

# 子宮温活ヨガ インストラクター養成講座I

---

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、子宮温活におすすめのヨガポーズ
- 4、月経周期の特徴に合わせたヨガ
- 5、子宮温活ヨガシークエンス

# 子宮温活ヨガ 養成講座 I

---



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

# 1、温活とは？

---

体温を上げるために行う様々な活動のこと

**理想体温は 36.5～37.0℃**

ですが...

体温が **35℃台** の低体温の人が増加

**低体温は様々な不調を引き起こす**

体が冷えると  
何が起きるのかを  
考えてみましょう！

# 身体が冷えると??

---

- ・ 血行不良
- ・ 代謝の低下（新陳代謝・基礎代謝）
- ・ 免疫力の低下
- ・ 内臓機能の低下

なぜ体が冷えるのかを  
考えてみましょう！

# なぜ身体が冷える??

---

- ・ 筋肉量の低下
- ・ 内臓の働きが悪い
- ・ 食生活の乱れ
- ・ 体質
- ・ ホルモンバランスの乱れ
- ・ ストレス
- ・ 自律神経の乱れ



# 《 低体温と妊活 》

---

「低体温」 = 全身の機能の低下



もちろん！

子宮や卵巣の血流量も低下

- ・ 月経不順
  - ・ 生理痛
  - ・ 月経前症候群
  - ・ 不妊
- など様々な不調

今まで

体を温めるために

どんな工夫をしていましたか？

# 《 温活の3大要素 》

---

1、加熱

2、保温

3、発熱

熱を作る → 増やす → 流れる

---

内臓が元気であること

筋肉がしっかり動くこと

冷えずに健康で過ごす秘訣！

内臓が元気って  
どういう状態でしょう？

東洋医学では、、、、  
不調はあるけど病気ではない状態を  
『未病』

では、『健康』とは、  
どういう状態でしょうか？

東洋医学では、**、**、**、**、

**気**・**血**・**水**のバランスがとれている



すべての基本  
臓器を働かせたり  
免疫力と関係する

# 気

生命活動の  
エネルギー源

- ・ 精を血に変える
- ・ 血の流れを助ける
- ・ 血が脈外へ漏れないように防ぐ

- ・ 水を汗や尿など排泄物に変える
- ・ 水の流れを助ける
- ・ 排泄量の調整役

血は気を運び  
全身に働かせる

水は気の循環に  
必要な潤滑油

# 血

全身に栄養を  
与える血液

# 水

血液以外の  
体液（津液）

水は血の原料

# 「気」ってなんでしょう、、、

---

生命を支える目に見えないエネルギー  
身体を温める、身体を機能させる、外敵から守る

- ・ 元気
- ・ やる気
- ・ 気配
- ・ 空気
- ・ 病気
- ・ 気に入る
- ・ 気の毒

「血」ってなんでしょう、、、

---

血液 体内に栄養や潤いを届ける

「水」ってなんでしょう、、、

---

血液以外の水分  
全身に潤いを与える

自分の気血水の  
バランスをみてみよう！

バランスとは、、、？

---

少なすぎても、  
多すぎても（滞る）良くない、、、

『調和』が取れる状態のこと

## 「気」が不足

- 疲れやすい 横になりたくなる
- いつもダルさを感じる
- 汗かき
- 風邪をひきやすい
- 少し動いたただけで息切れする
- 疲れると具合が悪くなる
- 食後に眠くなる
- 落ち込みやすい
- 内向的

## 「気」が停滞

- イライラしやすい
- 情緒不安定
- ストレスを感じやすい
- お腹にガスが溜まりやすい
- ため息やゲップが多い
- 喉に詰まった感じがある
- 頭痛や肩こりがひどい、偏頭痛がある
- 緊張したり怒ったりすると体調を崩す
- 自信や信念が強い

## 「血」が不足

- 顔色が悪い
- 目眩や立ちくらみを起こしやすい
- 眠りが浅い、夢をよくみる
- 食が細い
- 髪が傷みやすく抜けやすい
- 肌や爪に艶がない
- 足がつったり、まぶたがピクつく
- 月経量が少ない
- 物静かでまじめ

## 「血」が停滞

- 顔色がくすんでいる
- 皮膚が乾燥して荒れやすい
- しみそばかすが多い
- クマができやすい
- 古傷が痛むことがある
- 肩、腰、頭に差し込むような痛みがある
- 生理痛がひどい
- 忍耐強い性格
- 几帳面で礼儀正しく義理堅い



## 「水」が不足

- 目や喉が乾きやすい
- 夜型生活、不眠
- イライラしやすい
- 風邪を引いた後に空咳が残る
- 肌が乾燥する、痒みがある
- 便秘、コロコロ便
- 身体が火照る
- 消極的
- 信頼されやすい

## 「水」が停滞

- 手足が重く、浮腫みやすい
- 胃がムカムカ ぽちゃぽちゃ音がする
- 梅雨の時期や雨の日に体調を崩す
- めまいを起こす
- 花粉症や鼻炎で鼻水が出やすい
- 唾液や痰が多い
- 月経量が多く、粘りがある
- 便が柔らかい
- 粘り強い、勝気な性格

気血水のバランスが整っている



臓器が元気



冷えない体

## 2、 妊活と子宮温活ヨガの可能性

---

妊活とは？

タイミングを合わせるなど、  
妊娠するための努力や行動  
と思われがちですが、、

# つまり、、、妊活とは？

---

- 今の自分の体の状態を知ること
- 妊娠についての正しい知識を身につけること
- 妊娠したい時に授かれる身体作りをすること
- 妊娠、出産を考慮に入れた人生設計を考えること

妊娠・出産は命をかけて命を育む大仕事！！

---

卵巣と子宮のみが関わっているのではなく  
一つの命を迎えるために



**心の動きや感情も含む全ての臓器が  
協力し合って成り立つ**

妊娠・出産のプロセスには

ママとパパと赤ちゃんの

**「生命力」** や **「自然治癒力」**

これらが大きく関わっている！

妊娠・出産は  
「健康」の延長線上にある

# 子宮温活ヨガは「妊活」

---

「ココロ」と「カラダ」からのサインに気づき  
生命力に溢れた

「ココロ」と「カラダ」の準備をする



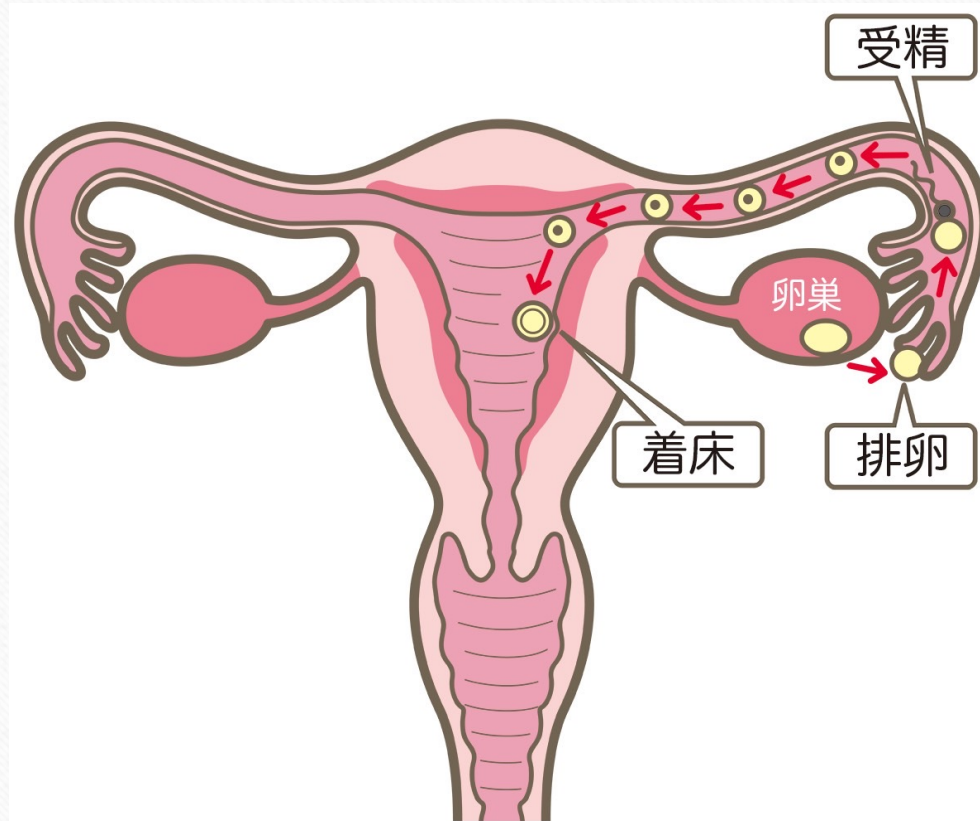
# 《 妊活にはヨガが効果的な4つの理由 》

---

- 1、ココロとカラダを知る
- 2、筋力アップや関節可動域が広がる
- 3、内臓の刺激
- 4、呼吸法・瞑想の効果

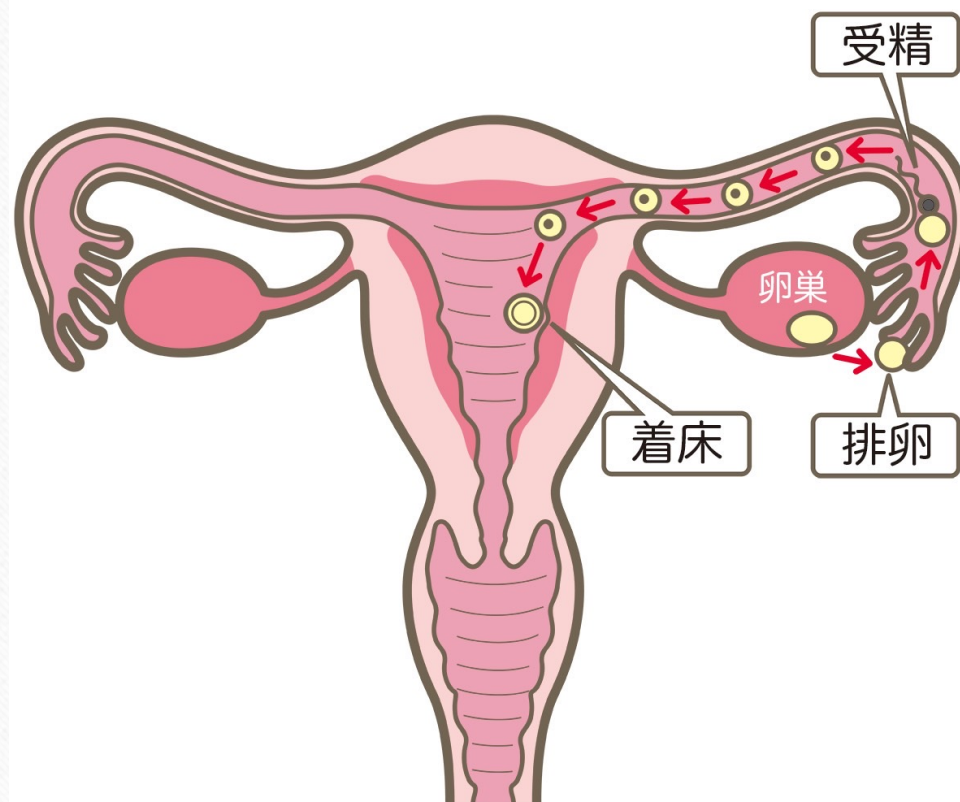
# 3、月経と妊娠のしくみ

## 「排卵」



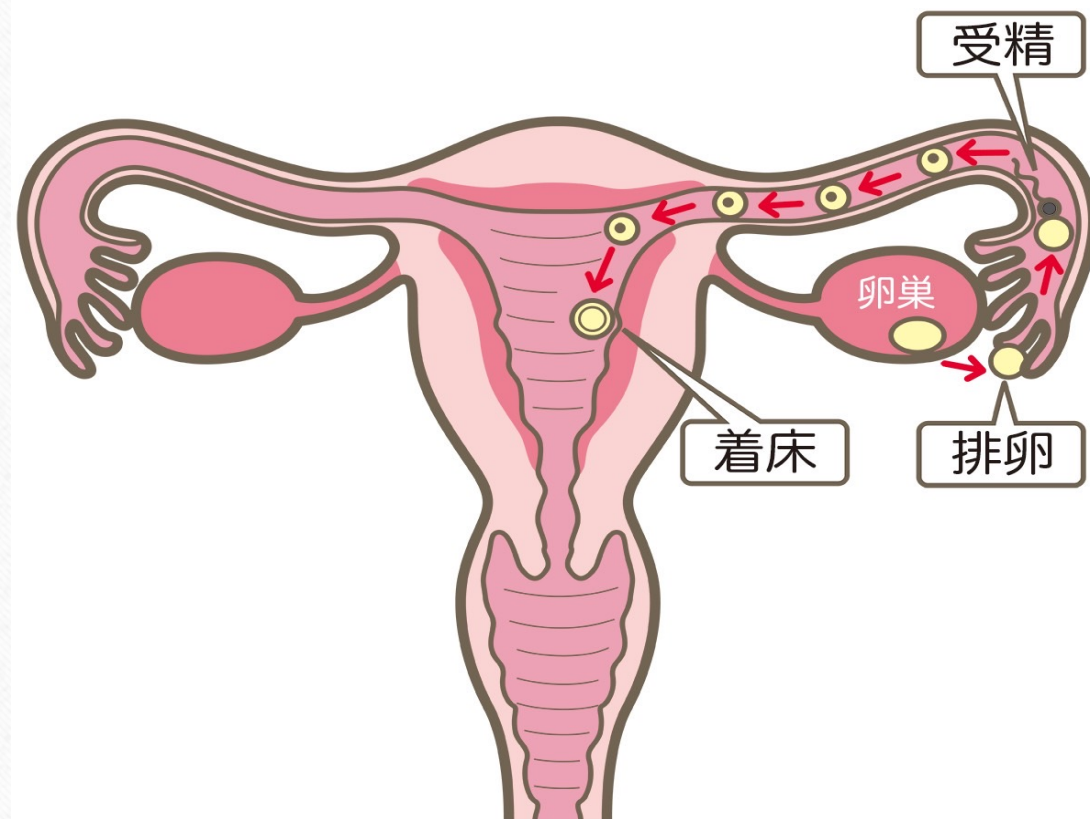
# 3、月経と妊娠のしくみ

## 「射精・受精」



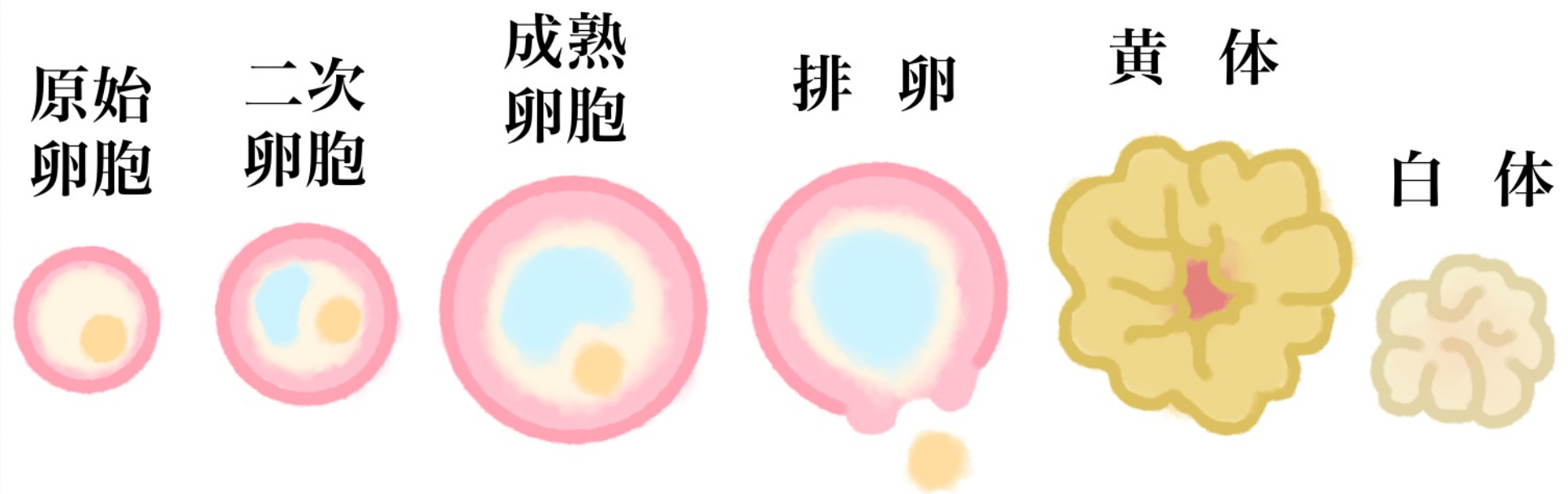
# 3、月経と妊娠のしくみ

## 「着床」



# 3、月経と妊娠のしくみ

## 良い卵子ってなんでしょ？

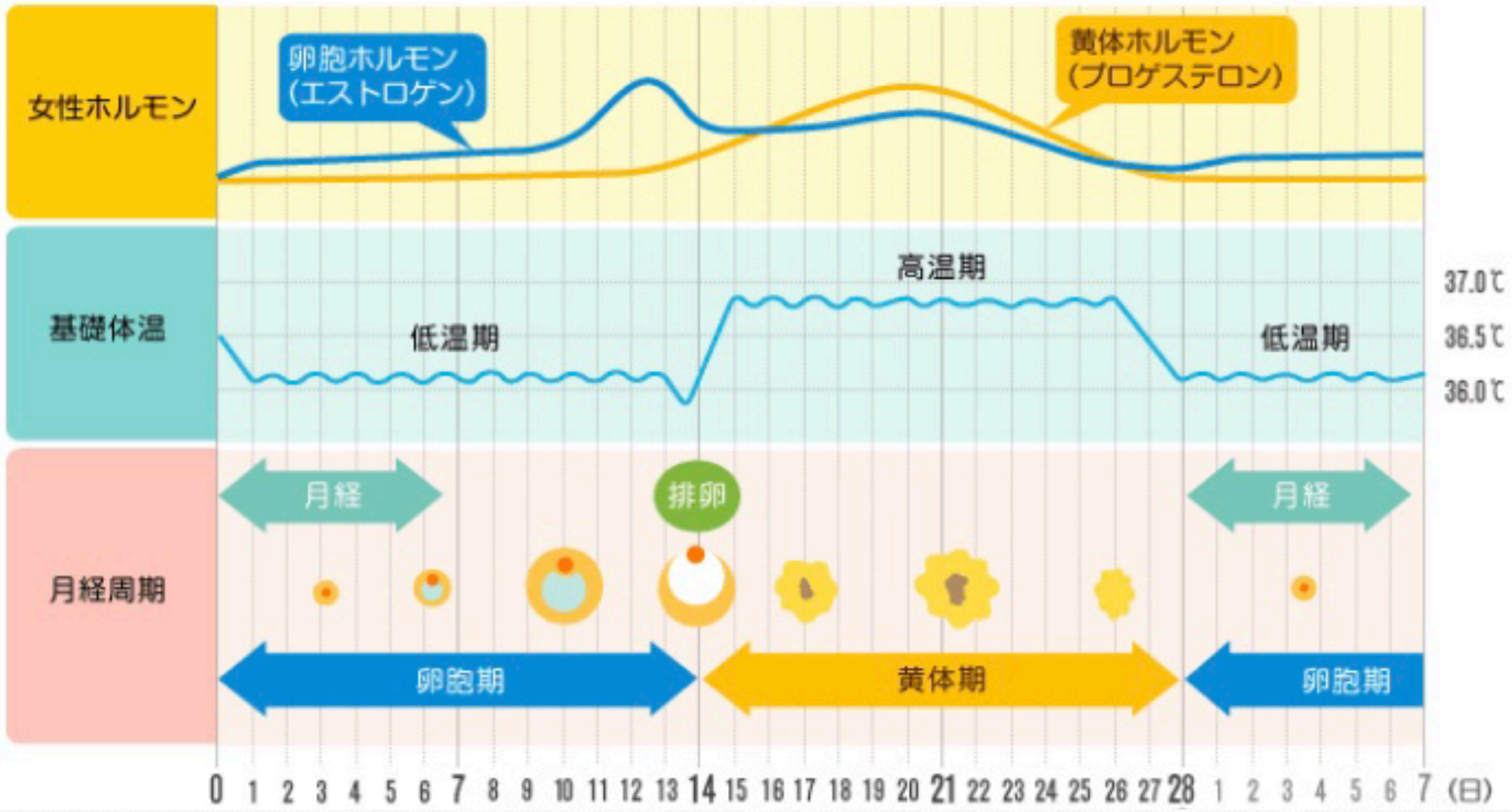


# 3、月経と妊娠のしくみ

## 良い内膜ってなんでしょう？

---



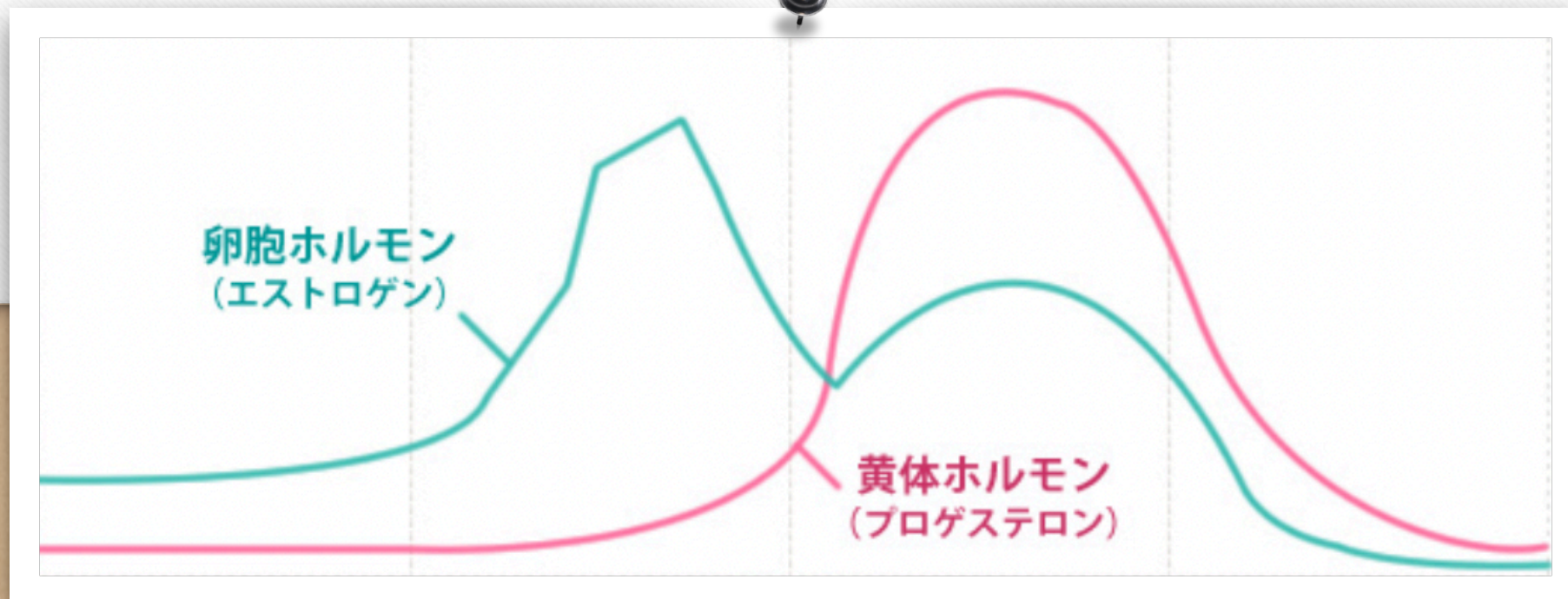


**エストロゲン**  
(女性らしさを作るホルモン)

- ・子宮内膜を分厚く
- ・肌や髪のと潤いを保つ
- ・気持ちを明るくする
- ・記憶力を高める
- ・骨や血管を強くする
- ・代謝を促す、肥満を予防する

**プロゲステロン**  
(妊娠にかかわるホルモン)

- ・子宮内膜を柔らかく
- ・乳腺を発育させる
- ・体内に水分を蓄える
- ・食欲を促す
- ・眠くなる
- ・イライラする、憂うつになる





東洋医学で言うと、、、

月経の周期は

**『陰陽』**

《陽》

太陽

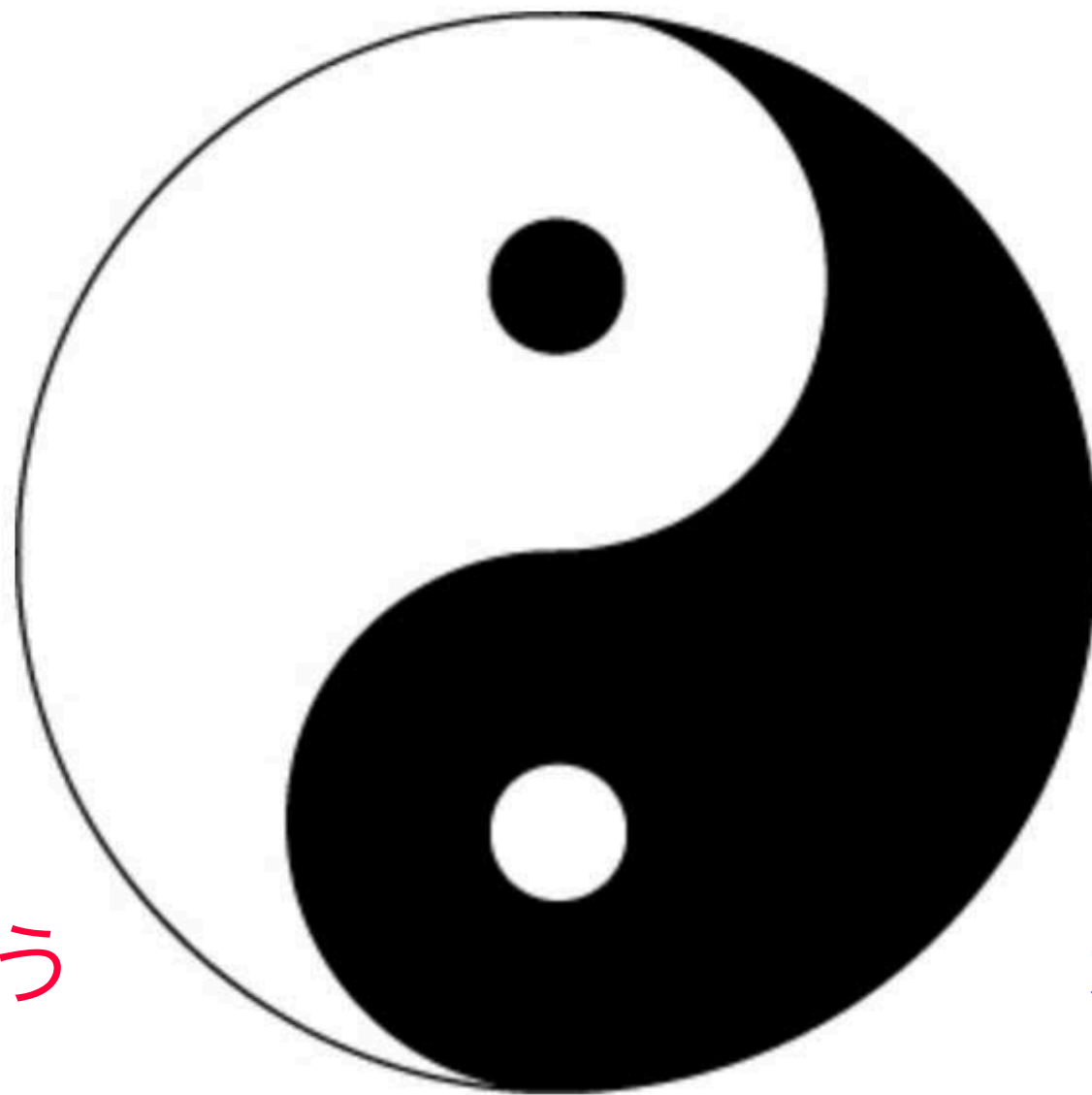
昼

火

男

高温期

満月に向かう



《陰》

月

夜

水

女

低温期

新月に向かう

# 《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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冷え、血行不良</li> <li>・ 疲れやすい</li> <li>・ 抵抗カダウン</li> <li>・ 月経痛</li> <li>・ 骨盤が開いている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 代謝が上がる</li> <li>・ 肌や髪の状態が良い</li> <li>・ 骨盤が閉じていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ むくみ</li> <li>・ 便秘</li> <li>・ 骨盤が閉じている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肩こり・肌トラブル</li> <li>・ むくみ・便秘</li> <li>・ 太りやすい</li> <li>・ PMS</li> <li>・ 骨盤が開いていく</li> </ul>
心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 落ち込みがち</li> <li>・ やる気が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 明るくて前向き</li> <li>・ アクティブ</li> <li>・ 交感神経が活発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 不安定</li> <li>・ 交感神経が活発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イライラ</li> <li>・ メソメソ</li> <li>・ 対人トラブル</li> </ul>
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 排泄、浄化の時期</li> <li>・ のんびり、ゆっくり</li> <li>・ 引き上げるは適さない</li> <li>・ 消化に優しいものを食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクティブに過ごす</li> <li>・ 心肺機能の強化</li> <li>・ 陽の要素意識して過ごす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠の準備期</li> <li>・ 心に余裕を持つ</li> <li>・ 呼吸法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 休む時期</li> <li>・ 蓄えるから出す時期への移行</li> <li>・ 溜め込みすぎないように適度な運動</li> </ul>

## 4、妊活中に行うセルフケアの指導

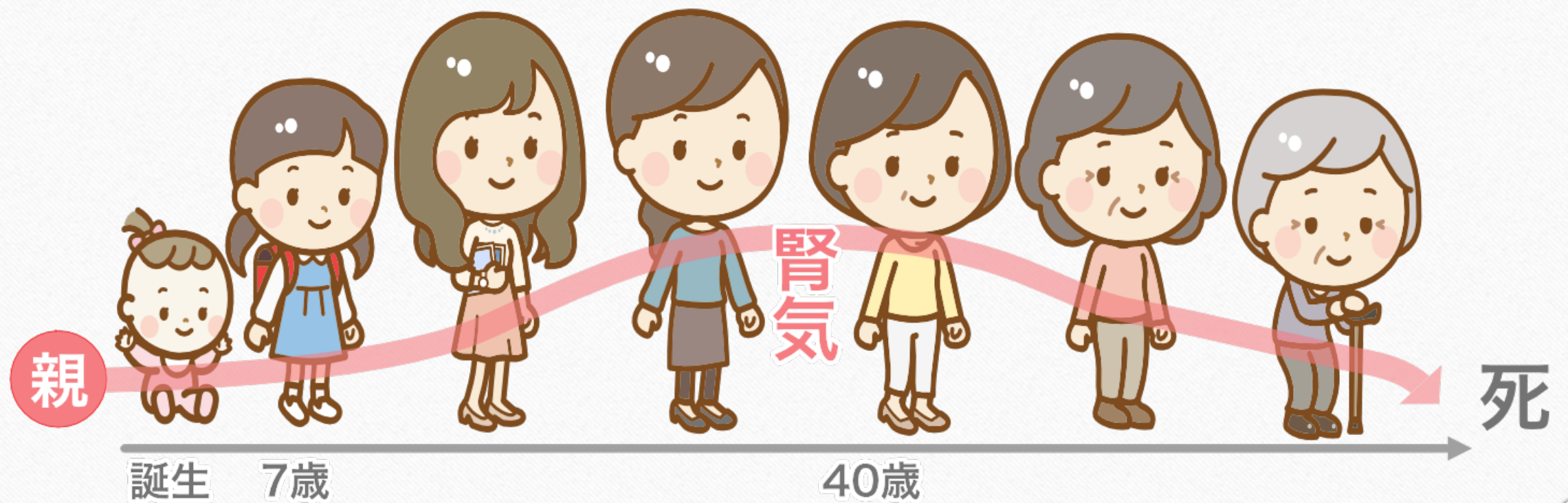
---

生命力や自然治癒力を高めるためには  
ヨガクラスだけではなくて

自分自身でできる食改善  
マッサージやツボ押しを身につけて  
継続することが大切

なぜか！？

# 人の一生と腎気



## 妊娠に必要な卵子（原始卵胞）

---

◎胎児の時に一生分が作られて、その後は増えず、減るだけ

**「卵子の減少」**

◎卵子は年齢と同じだけ歳をとる

**「卵子の老化」**

これは自然の流れであり、止めることはできない！

日々の生活を改め

ケアしていくことによって

**老化を穏やかにすることが出来る！**



# 《 食生活の工夫 》

---

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」



食べ物から得られる

妊娠力を高めるためには食生活がとても大切

# 《 食生活の工夫 》

---

- ① 甘いものを控える！
- ② 『腎』を活性化するもの
- ③ 体を暖めるもの
- ④ 油やタンパク質の取り方

たし算で食べることも大切ですが、まずは出すことが大切  
砂糖やアイスやスイーツを休憩して、引き算してから食べるのが効果的  
安易にサプリメントや使い捨てカイロに頼らずに、いらぬものを減らしてみましよう！

## 《 妊活に大切なセルフのツボ押しとマッサージ 》

---

### ●反射区●

全身の器官や内臓につながる末梢神経が集中している場所（面）

### ●経絡●

エネルギーの通り道。ツボとツボを繋ぎ臓器までつながっている

### ●ツボ●

経絡を線路としたときに、ツボは駅。気が集まりやすい場所（点）

# ① 妊活中にほぐしたい足の反射区

---

- 1) 卵巣の反射区    いい卵
- 2) 子宮の反射区    ふかふかベッド
- 3) 腎臓の反射区    妊娠力
- 4) 脳の反射区    女性ホルモン分泌のスイッチ

## ② 生命力を司る腎に元氣を与えるツボ

---

- 1) 湧泉 (ゆうせん)
- 2) 三陰交 (さんいんこう)
- 3) 照海 (しょうかい)

## ③お腹を温めるツボ

---

- 1) 中脘 (ちゅうかん)
- 2) 気海 (きかい)

## ④ 骨盤内を温めるツボ

---

1) 腎兪 (腎兪)

2) 八髎穴 (はちりょうけつ)