



子宝



<子宝ストレッチ体操>

骨盤内の血流を促進し、子宮・卵巣を活性化しよう！

「子宝ストレッチ」は、女性の身体の血流を良くし、特に骨盤内にある子宮や卵巣の働きを活性化させ、身体も心も自然に緊張をほぐせるストレッチ体操です。

どこからやっても結構です！無理せず出来る範囲で続けましょう。

※頑張って元気に若返って、元気な赤ちゃんを授かる準備をしましょう！

【肩の血のめぐりを良くし、乳腺を伸ばす】



①右手を左方向へ伸ばし左腕で右腕を押さえる

マットにあぐらをかき、ポーズをとります。
右肩周辺をしっかり伸ばすイメージを持ちましょう！
完成ポーズを約30秒から1分間保ちましょう！



②次に右手をひねり手のひらを正面に向ける

完成ポーズを約30秒から1分間保ちましょう！
右肩が上がらないように注意しましょう！



③次に後頭部を押さえ、肘を右方向に向ける

右ひじが右にまっすぐ向くように身体をしっかり開きましょう。
乳腺が伸びているイメージを持ってください。
完成ポーズを30秒から1分間保ちましょう！



④次に左手で右ひじを押さえる

右ひじを左手で押さえる。右肩周辺と乳腺が伸びていることをイメージしましょう。
完成ポーズを30秒から1分間保ちましょう！

※①～④まで、左右を入れ替えて同様に行ってください



⑤両手を後ろでつなぎ両肩を近づける

肩甲骨を意識してギューツと背中を縮める
完成ポーズを30秒から1分間保ちましょう！
※腰を入れると腰に負担がかかるので、背すじはまっすぐしてやりましょう

肩こりのひどい人は着床(受精卵が子宮に定着すること)しにくいと言われて
います。肩こりは全身の血流が滞っている現れです。
当然、骨盤内の血流も悪くなっています。このポーズでは、肩周辺の筋肉を
伸ばし血流を改善していきます。
乳腺・乳房と卵巣は密接にかかわりあっている器官です。このポーズを保ち
ながら卵巣にも働きかけていることを意識してください。

【子宮を意識を向けながら背中と腰を伸ばす】



①大きなダンボールを抱えるように左右の手をつなぐ

軽く足を広げて坐り、ひざを軽くまげます。首の力を抜いて、頭を下げて子宮に目を向けて下さい。



内ももの力を抜いたまま背中と腰を後ろに引っぱるような意識で、ゆっくり伸ばしていきます。

完成ポーズを約30秒から1分間保ちましょう！

自分の子宮を意識する機会は意外と少ないもの。子宮は赤ちゃんを育む大切な場所。ここにしっかり意識を向けることも大切です。あなたの大切な子宮を見守りながら、同時に背中と腰を気持ちよく伸ばしていきましょう！

【腰をストレッチして骨盤内の血流を改善】



両足を前に出して軽く開いて膝を曲げて坐ります。右にゆっくり倒し、腰からお尻、太ももにかけてジワジワと伸びていくのを意識します。

両足をゆっくりと戻し、今度は逆に左のほうにゆっくり倒します。

左右往復をゆっくり10回行ってください。



このように足を組んだら、ゆっくりと腰を右にひねります。

顔は後ろの正面に向けます。自然な呼吸に心掛けてください。

完成ポーズを30秒から1分間保ちます。

※左右を入れ替えて同様に行ってください



あおむけになつて、床に垂直になるように右足を上げる。大きく弧を描くように右足を身体の左側に持っていき、つま先を床につける

腰を大きくひねって肩から足先までしっかり伸ばし骨盤内をはじめ全身の血流を改善します
肩から背中、腰、お尻、太ももがしっかり伸びていることを意識してください。
完成ポーズを30秒から1分間保ちます。

※左右を入れ替えて同様に行ってください

骨盤内の血のめぐりが改善されていく様子をイメージしながら、じっくり行いましょう。子宮内は、血液の絨毯でフワッと包まれていて、受精卵の着床を支えます。骨盤内の血流を良くして、子宮内をフカフカの絨毯にしましょう

【骨盤の若返いと身体の前面のストレッチ】



あおむけの状態から骨盤の位置を上げていき、内蔵の重みや重力から骨盤を解放します。
同時に、おなかから太ももにかけても伸ばします。
最初はむずかしくても、背中をしっかりと上げられるようになるのと、とても気持ちよく感じるでしょう。

完成ポーズを30秒から1分間保ちます。

【和式トイレのスタイルで骨盤を癒す】



このポーズは、もっとも骨盤がゆるんでとてもリラックスするので、妊娠しやすい身体をつくるのにイチオシです。是非、チャレンジして下さい。
ひと昔前、日本人は一日に何回もこのスタイルをとっていました。昔はお産がらくで、多産な女性が多かったことと和式トイレのスタイルと、まったく無関係ではないと私は考えています。
今は、洋式トイレが普通になっていますが、和式トイレがあるところでは、そちらを使うと、それだけでよい運動になりますよ。