「腎経」を刺激する（内腿ストレッチ&強化）

女神のポーズ



『膀胱経』

足裏

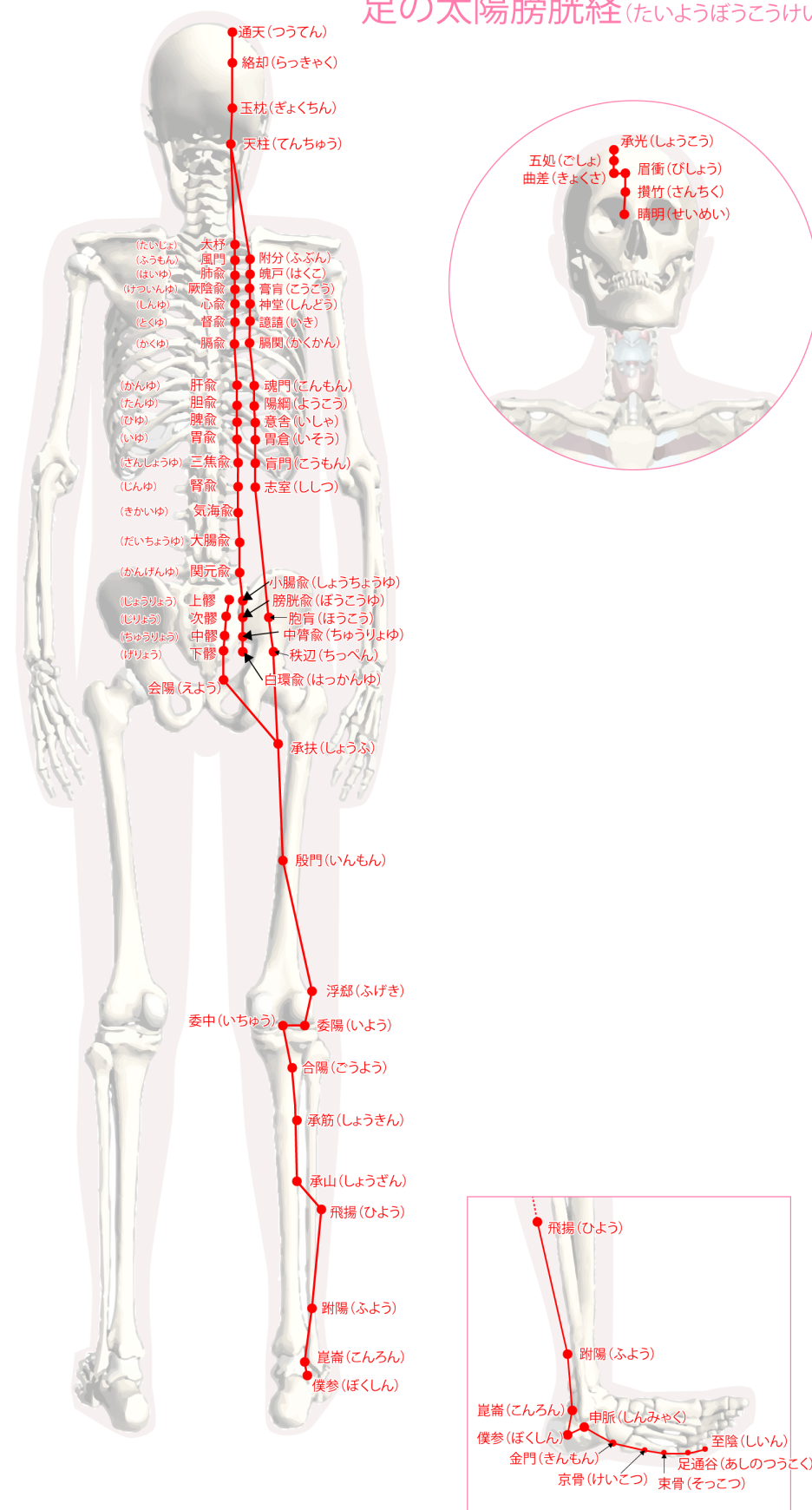
アキレス腱外側

ふくらはぎ

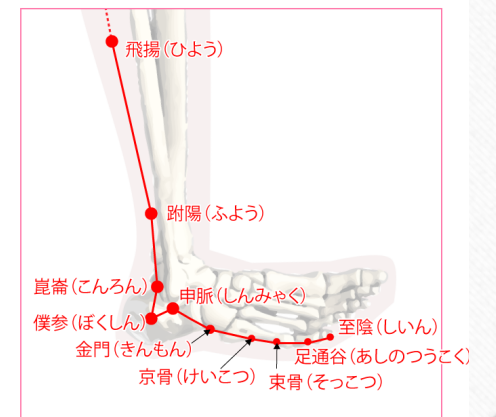
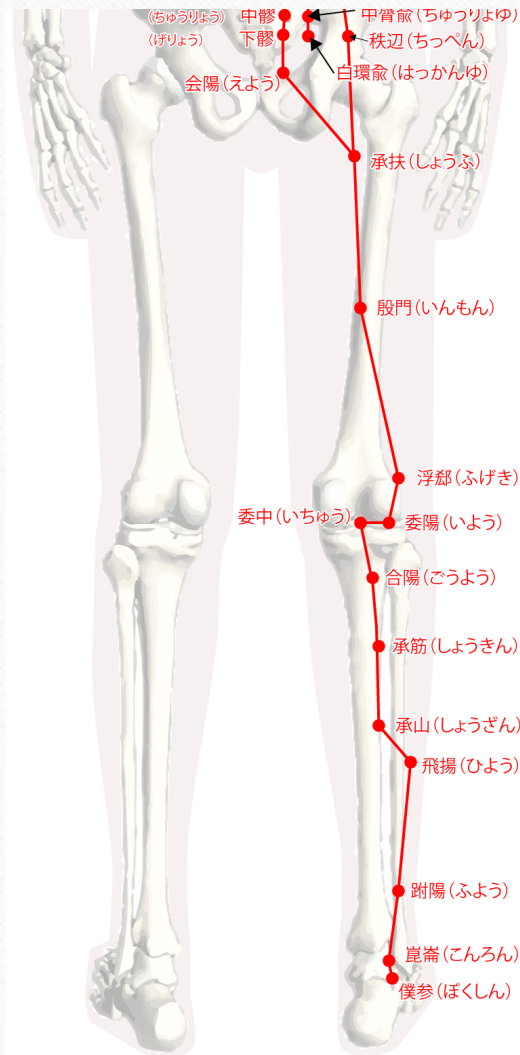
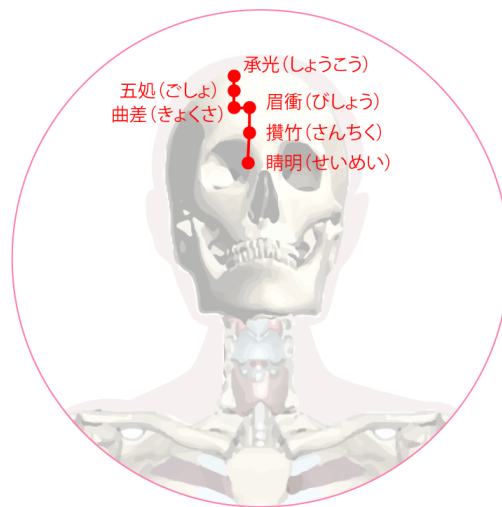
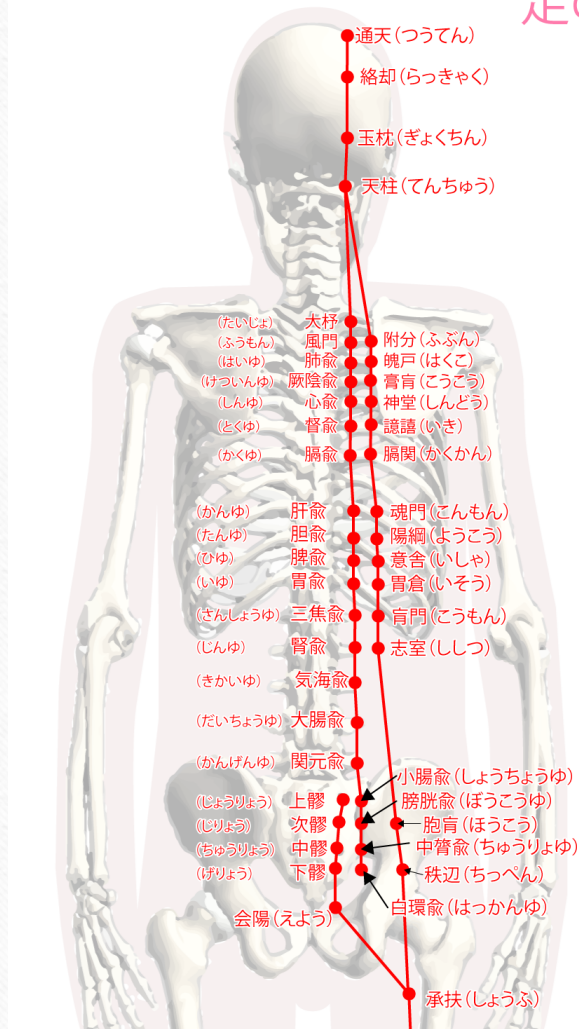
ハムストリング

背中から首と頭を通過して目頭

足の太陽膀胱経 (たいようぼうこうけい)



足の太陽膀胱経 (たいようぼうこうけい)



③ 「膀胱経」を刺激する（強化）

三日月のポーズ



③膀胱経を刺激する（強化&ストレッチ）

座位前屈



③膀胱経を刺激する（強化&ストレッチ）

立位前屈



③膀胱経を刺激する（ストレッチ）

うさぎのポーズ



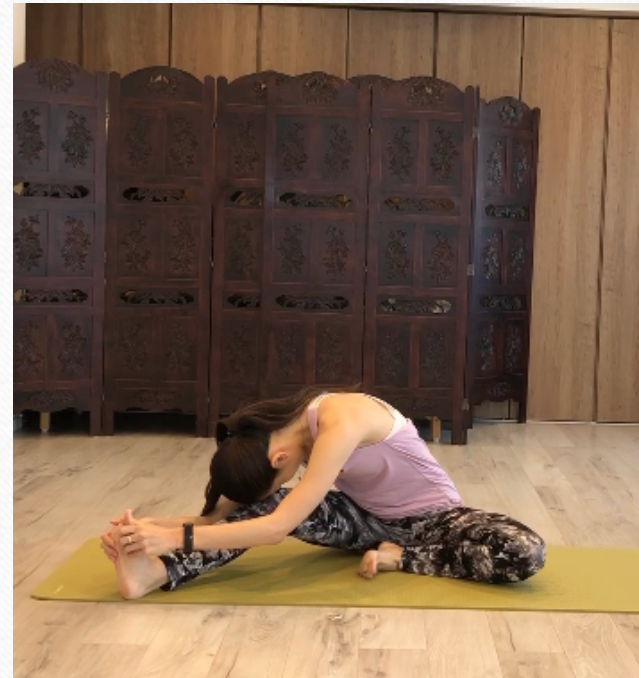
腎臓・腎経・膀胱経全てストレッチする

真珠貝のポーズ



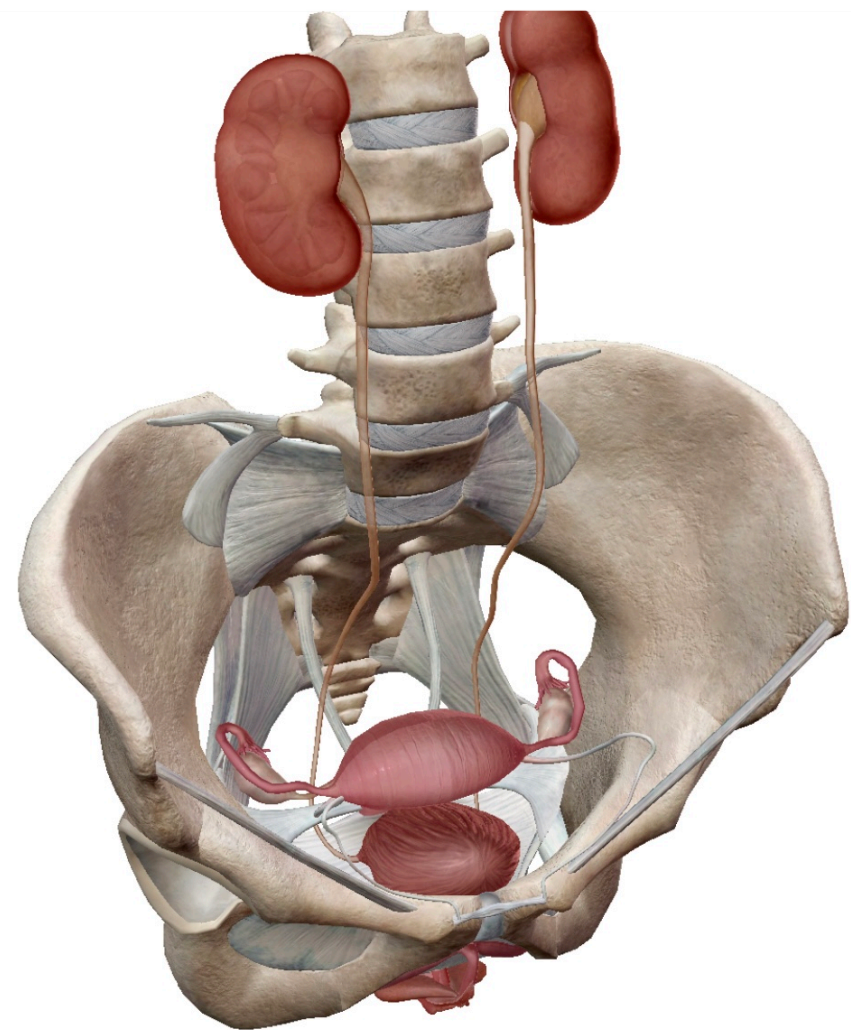
腎臓・腎経・膀胱経全てストレッチする

膝に頭をつけるポーズ



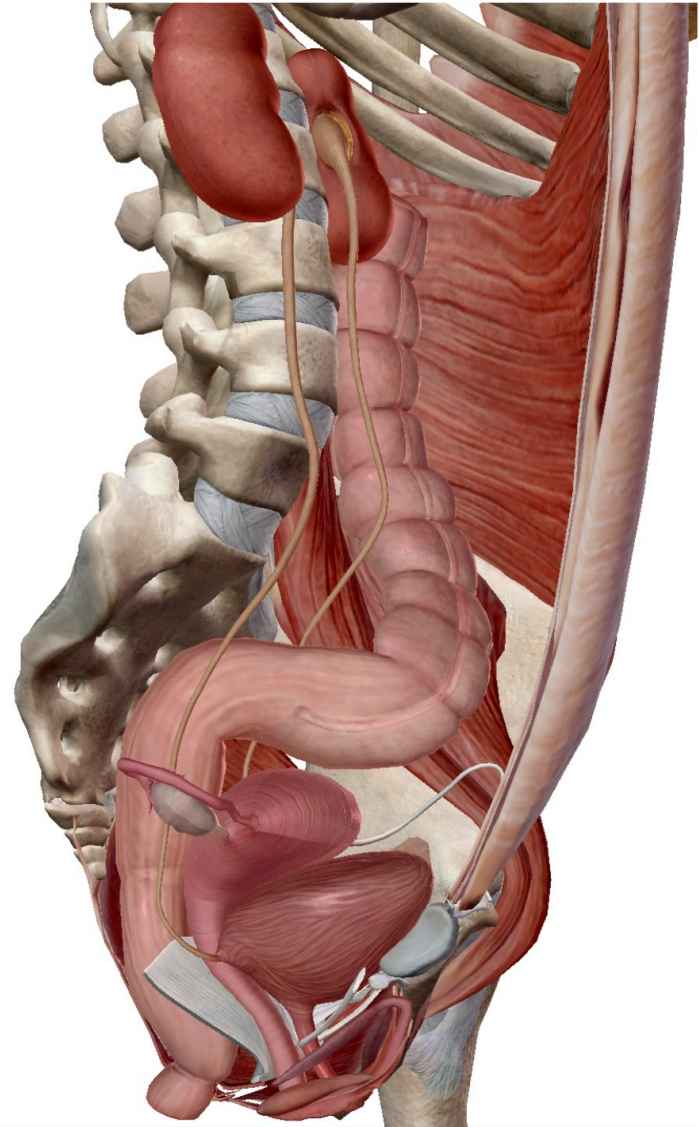
子宮と卵巣

子宮は鶏の卵大
卵巣はそら豆大
筋肉でできている



子宮と卵巣

膀胱と腸の間にある
鼠蹊部の血流と
関係している



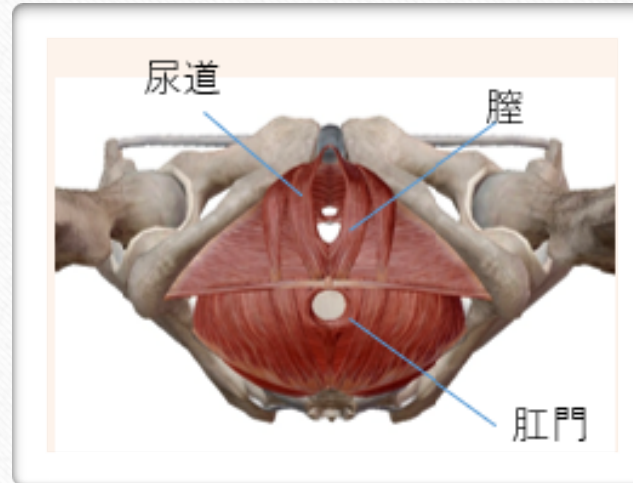
骨盤底筋

左右

前後

層になっている

腹筋群との繋がり



⑤子宮と卵巣の機能を高めるポーズ

アナハタアーサナ



⑤子宮と卵巣の機能を高めるポーズ

ダウンドッグ



⑤子宮と卵巣の機能を高めるポーズ

橋のポーズ



4、月経周期の特徴に合わせたヨガポーズ

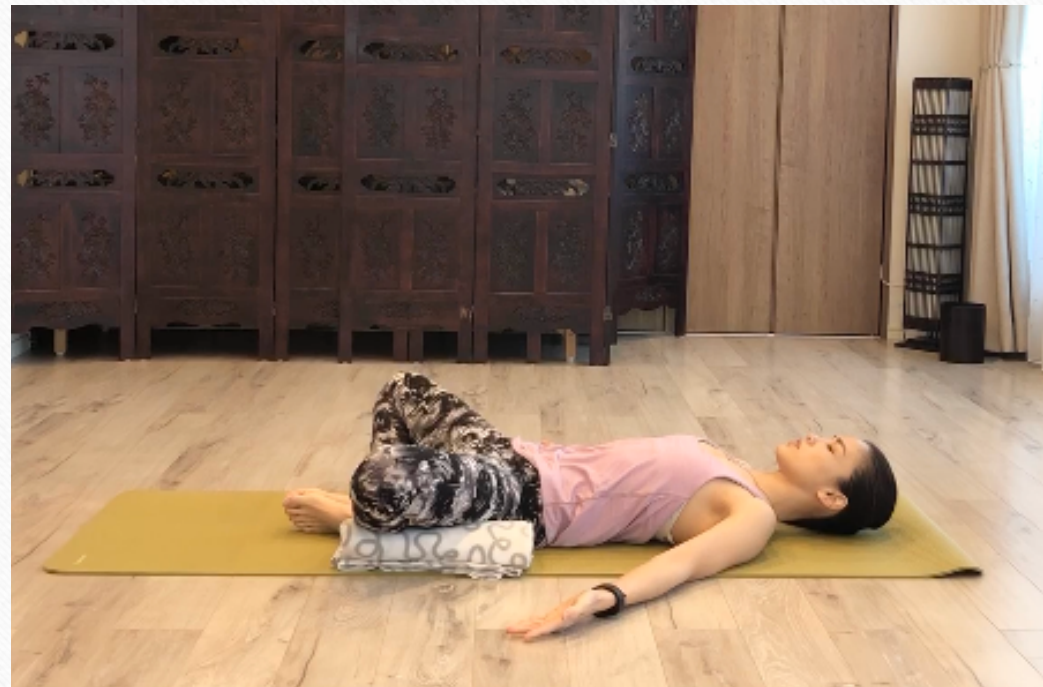
- ①月経期におすすめのヨガポーズ
- ②卵胞期におすすめのヨガポーズ
- ③黄体期前半におすすめのヨガポーズ
- ④黄体期後半におすすめのヨガポーズ

《ホルモンの変化に伴う体と心の変化》

	月経期	卵胞期	黄体期前半	黄体期後半
ホルモ ン	エストロゲンも プロゲステロン も低値	エストロゲンが 徐々に増加	エストロゲンが減少 プロゲステロン が急激に増加	エストロゲンも プロゲステロンも減少
体	・ 冷え ・ 血行不良 ・ 疲れやすい ・ 抵抗力ダウン ・ 月経痛	・ 代謝が上がる ・ 肌や髪の状態が良い	・ むくみ ・ 便秘	・ 肩こり・肌トラブル ・ むくみ ・ 便秘 ・ 太りやすい ・ PMS
心	・ 落ち込みがち ・ やる気が出ない	・ 明るくて前向き ・ アクティブ ・ 交感神経が活発	・ 不安定 ・ 交感神経が活発	・ イライラ ・ メソメソ ・ 対人トラブル
過 ご し 方	・ 排泄、浄化の時期 ・ のんびり ・ ゆっくり ・ 消化に優しいものを食べる	・ アクティブに過ごす ・ 心肺機能の強化 ・ 陽の要素意識して過 ごす	・ 妊娠の準備期 ・ 心に余裕を持つ ・ 呼吸法	・ 休み、蓄える時期 ・ 溜め込みすぎない ように適度な運動

①月経期におすすめのヨガポーズ

仰向け合のポーズ



①月経期におすすめのヨガポーズ

うつ伏せワニのポーズ



②卵胞期におすすめのヨガポーズ

椅子のポーズ



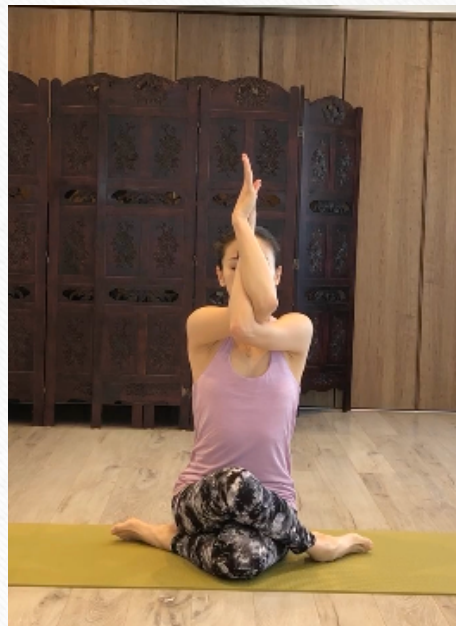
②卵胞期におすすめのヨガポーズ

鳩のポーズ



②黄体期前半におすすめのヨガポーズ

牛面のポーズ



②黄体期前半におすすめのヨガポーズ

女神のポーズ



③黄体期後半におすすめのヨガポーズ

橋のポーズ



④黄体期後半におすすめのヨガポーズ

胎児のポーズ



④黄体期後半におすすめのヨガポーズ

ハッピーベイベーのポーズ



5、子宮温活ヨガシーケンス

子宮温活ヨガの基本シーケンスをご紹介します。
月経の周期や季節や時間帯に合わせてポーズを追加してこないましょう。

以下の項目について、動画と資料を参考に練習してください。
後日、動画提出にて認定テストを行います。

- 1、オープニングトーク & 呼吸と瞑想 10～15分
- 2、ウォームアップ（上半身と下半身） 10～15分
- 3、床で行なうポーズから立位のポーズへ(コアトレーニング含む) 15分
- 4、立位から床へのポーズ 15分
- 5、床で行なうポーズからシャバーサナへ 10分