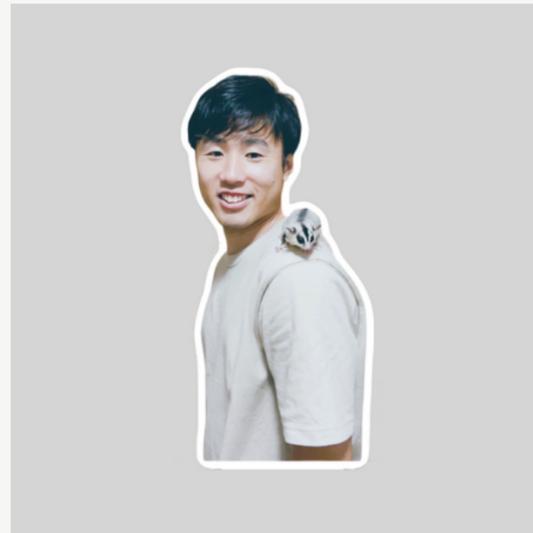


逆子ヨガイノストラクター

自己紹介



玉井孝明(鍼灸師,柔道整復師)



逆子治療を9年間

SNSで妊婦さんに向けて情報を発信

ブログ/Youtube/Instagram/note/Tiktok

年間に何百編の論文を読みます

現在は逆子の論文を書く準備中です

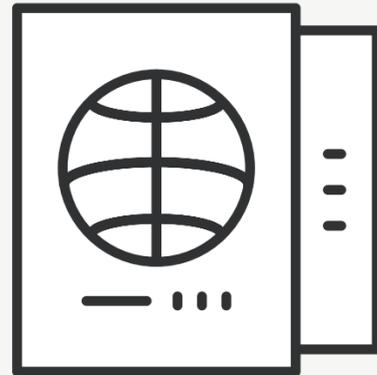
逆子ヨガインストラクターとは

- 逆子ヨガインストラクターとは -

逆子が治りやすいヨガ/ヨガの指導

01

逆子についてどんなものかを学べる



逆子についての基礎をしっかりと学べます。論文や統計を基に説明するので安心です。

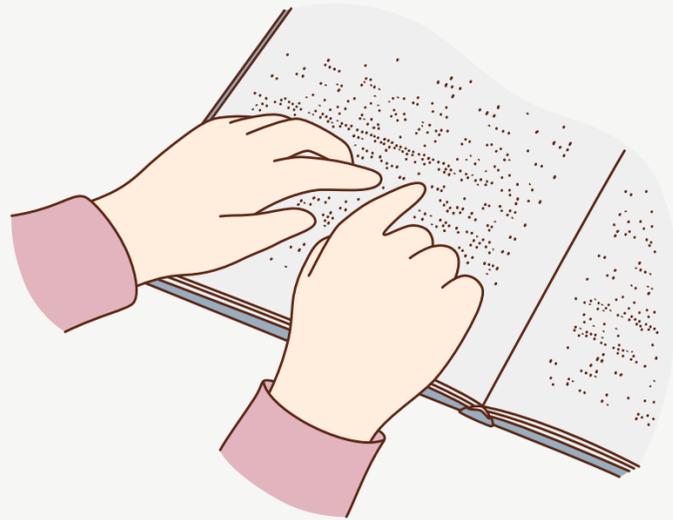
02

逆子に悩む人に合うヨガを学べる



逆子にはどんなものが有効なのかを知り、逆子に効果的なヨガを知ることができます。

資格の目的



逆子への理解を深めていただき、
ヨガを通して妊婦さんの悩みにより一層寄り添えるようになる

この講座では逆子のヨガのポーズを伝えることが目的ではありません

逆子ヨガインストラクターを 作ったきっかけ

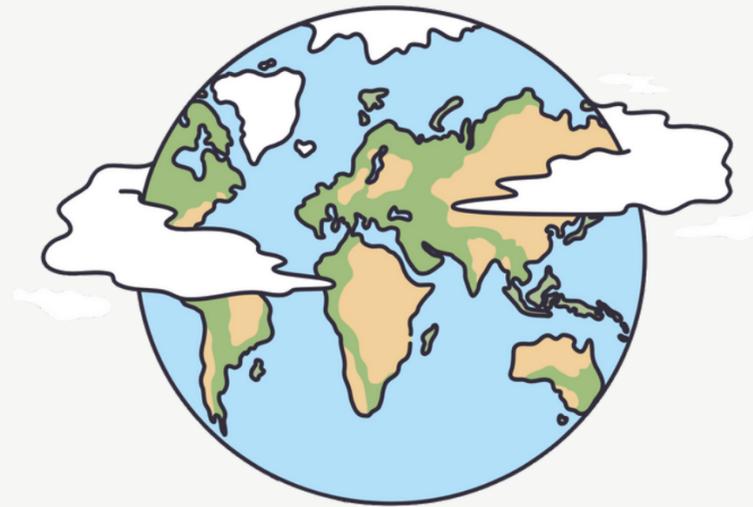


ヨガは逆子にとっても効くから



だけど逆子の知識のある
インストラクターはいません

世界中の逆子の妊婦さんの 不安を解消したい！



僕の夢です。
そのために逆子の知識がある人を増やしたい！

逆子のヨガで最も大切なこと



難しいことをしないこと



逆子が治らない妊婦さんは
難しいことはできないから

できないことを伝えると、、



治したいのに難しくて
ケアができない、、



不安に感じてしまう



なるべく簡単なもので
プログラムを作成する

これが最も大切なこと

今後のカリキュラム

01

逆子について

02

ヨガが効くメカニズム

03

逆子ヨガについて

逆子ヨガインストラクターで学べること

- | | | | |
|----|----------------|----|--------------|
| 01 | 逆子ヨガインストラクターとは | 07 | 逆子ヨガの意義 |
| 02 | 逆子について | 08 | 逆子に効くヨガ |
| 03 | 逆子が治らない原因 | 09 | 逆子ヨガが効くメカニズム |
| 04 | 逆子が治らない妊婦さんの状態 | 10 | 逆子ヨガの最適なポーズ |
| 05 | 逆子と冷えの関係 | 11 | 推奨する逆子ヨガのポーズ |
| 06 | 逆子体操について | 12 | 注意事項 |

資格取得後の“5つの特典”



- ① ディプロマ取得（認定証）
- ② 逆子ケアのポータルサイトに登録
- ③ オープンチャットへ参加
- ④ オリジナルハーブティーの正規販売店
- ⑤ アフィリエイト契約(1万円)



逆子について

逆子について



胎児の胎位



頭位



骨盤位
(逆子)



斜位



横位

胎児の胎勢



単殿位



全複殿位



単殿位



不全足位



不全足位



全足位

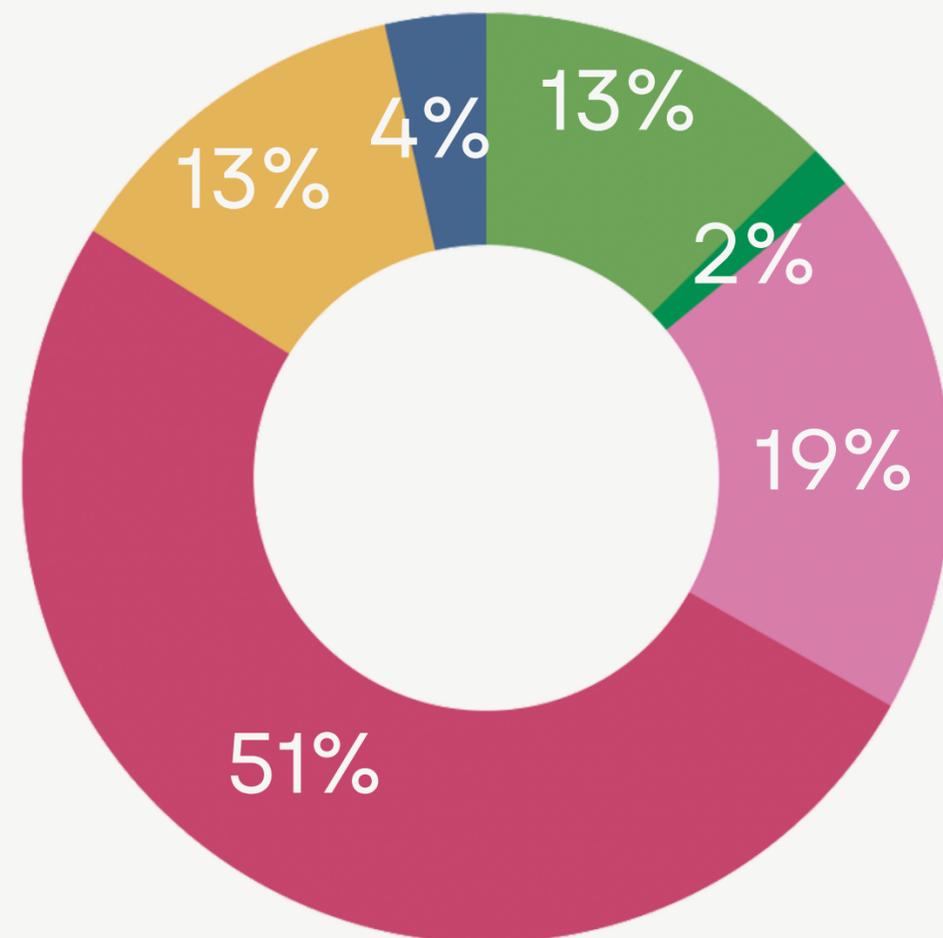
*もうひとつ不全複殿位もあります。

何週で逆子になる？



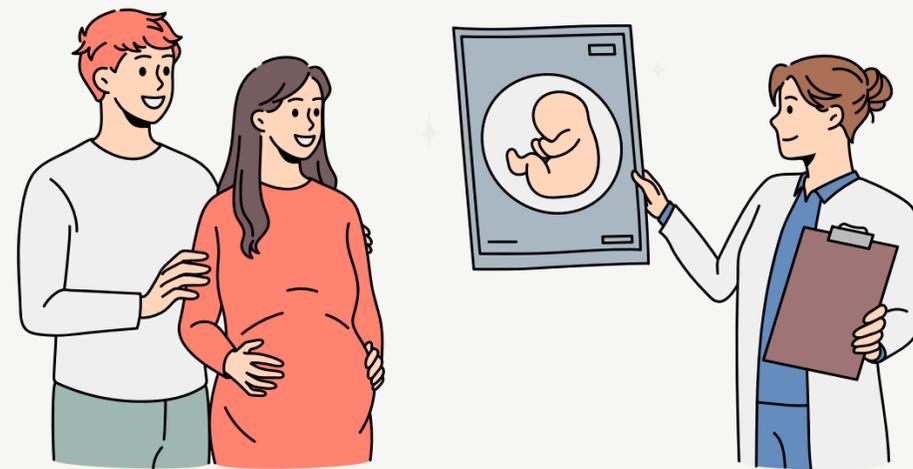
逆子の診断を受けた週数

sakago.labo
2023



- 最初から
- ~19週
- 20~26週
- 27~30週
- 31週~33週
- 35週以降

27~30週の診断が多い



だけど、、

実際はもっと早い



先生がわざと診断しない

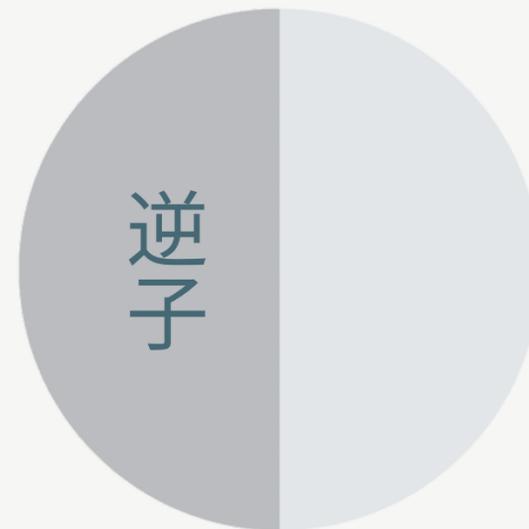
先生はどうして言わない？



逆子の多くは自然に治るから

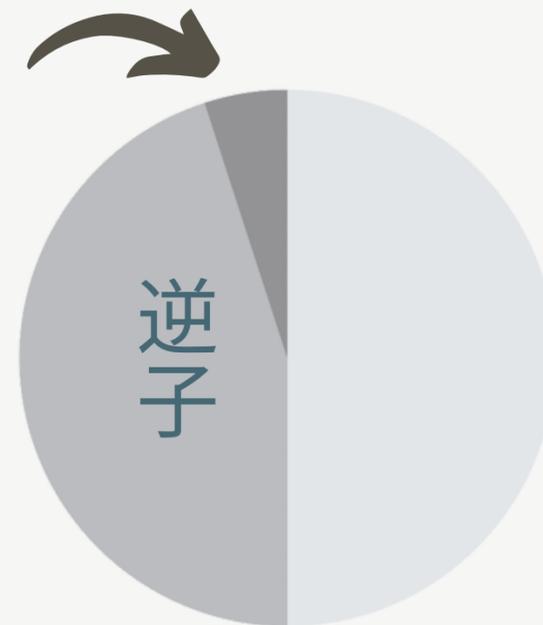


逆子の診断を受けるのは30~50%



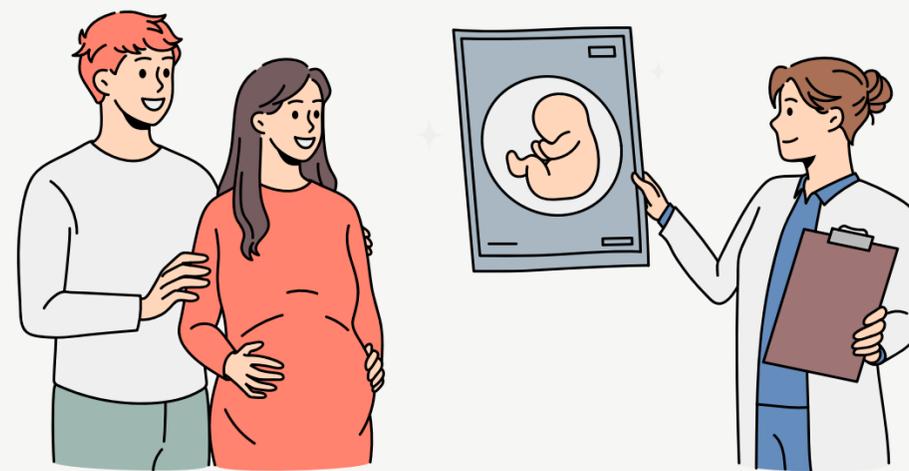
約半数の妊婦さんが逆子と自覚する

逆子の診断を受けたうち 逆子のままなのは10%



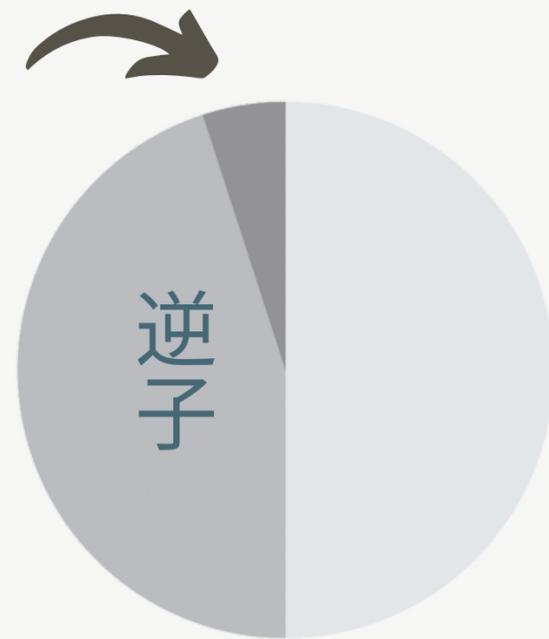
診断を受けても多くは自然に治る

どうせ治るから 不安にさせる必要がない



だからわざと診断しない

診断されない人も含めて ほぼ全てが逆子の経験をしている



逆子の診断を受けた人
先生が言わなかった人
検診の間で気づかなかった人

問題になるのは“逆子が治らないこと”



みんながなるので
逆子になるのは問題ではない

まとめ

01

逆子とは骨盤位のこと

02

診断を受けるのは27~30週で
その多くは自然に治る

03

逆子になることではなく
治らないことが問題

逆子について

逆子が治らない原因は？





逆子が治らない原因

逆子の原因は？



原因はわからない



科学的に証明されているものはない

原因の証明はされていないけど
証明されていることは多くある



ある程度の説明をすることはできます

逆子が治るには？



回転する必要がある



そのためには胎動やスペースが必要

胎動やスペースを減らす原因



母体の疲労

逆子が治らない主な原因



母体の疲労

01

スペースの減少

02

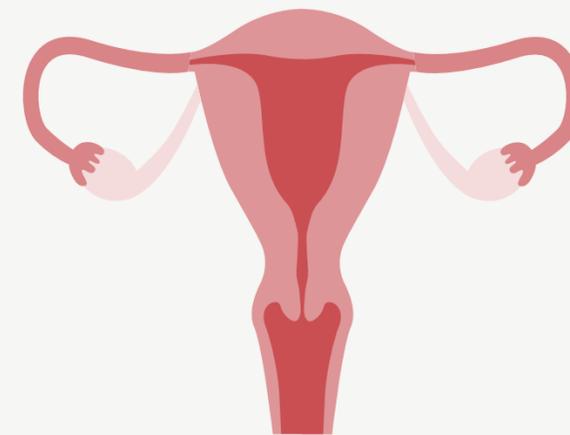
胎動の減少

03

胎児が下を向こうとしない

器質的/その他の原因

1. 子宮腔内の異常(子宮奇形、子宮筋腫、前置胎盤)
2. 胎児奇形
3. 胎児の可動性過多(羊水過多、未熟児)
4. 胎児の可動性減少(多胎、巨大児、羊水過少)
5. 骨盤が狭い
6. 子宮内胎児発育遅延
7. へその緒の長さ
8. 胎盤の位置
9. 初産婦
10. 母体の高齢
11. 不妊治療
12. 家族歴



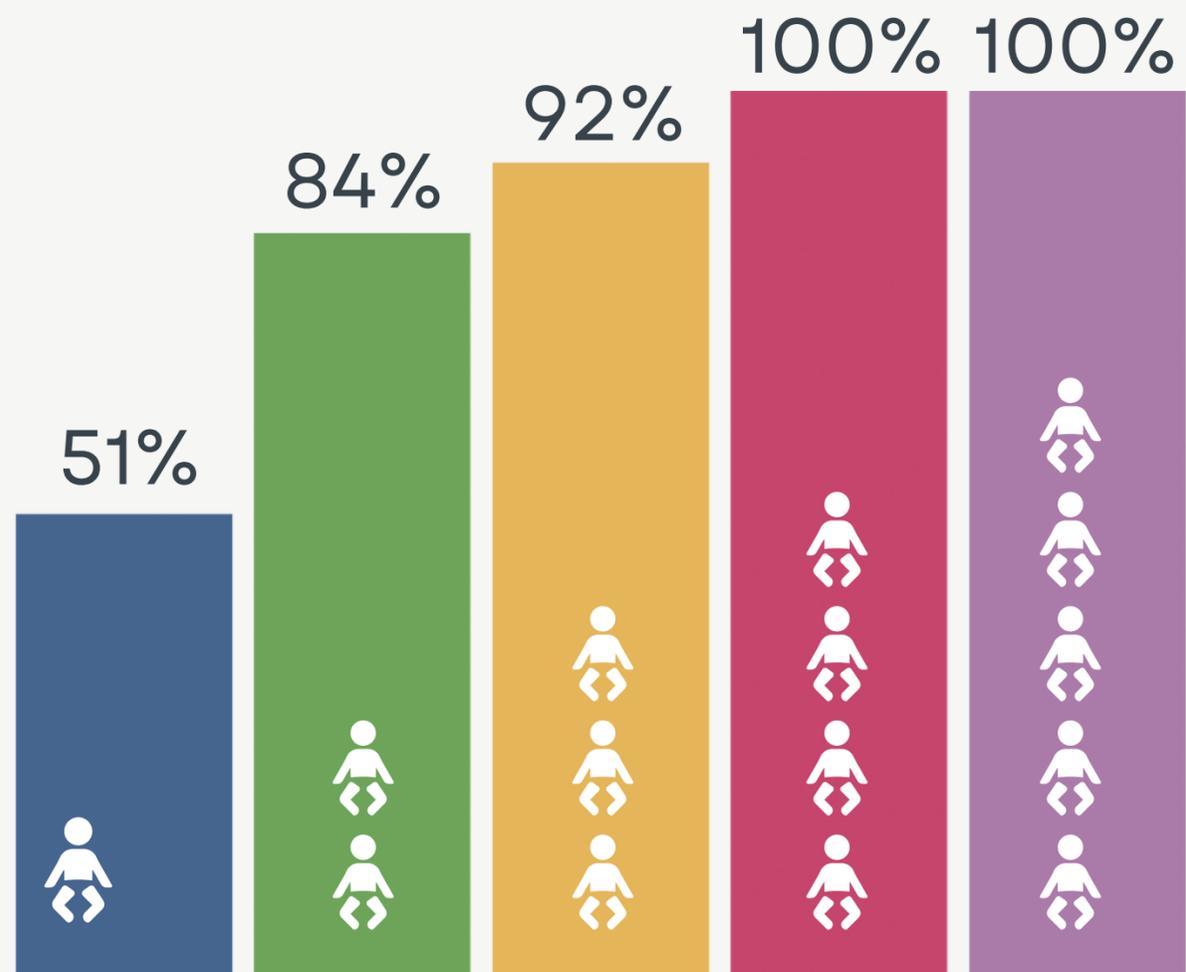
逆子治療の統計



初産婦

逆子が治る確率 (第〇子)

sakago.labo
2023



- 第5子
- 第4子
- 第3子
- 第2子
- 第1子

いろいろな要因があっても 鍼灸で治りやすくなる



鍼灸で変えられるものが強く影響している

鍼灸が影響するものが疲労



だから、母体の疲労が主な原因

疲労が影響して 以下のような3つのことが起きる

01

スペースの減少

02

胎動の減少

03

胎児が下を向こうとしない

それぞれ どうして疲労で起きるの？



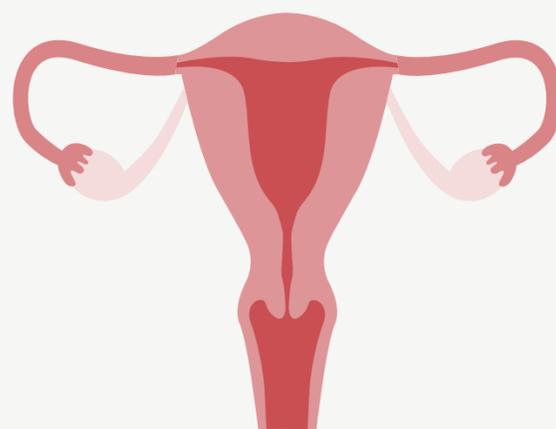
01

疲労でスペースが減少する理由



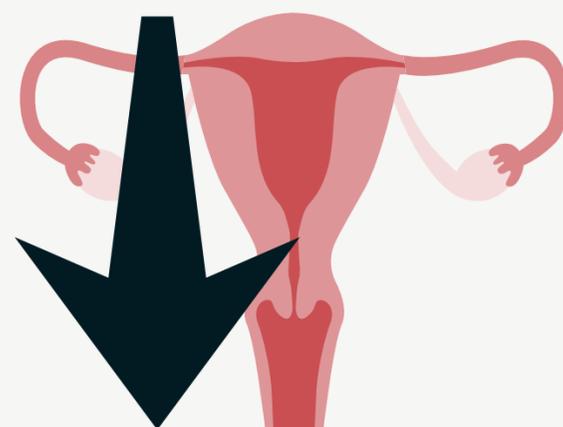
01

子宮の血流が悪くなるから



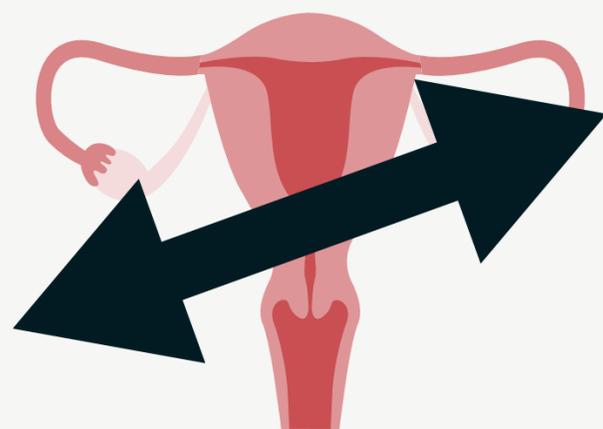
01

腰がこり疲労すると
子宮の血流が悪くなる



01

血流が悪くなると平滑筋が硬くなり 子宮が伸びにくくなる



子宮の伸張性

生理で血が出る/妊娠でお腹が大きくなる

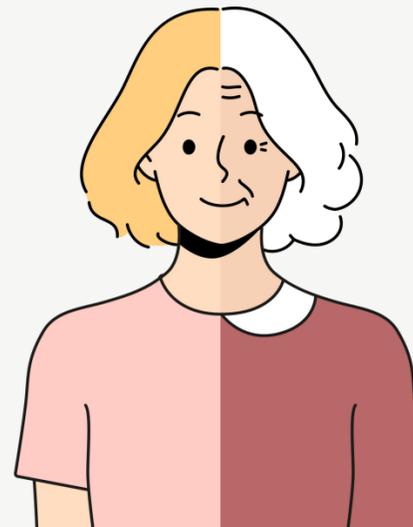
01

子宮の血流が悪くなると お腹は張りやすくなる



01

根拠：母体の年齢の影響



平滑筋の軟性の影響

01

こんな理由で

疲労でスペースが減る



02

疲労で胎動が減少する理由



疲労で自律神経が乱れるから



自律神経が乱れると
胎動が減ります

根拠：胎動が増える時間帯



食事した時

?

夜寝る前



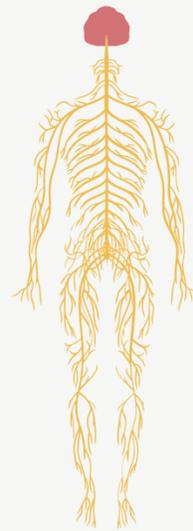
どちらも副交感神経が働く



副交感神経が優位の時に胎動が出る

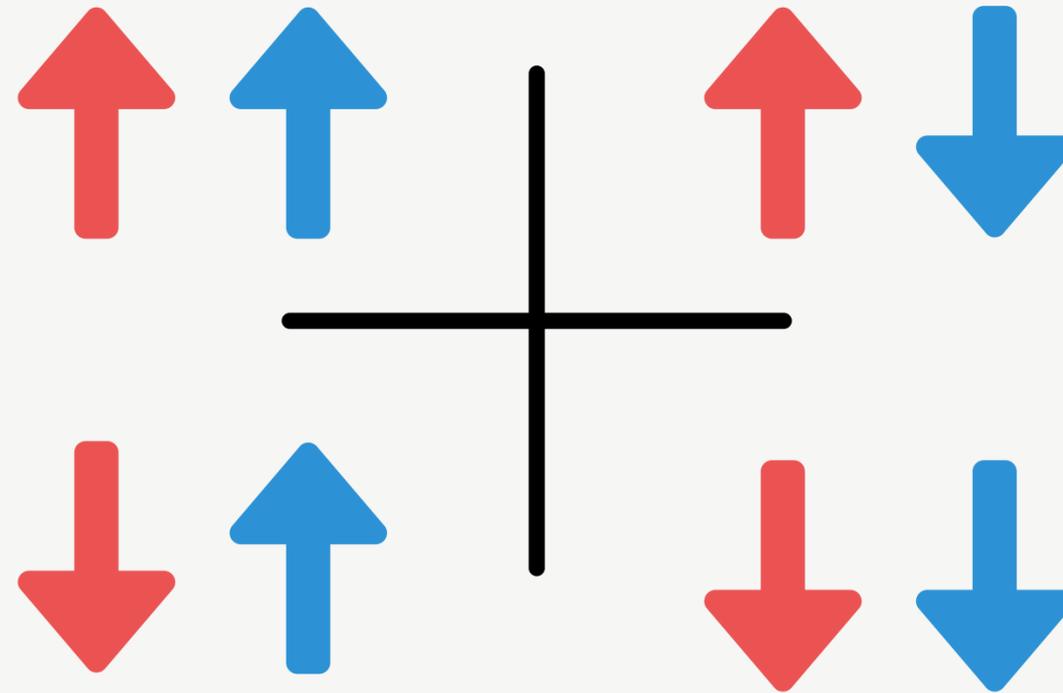
02

自律神經

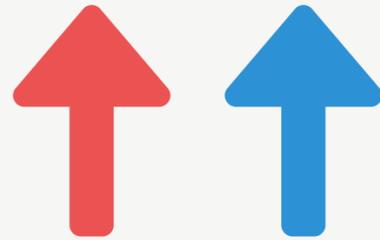


交感神經 & 副交感神經

自律神経のパターンは4つ



食事しても胎動が増えない理由



01

気づかない

02

自律神経が乱れていて
反射が出にくい

02

こんな理由で

疲労で胎動が減る



胎児が下を向こうとしない理由



ホルモンバランスの乱れ



ペプチド説



体液性の原因

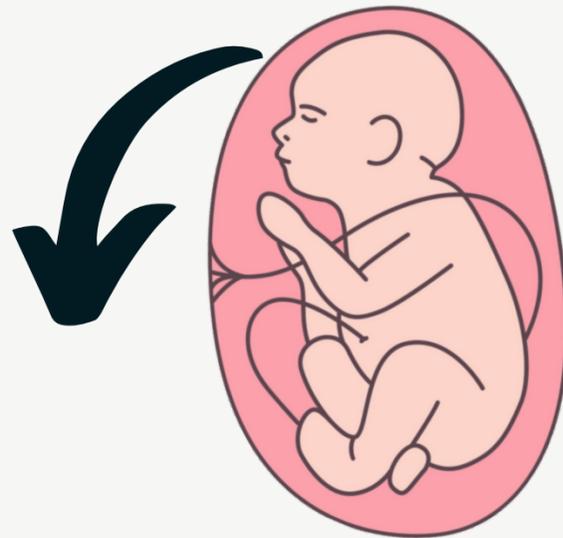
胎児はほぼ全てが自然に治る



つまり胎児は下を向こうとしている

03

胎児が下を向く理由



母体が情報を伝えている



冷えている方を向きたがらない
とは考えにくい

母体と胎児の伝達は血液



臍帯を通る血液を介して
情報が伝わっているはず

その情報がペプチド



血流が悪いと情報が伝わらない



胎動はあるけど
逆子が治らない

03

こんな理由で

疲労で胎児が下を向こうとしない



逆子が治らない理由

01

子宮の血流が悪くなり、スペースの減少

02

自律神経が乱れて、胎動の減少

03

ホルモンバランスが乱れて、胎児が下を向こうとしない

今までの理由から

逆子が治らない主な原因は 母体の疲労

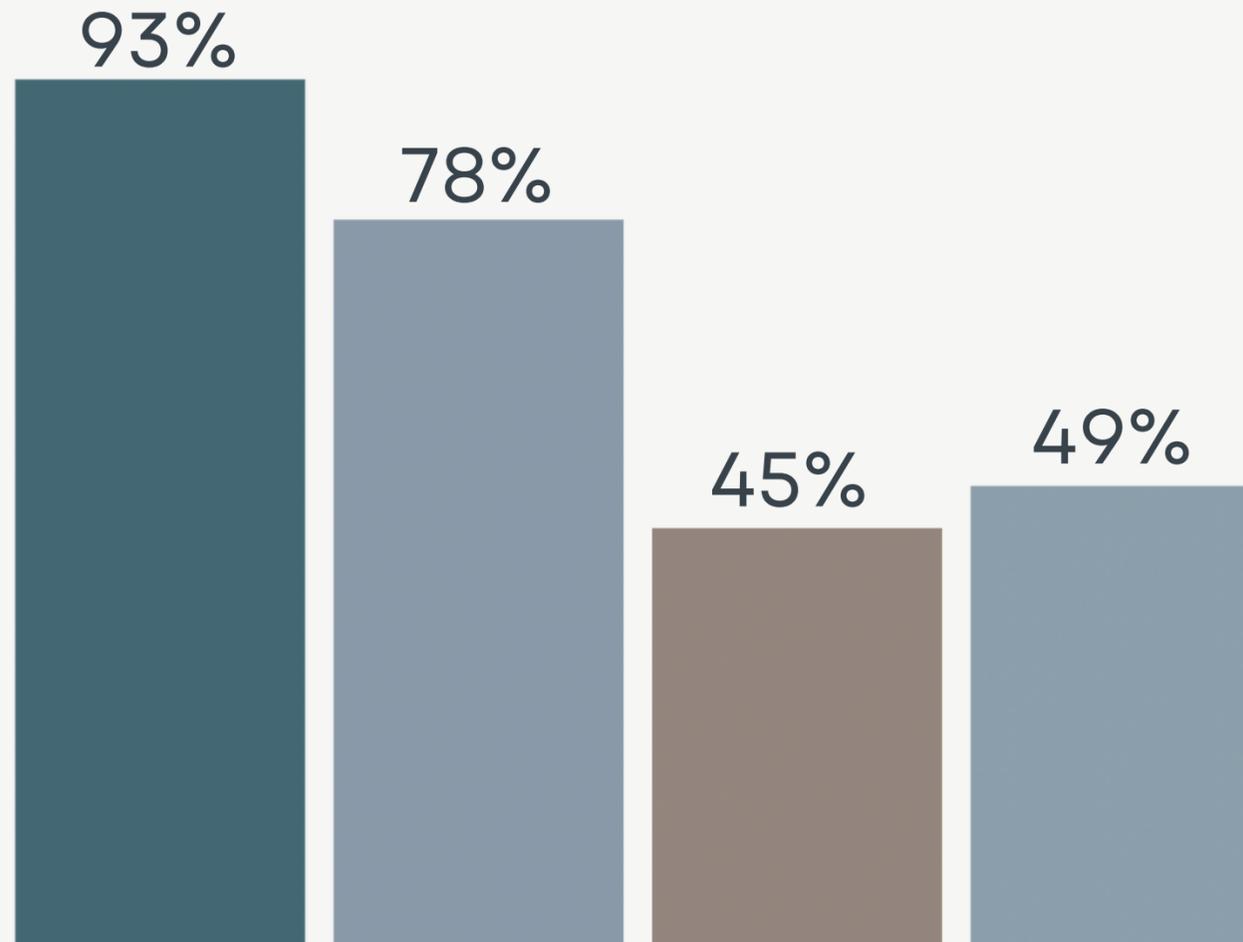


具体的な統計



逆子の妊婦さんの 不調の割合

sakago.labo
2023



■ 吐き気,胸焼け,嘔吐,食欲不振,胃腸の調子が悪い

■ 便秘,軟便,便秘と軟便を繰り返す

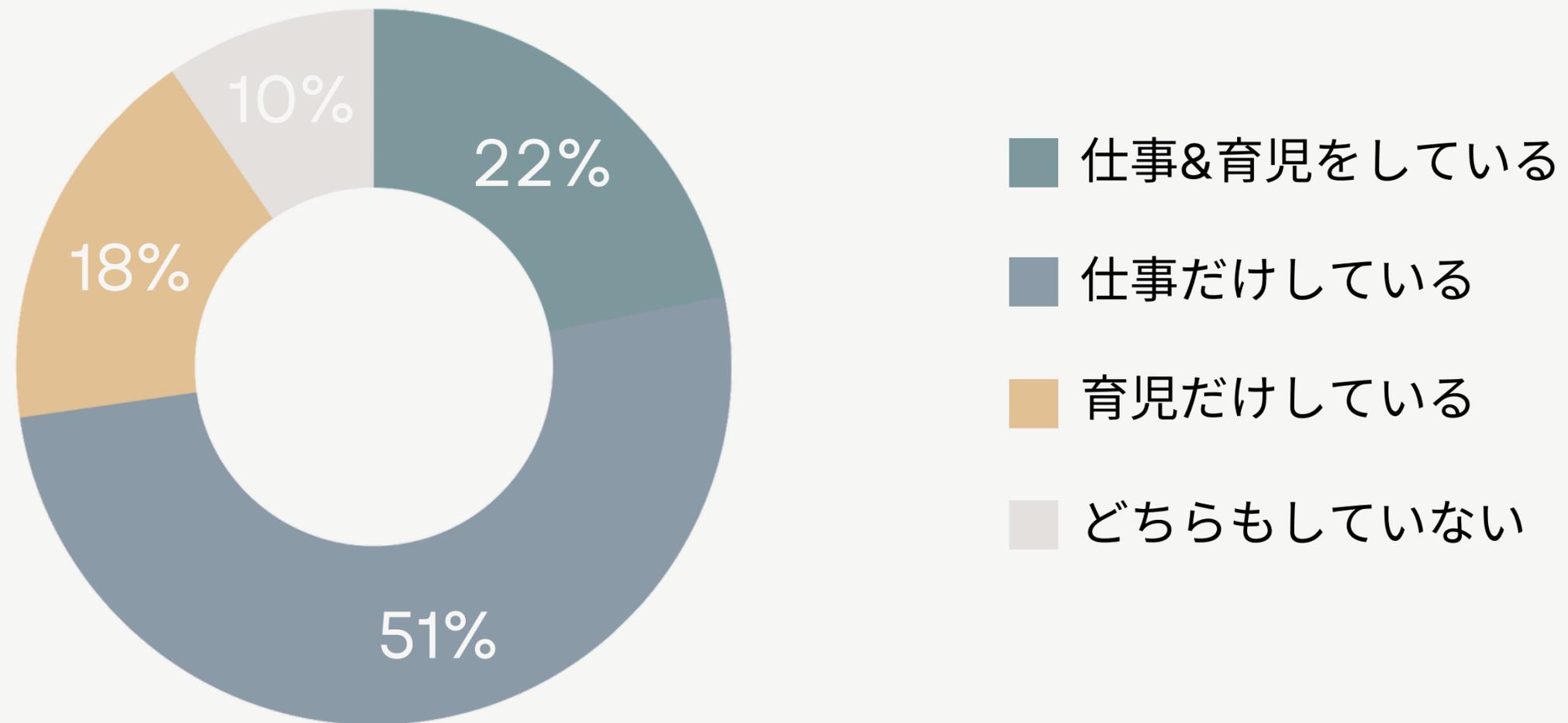
■ だるい,立ちくらみが頻繁に起きる

■ 睡眠障害がある

*重複あり

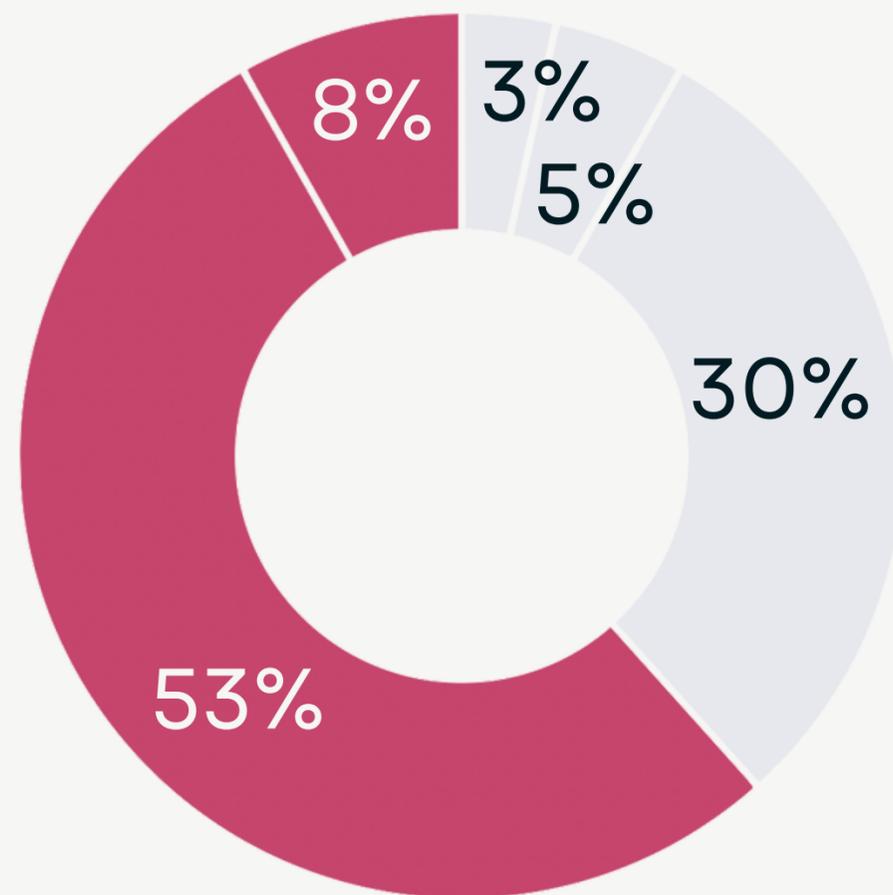
逆子の妊婦さんが 仕事と育児をしている割合

sakago.labo
2023



逆子の妊婦さんが 仕事に出勤している時期

sakago.labo
2023



- 妊娠初期まで仕事
- 妊娠中期まで
- 妊娠8ヶ月まで
- 妊娠9ヶ月まで
- 出産予定日まで

疲労の原因の多くは仕事



92%は後期
9ヶ月(32w~35w)までは51%

逆子の妊婦さんのストレス原因

1. 引っ越し
2. 資格試験
3. 退職するための引き継ぎ
4. 産休による職場での引き継ぎ
5. 職場でのマタハラ
6. 夫婦関係(離婚調停中/離婚を考えているなど)



このような行為から
疲労してしまう



逆子は治りにくくなる

まとめ

01

原因は母体の疲労

02

疲労で胎動とスペースが減り
下を向こうとしないから

03

器質的な要因もあるが
胎動とスペースの方が影響大

逆子が治らない原因

疲労による逆子が治らない状態とは？



第2回

逆子が治らない妊婦さんの状態



疲労による逆子が治らない状態とは？



後期つわり(自律神経症状)



①胃腸の不調



②睡眠障害

ひどい人だと毎食後 嘔吐してしまう



胸焼けがする人もいます

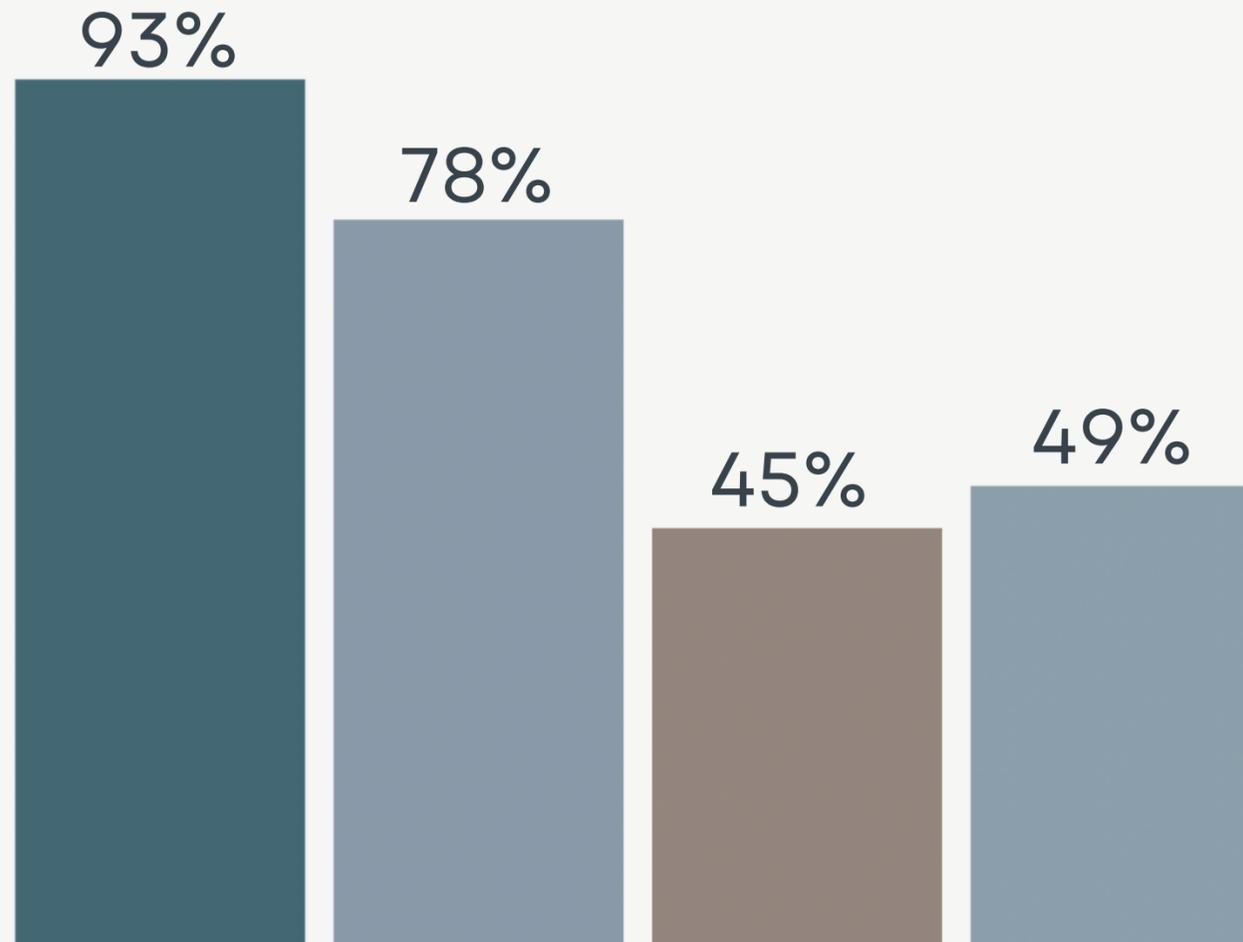
ひどい人だと毎晩 2時間寝付けない



トイレ以外で何回も起きる人もいます

逆子の妊婦さんの 不調の割合

sakago.labo
2023



■ 吐き気,胸焼け,嘔吐,食欲不振,胃腸の調子が悪い

■ 便秘,軟便,便秘と軟便を繰り返す

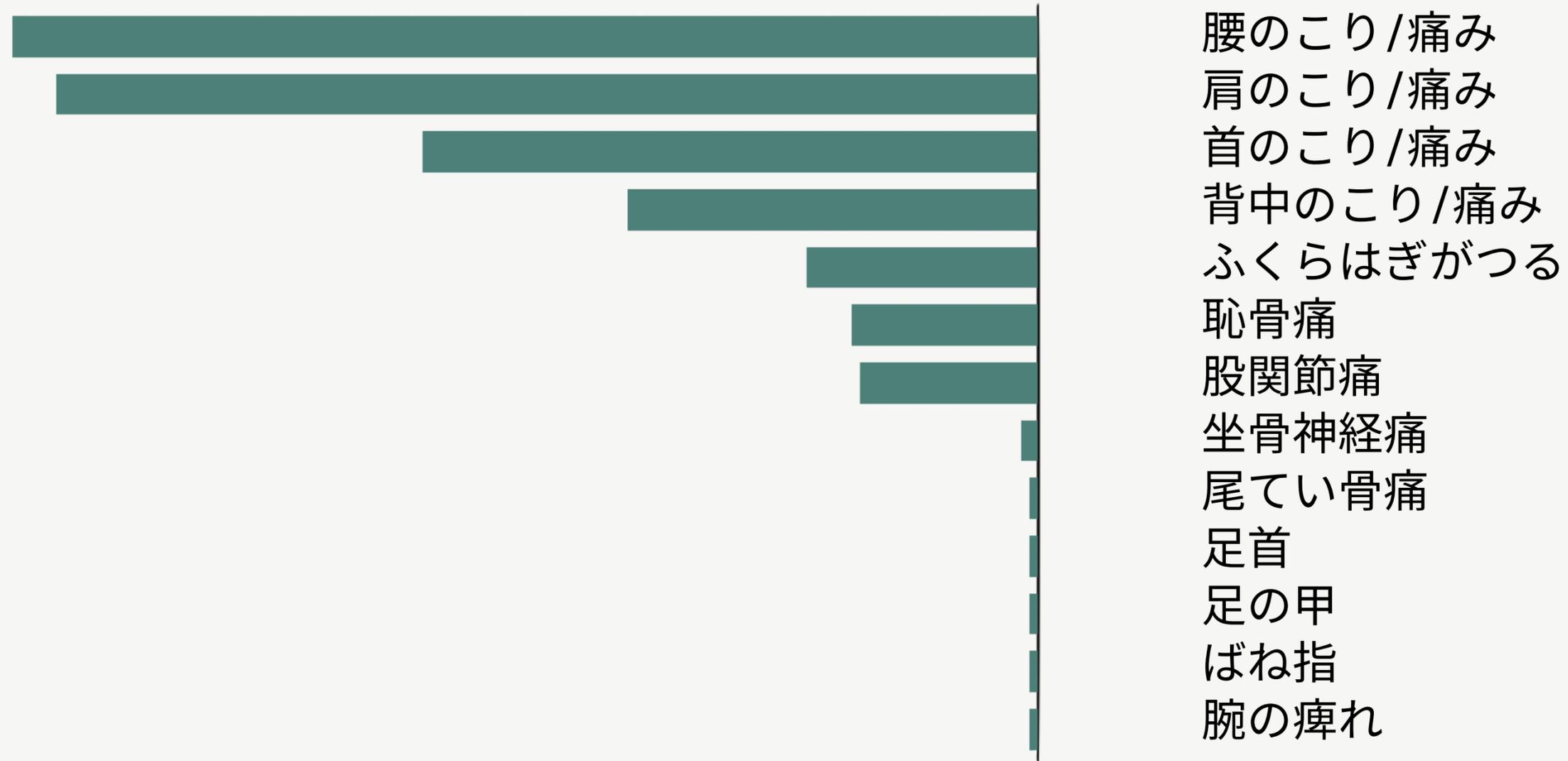
■ だるい,立ちくらみが頻繁に起きる

■ 睡眠障害がある

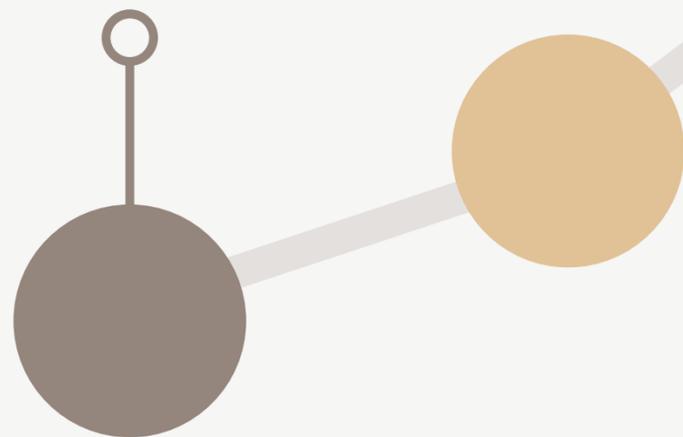
*重複あり

自律神経以外の 不調の割合

sakago.labo
2023



嘔吐不眠
胎動少ない



症状が改善し
胎動も増える

逆子が
治りやすくなる



01

逆子が治らない妊婦さんには
後期つわりの症状が多い

02

仕事をしている人が多く
こりを感じている人が多い

03

症状が改善するにつれて
胎動が増えていく

まとめ

逆子が治らない
妊婦さんの状態

逆子の原因は冷えじゃないの？





逆子と冷えの関係

逆子の原因は冷えじゃないの？



原因は冷えではない



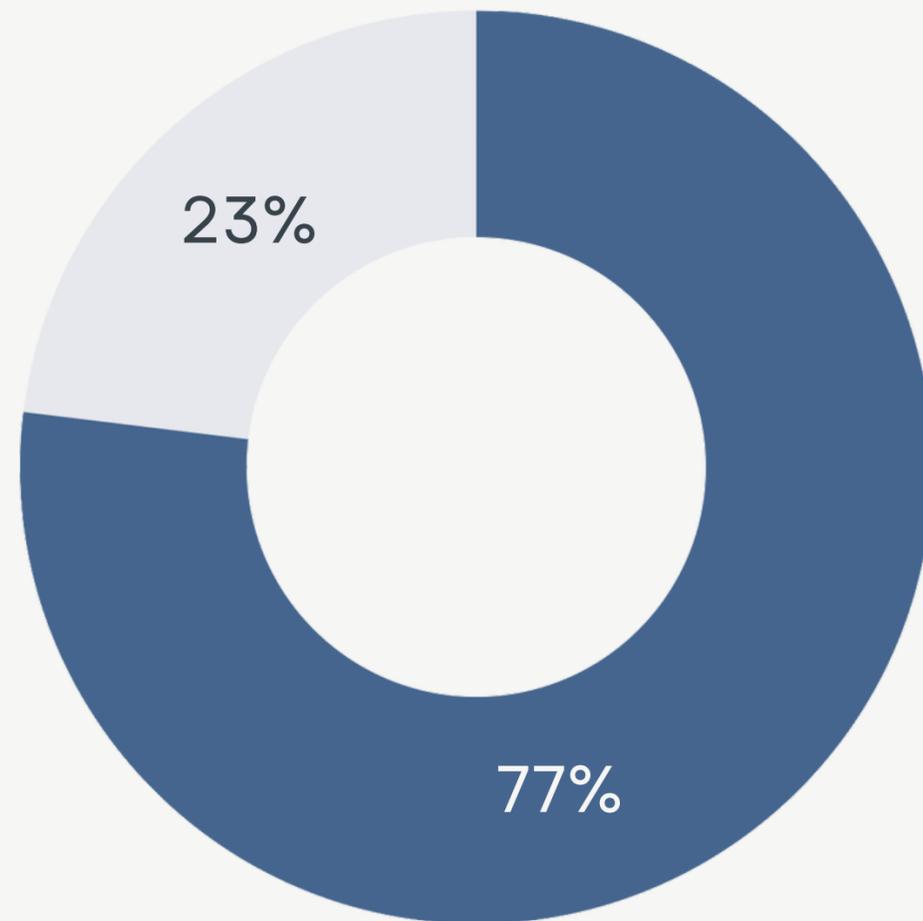
関係はあるけど原因じゃない

具体的な統計グラフ



逆子の妊婦さんが 冷えを感じている割合

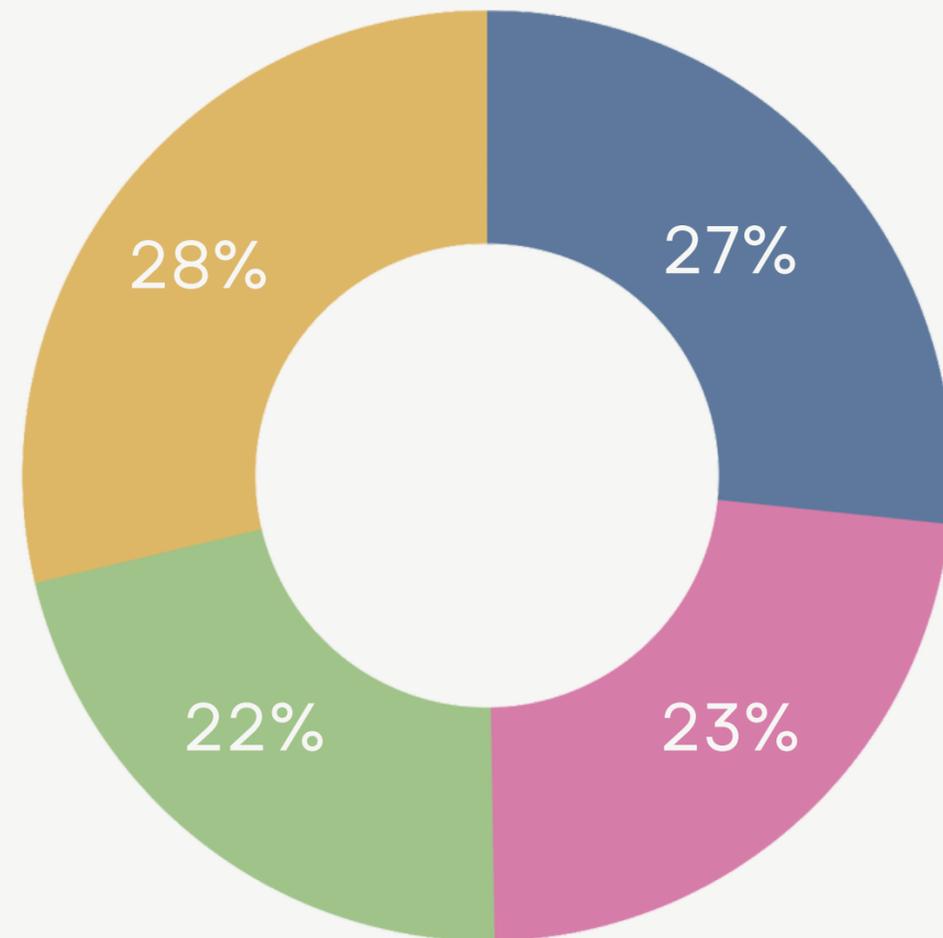
sakago.labo
2023



- 冷えがある/冷えを感じている
- 冷えがない

逆子の妊婦さんが 逆子の診断を受けた時期

sakago.labo
2023



- 1-3月 (冬)
- 4-6月 (春)
- 7-9月 (夏)
- 10-12月 (秋)

春夏秋冬はおおよそで分類しています。

そもそも冷えの原因とは？



知ってますか？

冷えの原因は大きく2つ

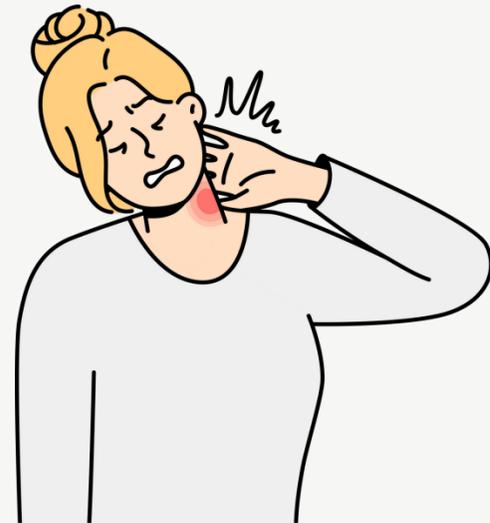


①筋肉のこり



②自律神経の乱れ

冷えの原因



筋肉がこって
血流が悪くなることで
冷えやすくなる

①筋肉のこり

冷えの原因

自律神経が乱れることで
アドレナリンなどの作用で
末梢血管が収縮し
冷えやすくなる



②自律神経の乱れ

冷え症(血管運動神経障害)



②自律神経の乱れ

冷えの原因は大きく2つ



①筋肉のこり



②自律神経の乱れ

冷えの原因は母体の疲労



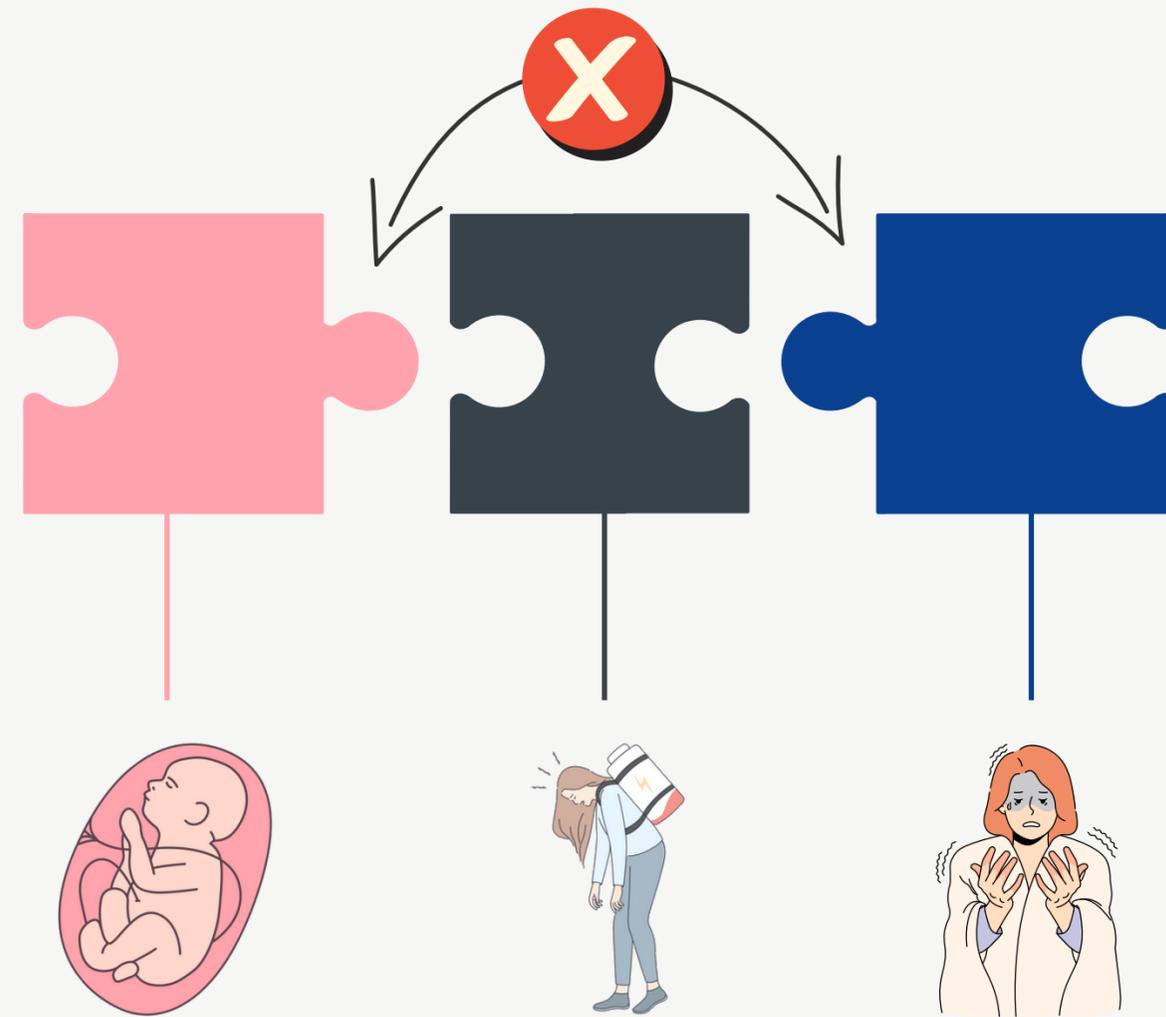
疲労でこったり自律神経が乱れると
冷え性になりやすくなる

生理周期で冷え症になりやすいのも同じ理由



ホルモンバランスで体温が下がるのと同時に
自律神経が乱れて冷えやすい

関係はあるが原因ではない



ちなみに

妊婦は冷えに鈍感



研究で証明されています
寒いと感じにくいので
外気温に冷やされやすい

冷やしていいわけじゃない



外気に冷やされて血流が悪くなれば
逆子は治りにくくなります

まとめ

01

逆子の妊婦さんの多くは
冷えを感じている

02

冷えの原因は疲労による
血流障害と自律神経の乱れ

03

逆子と冷えに因果関係はなく
どちらも疲労が原因

冷えと逆子について

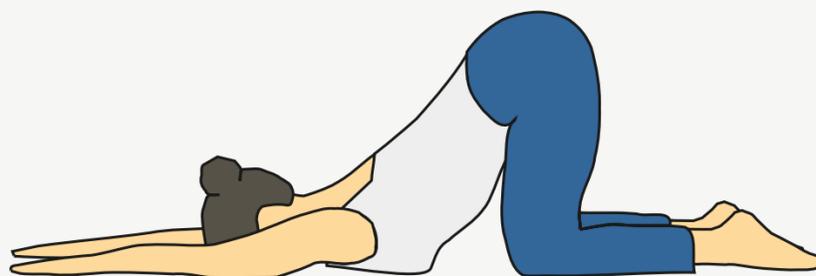
逆子体操は効果ある？



逆子体操について



逆子体操は効果ある？



逆子体操も横向きも 効果はない



逆子体操が効かない2つの根拠

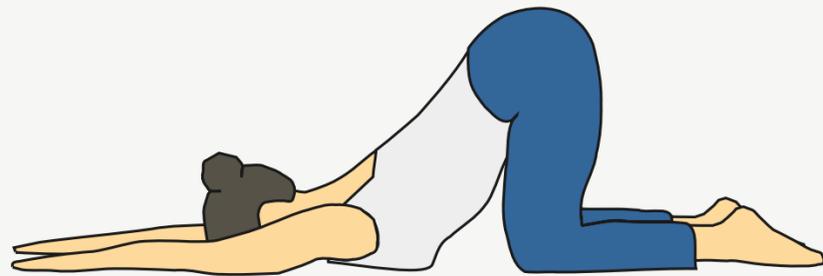


①逆子体操で治らない
エビデンス



②逆子のほぼ全てが
自然に治る統計

①どちらも治る確率は変わらない



逆子体操をした



逆子体操をしてない

「本当にちゃんと逆子体操できているの？」 という質問



それはわからない。
けど、疑うのはとても重要。
研究の発表はかなり限局的で精査は常に必要

②逆子のほぼ全てが自然に治る



36週まで自然に治っていたという研究

産科では逆子体操の指導をしない



科学的根拠がないから

逆子体操には効果はない



01

効果はない

02

そもそも
やらなくても治る

逆子体操をして治った人が いるのはなぜ？



逆子体操をして治った人は
やらなくても治った人



逆子体操をして治ったー！！



っていう事実だけが残るけど
放っておいても治った人

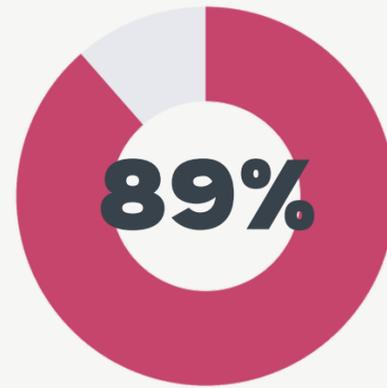
横向きも全く同じ



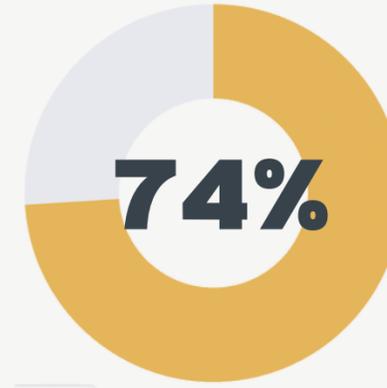
逆子体操に関する 4つの統計

sakago.labo
2023

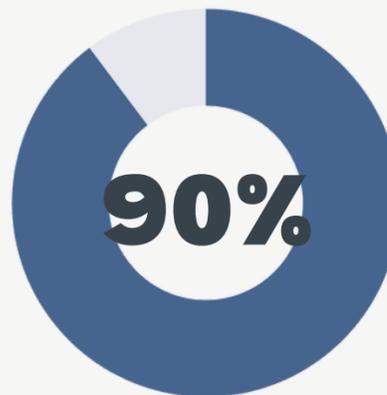
逆子体操をしている割合



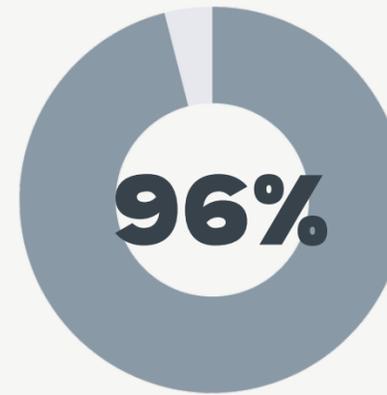
横向きをしている割合



逆子体操を指導されていない割合



逆子体操を辛いと感じる割合



逆子体操をした ほぼ全てが辛いと感じる



多くの人は続けて
体調不良を訴えます

疲労をして不調になれば逆効果



疲労をすれば治りにくくなります。

逆効果になっても ほとんどは自然に治る



それくらい逆子は治りやすいです

だからこそ

治らない人は
とても悩んでしまう



どうして私が！
何が悪いの？



悩む妊婦さんに
寄り添う資格です

01

逆子体操にエビデンスはなく
治る事実もない

02

横向きも全く同じ

03

それでも不安から多くの人が
逆子体操をしている

まとめ

逆子体操について

ヨガがどうして逆子に効くの？



逆子ヨガのメカニズム





ヨガがどうして
逆子に効くの？

ここまでの説明がその答え





疲労を改善し
子宮の血流を改善自律神経を整えて
胎動とスペースを増やすことで
逆子が治りやすくなる

ヨガをすることで 疲労を改善できるから効く



疲労の改善で胎動とスペースが増えることで
逆子が治りやすくなる

01

ヨガで胎動が増える理由



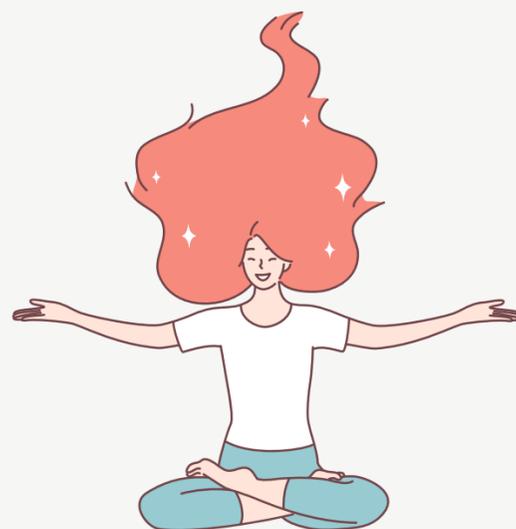
01

自律神経が整うから



01

自律神経を整える方法



深呼吸

01

深呼吸をするだけで 自律神経は整う



01

ヨガをしながら呼吸を意識するだけで
逆子は治りやすくなる



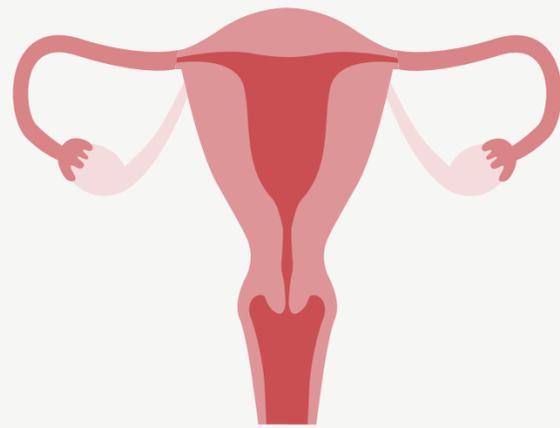
02

ヨガでスペースが増える理由



02

子宮の血流が良くなるから



02

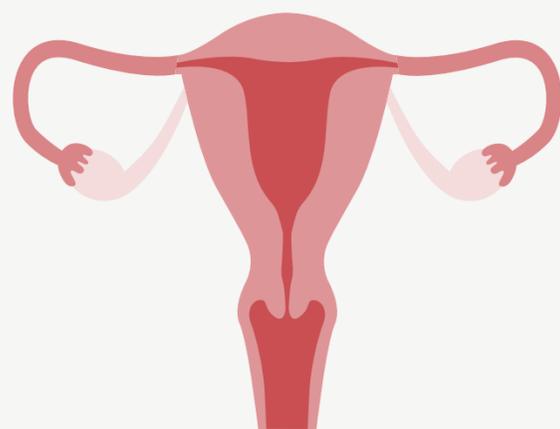
骨盤周りに刺激があるポーズは 子宮の血流が良くなる



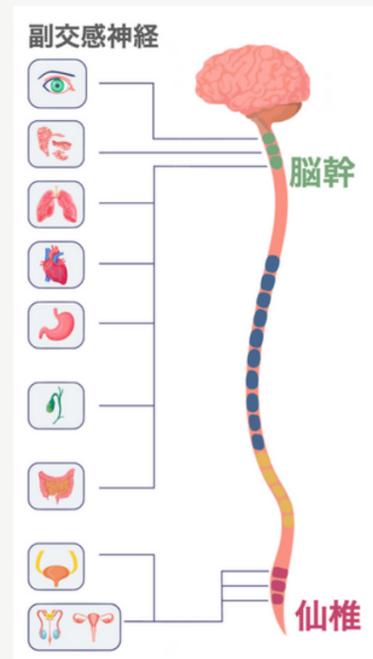
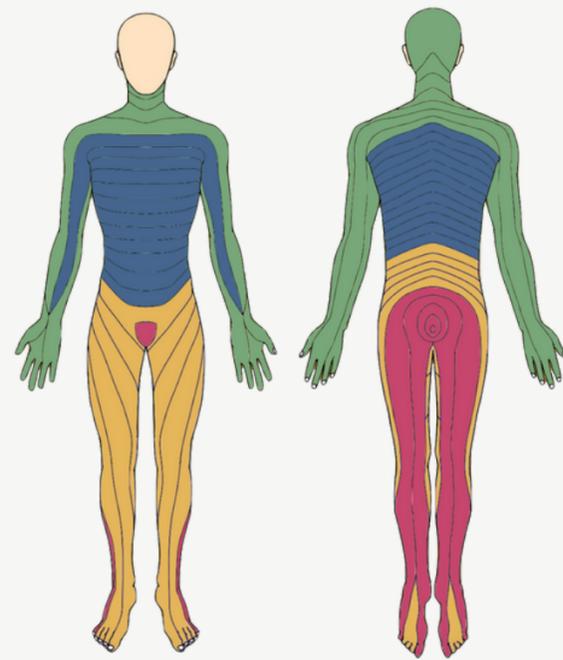
体性-内臓反射(自律神経反射)

02

子宮に反射が出るデルマトーム上なら 逆子に効果がある

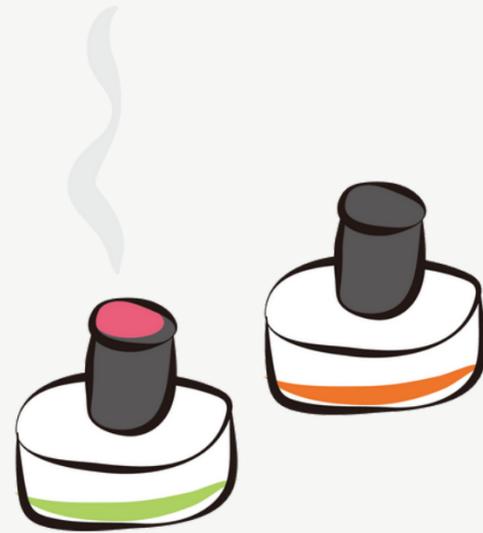


逆子ヨガの生理学

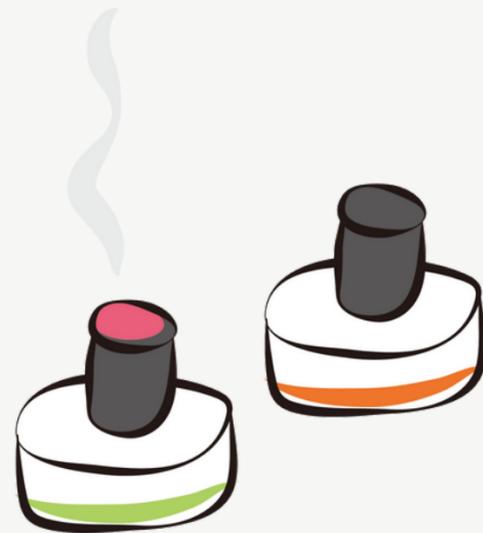


デルマトーム上、
副交感神経の刺激をすれば
胎動とスペースが増えやすくなり
逆子が治りやすくなる

逆子のツボが効く理由も同じ



豆知識



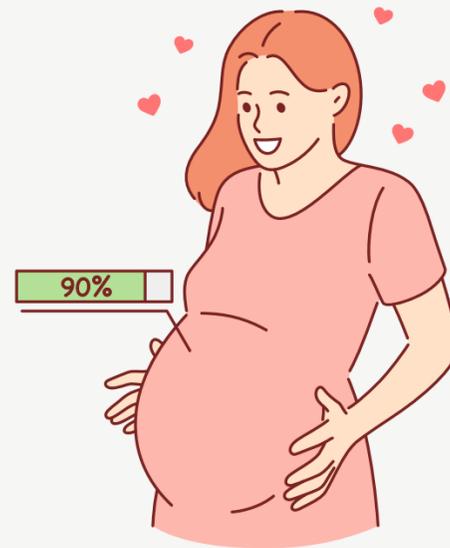
三陰交は安産のツボとして有名です
陣痛時間の短縮/痛みの軽減/分娩満足度向上

ヨガで本当に治るの？



という疑問もあると思います。

治りにくい逆子が治りやすくなります



やれば治るわけではありません。

何よりも逆子が治りやすくなる 鍼灸でも治らないこともある



治らない原因はわからない

ヨガをやっても 治らないこともある



治りやすくはなりません

01

逆子にヨガが効くのは
胎動とスペースが増えるから

02

胎動を増やすには
自律神経を整える

03

スペースを増やすには
下半身を刺激する

まとめ

逆子ヨガのメカニズム

逆子ヨガの意義とは？



治らないのになんでやるの？

第3回

逆子ヨガの意義



逆子ヨガの意義とは？



不安を解消すること



治すことではありません

だからこそ

治らない人は
とても悩んでしまう



どうして私が！
何が悪いの？

ヨガの意義とは？



健康や痩身ではなく その先の幸せのため[QOL]

,,,という僕のイメージ



逆子ヨガも同じ

逆子に向き合いつつ 楽しい妊娠生活を送ってもらおう



これが目的

治すために行うんじゃないの？



という疑問もあると思います。

逆子に携わる上で
もっとも重要な議題です。



そもそも逆子は治す必要がある？



逆子は治す必要がない



逆子でも出産はできるから



出産のゴールは 母子ともに健康で終わること



だから先生は逆子の治し方を指導しない

逆子ヨガは治すためではなく、
より楽しく幸せな妊娠生活を送るため



ヨガを通して逆子と向き合うことで
それぞれが思う理想の妊娠生活を送れる



僕が情報を発信する理由



治して欲しいのではなく
不安を解消するため

治らないから不安なのではなく
なんで治らないかが『わからない』から不安



人はわからないことに不安を感じます
それを解消することが大切

何をしたらいいかわからない そんな人に逆子ヨガ



一緒にヨガを行いヨガを通して
不安を一緒に解消します

01

逆子ヨガの意義とは
不安を解消すること

02

逆子は治る必要はない

03

治すためではなく不安を感じる
妊婦さんに寄り添う資格

まとめ

逆子ヨガの意義

どんなポーズが最適？



逆子に最適なポーズ



適切なポーズは2つ



①上体が立つポーズ



②簡単なポーズ

01

上体が立つポーズとは？



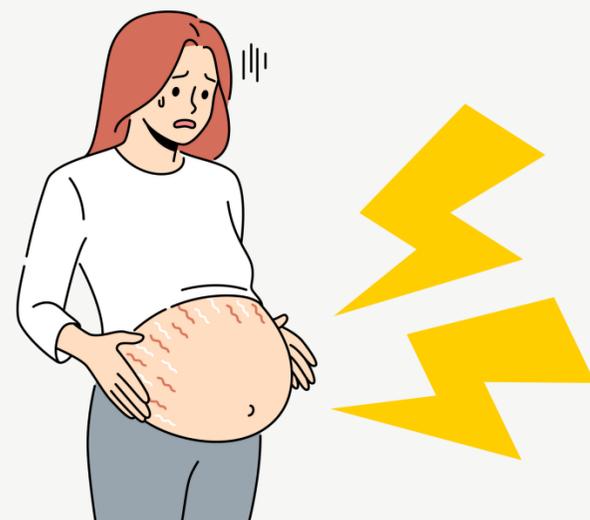
01

お腹が張りにくいから



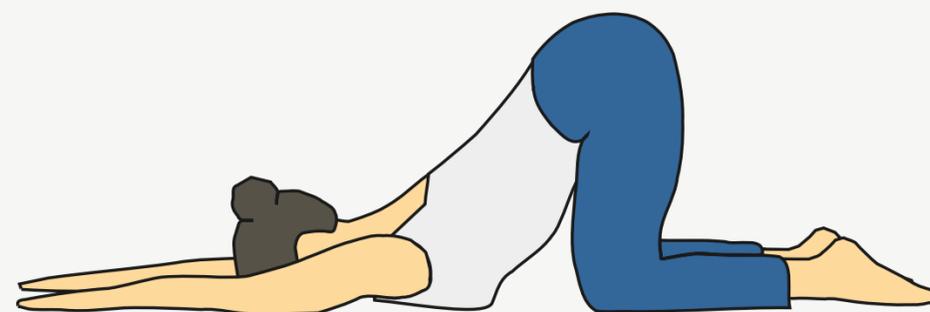
01

上体が立たないと
お腹が張りやすくなります



01

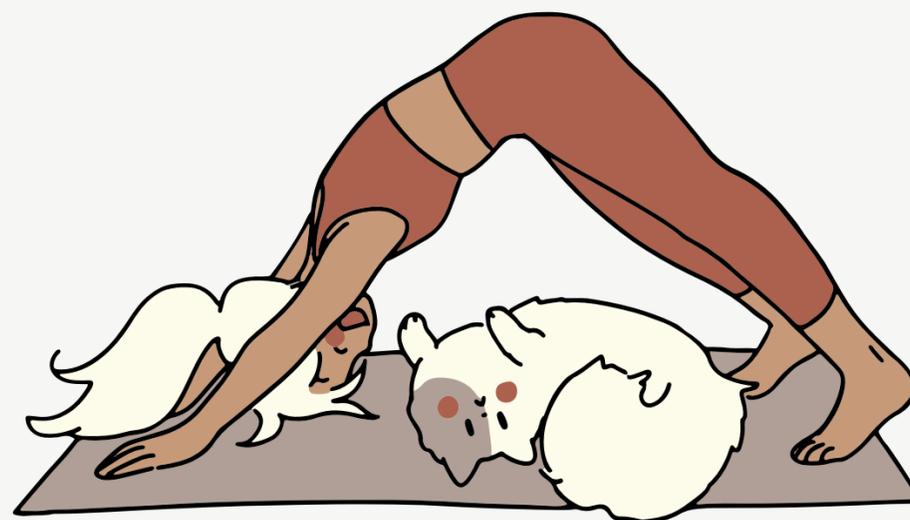
上体を立てずに お腹が張る具体例



逆子体操

01

お腹が張るポーズの 具体例



ダウンドッグ

01

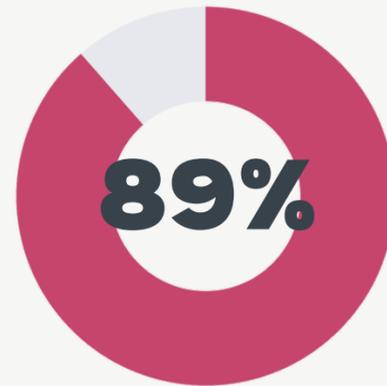
ほとんどの人が不調になる



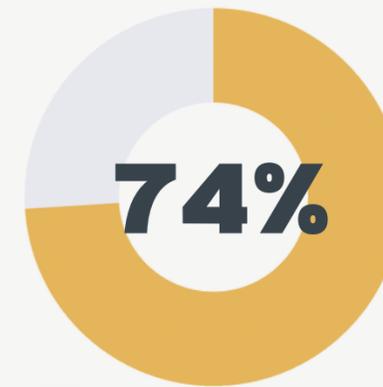
逆子体操に関する 4つの統計

sakago.labo
2023

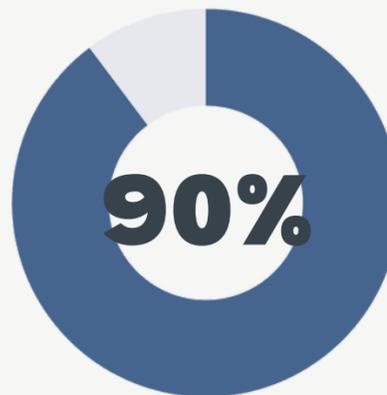
逆子体操をしている割合



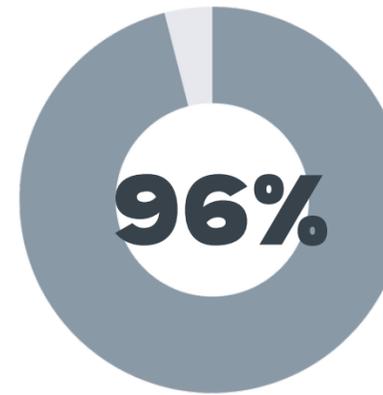
横向きをしている割合



逆子体操を指導されていない割合



逆子体操を辛いと感じる割合



自然に治る人はできるけど 逆子が治らない人はできない



辛いけどやらなきゃ、、

01

お腹が張らないように 上体が立つポーズ



02

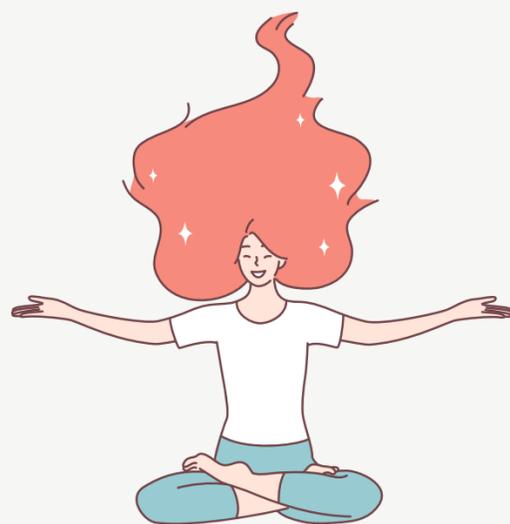
簡単なポーズ



02

理由は3つ





1

1人で簡単に行える

2

1人で間違いなく行える

3

簡単なポーズでも効く

02

-1

1人で簡単に行える

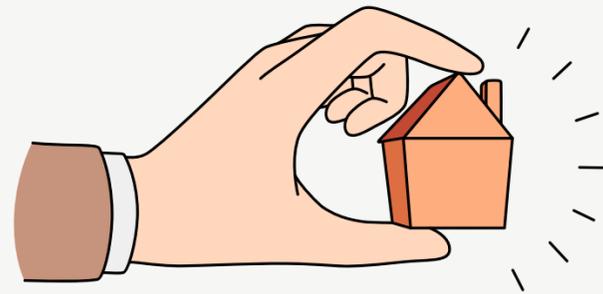


自宅で簡単に行えることが大切

02

-1

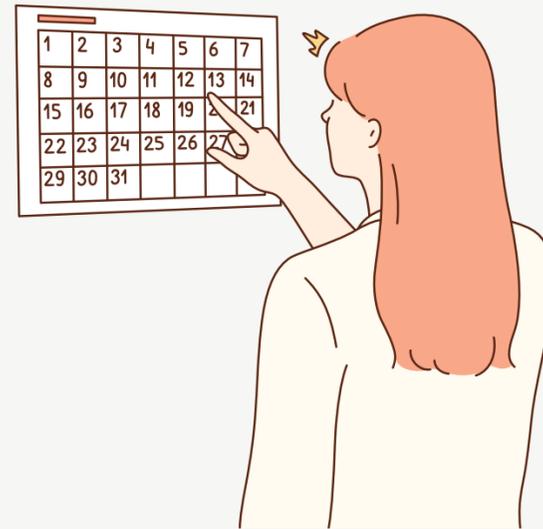
自宅で簡単に行えることが大切



02

-1

毎日行うのが大切

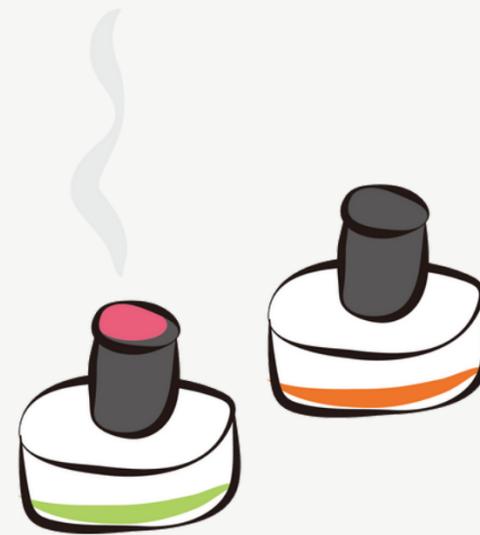


刺激は多い方がいい

02

-1

毎日行うのが大切とわかる 具体例



逆子のお灸を行う頻度

02

-1

1回20~30分を1日3回を毎日



お灸で逆子が治ったとされる研究では
毎日たくさん行っています

02

-1

研究でお灸を たくさんやる理由



02

-1

刺激が多い方が効くから



02

-1

刺激って何？



いろいろな刺激



機械的刺激/温熱刺激/
寒冷刺激/侵害刺激

02

-1

刺激を増やす方法



時間/頻度/強度



長ければ長いほど/頻度が多いほど
刺激が強ければ強いほど

02

-1

例えばヨガなら



5分より10分/週2より毎日
ひとつの部位より複雑で色々なところに効くものほど

02

-1

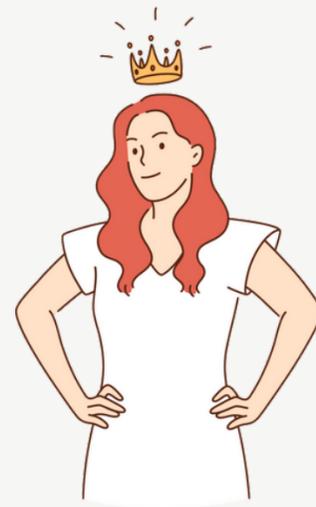
毎日行う方が効く！



02

-1

毎日行う方が効くから 対面だけでなくセルフケアも大切



1人で簡単に続けられるものがベスト

02

-1

毎日できる？



ほとんどの人は続けられない
特に難しいものだと嫌になる



人は簡単でないと続けられない

逆子の妊婦さんは仕事をしていて 毎日忙しい人が多い



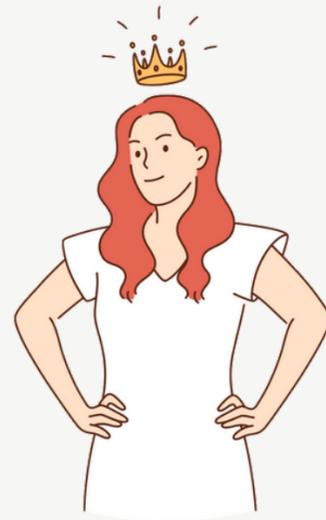
仕事/家事/お弁当/育児

02

-1

だから

1人で簡単に行える



自宅で簡単に行えることが大切

02

-2

1人で間違いなく行える



02

-2

難しいとちゃんと行えない



02

-2

間違って行う人が多い



セルフケアのほとんどは間違っている

スタジオレッスンでも 多くの人がうまくできていないはず



それでも完全に指導する必要はない
、、と思います。

綺麗なポーズをとることが 目的でないから



綺麗なポーズを取らなくてもOK
楽しく行うことが目的

02

-2

逆子の場合は効かすことが目的



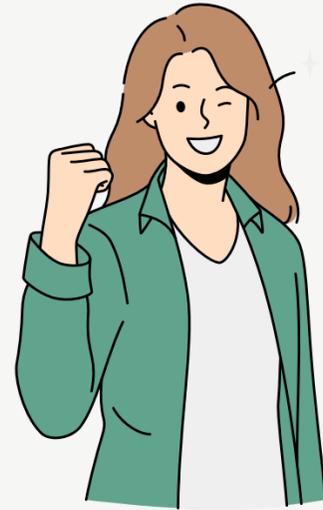
目的の部位に効くことが大切

02

-2

だから

1人で間違いなく行える



難しいとちゃんと行えない

02

-3

簡単なポーズでも逆子に効く



02

-3

難しいポーズをする必要がない

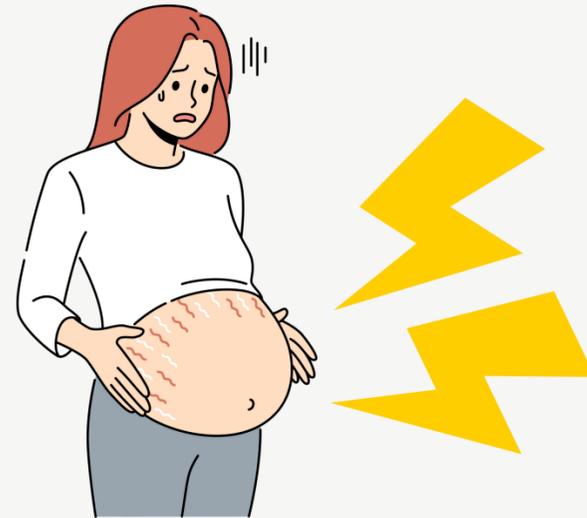


そもそも

逆子が治らない妊婦さんは 難しいポーズはできない



逆子が治らない妊婦さんは 体調が悪い人が多い



お腹が張りやすく辛いと感じやすい

簡単なポーズでも逆子に効く



難しいポーズをする必要がない

適切なポーズ



上体が立って簡単なポーズ



なるべく簡単なもので
プログラムを作成する

これが最も大切なこと

01

上体が立つポーズは体に負担がかかりにくいので最適

02

簡単なポーズは行いやすく逆子に効くから最適

03

逆子のヨガは色々な側面から簡単なものを選ぶのがいい

まとめ

逆子に最適なポーズ

推奨する逆子ヨガは？



第4回

推奨する逆子ヨガのポーズ



日本逆子治療協会が もっとも推奨する逆子ヨガ



上体が立って簡単なポーズ

深呼吸



現代社会ではディスプレイが当たり前
深呼吸はお手本もいらないので
セルフケアにもとてもいい

日本逆子治療協会が推奨する 逆子ヨガのベースを紹介します



推奨する逆子のヨガポーズ10選

戦士のポーズ



平和な戦士のポーズ



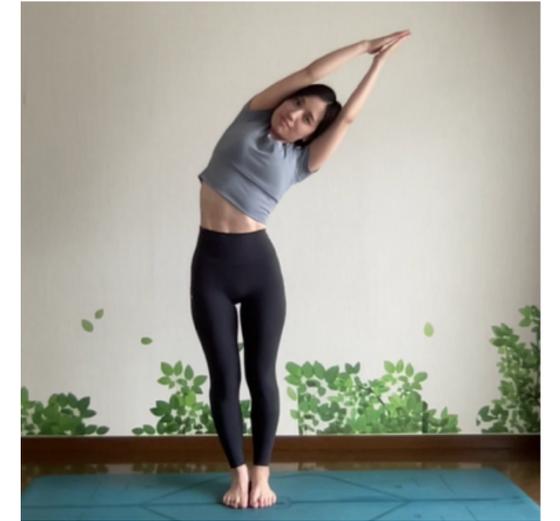
三角のポーズ



かんぬきのポーズ



月のポーズ



オープンツイストのポーズ



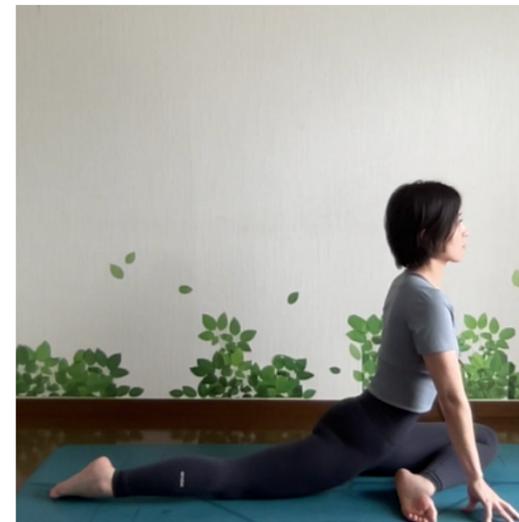
牛の顔のポーズ



わしのポーズ



はとのポーズ



三日月のポーズ



どうしてこれらのポーズが ベースになるのか説明します



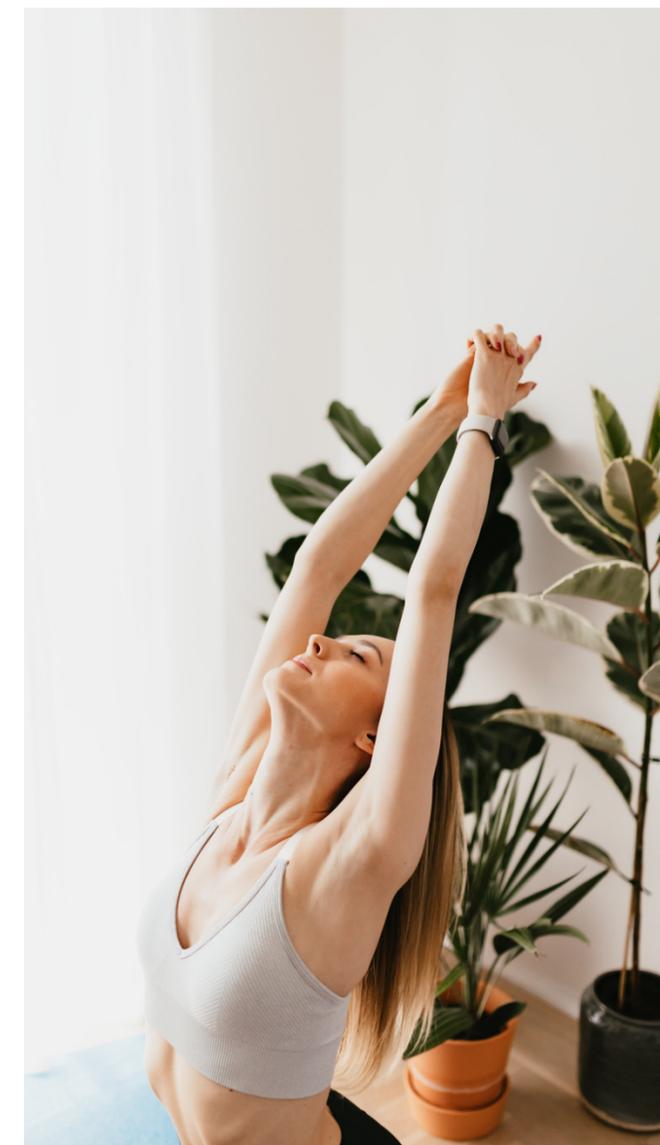
瞑想/呼吸法

瞑想や呼吸で自律神経が整うことは証明されています。また、現代ではマインドフルネスとして流行しました。



伸び

伸びるのは自律神経に大きく影響があります。伸びた時にふらついた経験がある人は多いです。それは自律神経反射が起き、起立性低血圧がおきるからです。



脇腹



脇腹を刺激すると、横隔膜が反射を起こします。横隔膜の緊張が良くなることで自律神経が整います。また、スペースも増えやすくなります。



背中 ストレッチ

背中には中枢神経も末梢神経も
あります。背中を刺激すれば全
身に反射を引き起こすことがで
きます



起立姿勢

体幹の筋肉を刺激することで自律神経の調整に役立ちます。また、過度な疲労をせずに簡単にトレーニングをすることができます。



肩落とす

腱反射を利用することで、首、肩、肩甲骨の筋肉を柔らかくすることができます。柔らかくできれば自律神経が整いやすくなります。



軽く反る

体幹のストレッチは自律神経に効果があります。ですが、お腹が張りやすい人は少しでも辛いと感じる場合があります。他の方法でも十分に効果があります。



腸腰筋

腸腰筋の刺激は子宮の血流を促します。スペースが増えやすくなります。また、生理痛や排卵痛にも有効なので産後にもとてもいいです。



内転筋

内転筋は腸腰筋に大きく影響があり、骨盤内の血流が良くなります。そのため、生理痛にも効果的です。子宮の血流が良くなればスペースが増えます。



股関節

関節を動かすことをモビライゼーションと言います。リハビリでも関節が拘縮しないように行うことがあります。股関節を動かすことでストレッチでは難しいような小さな筋肉までまんべんなく刺激できます。そうすることでスペースが増え、自律神経を刺激し胎動が増えやすくなります。



もも裏

逆子が治りにくい妊婦さんの多くは腰痛があり、それを庇うことでもも裏は硬くなります。柔らかくすることで子宮の血流が良くなります。



足三里

スネを刺激することで足三里を刺激できます。足三里は逆子が治るツボとして証明されています。自律神経を整えて逆子が治りやすくなるように促します。



三陰交

後脛骨筋を刺激することで三陰交を刺激できます。三陰交は逆子が治ると証明されています。子宮の血流が良くなり逆子は治りやすくなります。



頭マッサージ

ストレスを感じた時に緊張する側頭筋を刺激することで、ストレスを軽減することができます。咬筋も同じです。（ギャップを埋める自律神経反射）



叩打 タッピング

頭を刺激することで三叉神経を刺激することができます。脳内の血流量が増加し自律神経が整いやすくなります。



目をおさえる

眉毛や目の下を刺激することで動眼神経、顔面神経、迷走神経などを刺激できます。また眼球を抑えればアシュネル反射を引き起こし、血圧を下げるすることができます。



首



首には迷走神経があるので、刺激をすることで自律神経を整えることができます。後は後頭痛、斜め前は自律神経に特に効きます。



手を回す (ぶらぶら)

関節を柔らかく使うことで腱反射を引き起こすことで、筋肉が柔らかくなります。筋肉が柔らかくなれば、ギャップでリラックスします。



推奨する逆子のヨガポーズ10選

戦士のポーズ



平和な戦士のポーズ



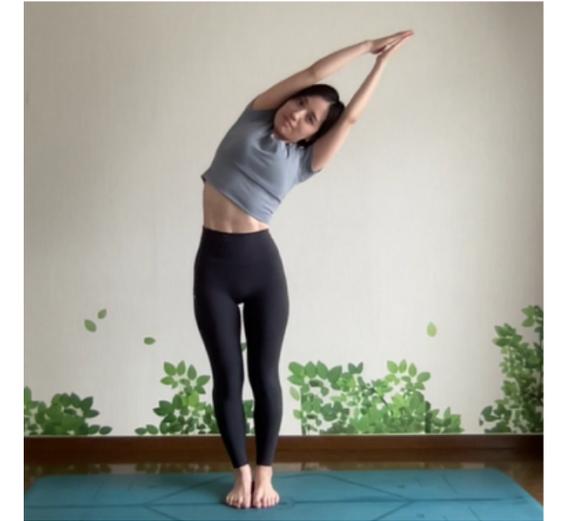
三角のポーズ



かんぬきのポーズ



月のポーズ



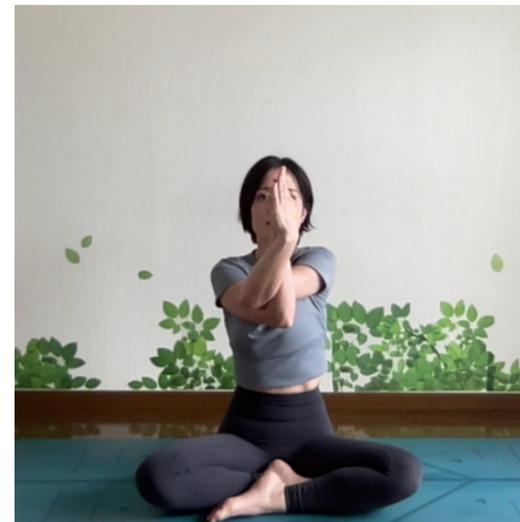
オープンツイストのポーズ



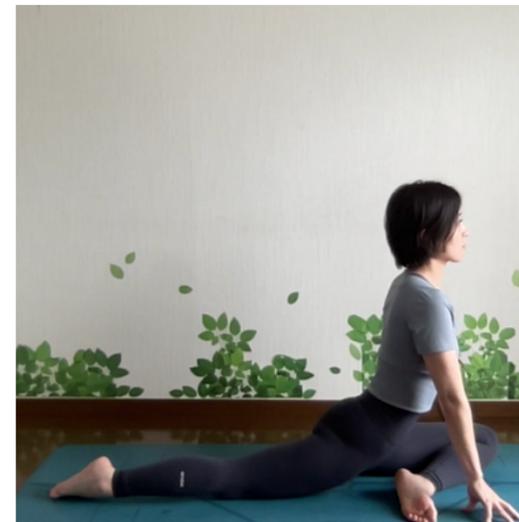
牛の顔のポーズ



わしのポーズ



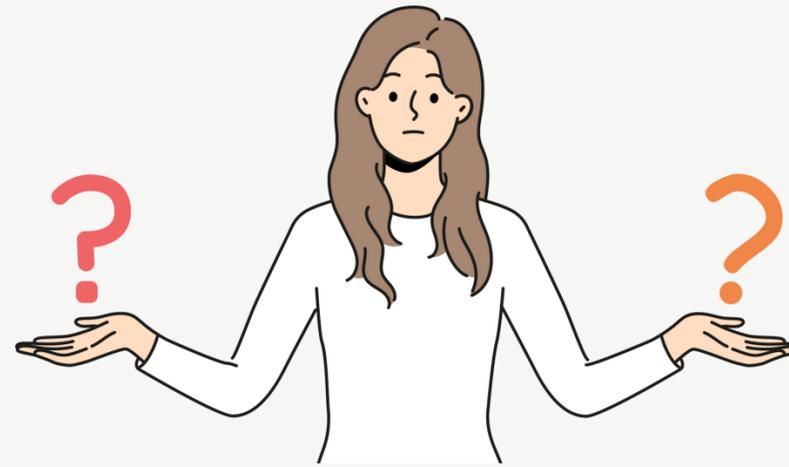
はとのポーズ



三日月のポーズ



ヨガ以外



合谷

三陰交と同じで陣痛短縮/陣痛軽減などの効果があります。以前は禁忌とされていましたが、妊婦さんに外はないと証明されています。



肩甲骨



肩甲骨を刺激すると、周囲の筋肉に大きな影響があります。背中や首肩への影響は自律神経を整えやすくします。



大胸筋



猫背に大きく影響が出る筋肉です。姿勢が良くなれば自律神経にも影響があります。



腕

腕には腸のツボがたくさんあります。腸のバランスが良くなれば自律神経が整いやすくなります。

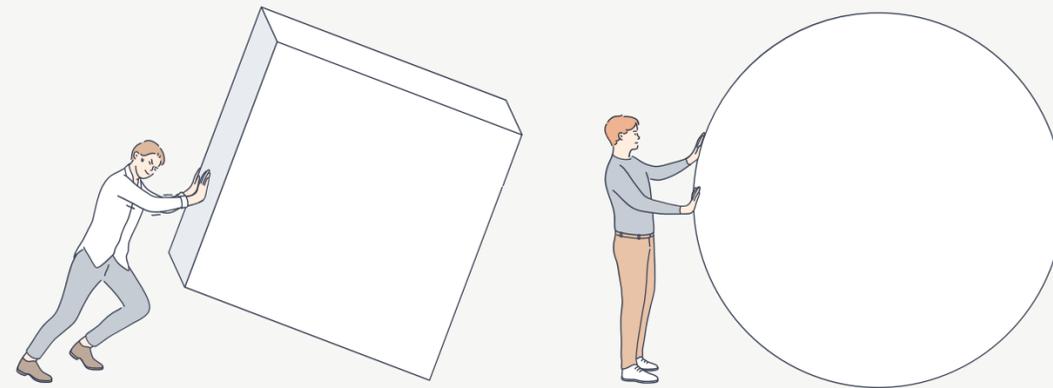


腱反射



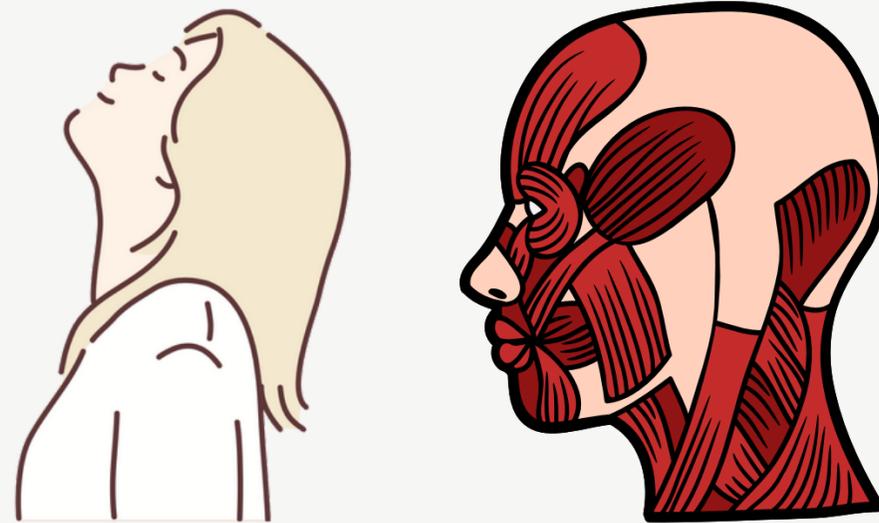
腱が刺激を受けると
切れないように緩もうとする

ギャップ



本来ある姿に戻そうとする

食いしばりながら リラックスできますか？



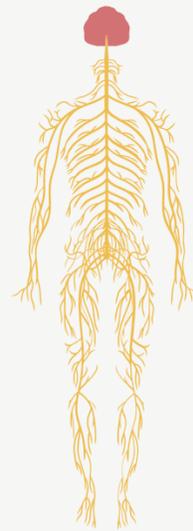
ストレス→噛み締める→咬筋が硬くなる
咬筋が緩む→噛みしめない→ストレス減る

ポールエクマンの心理実験



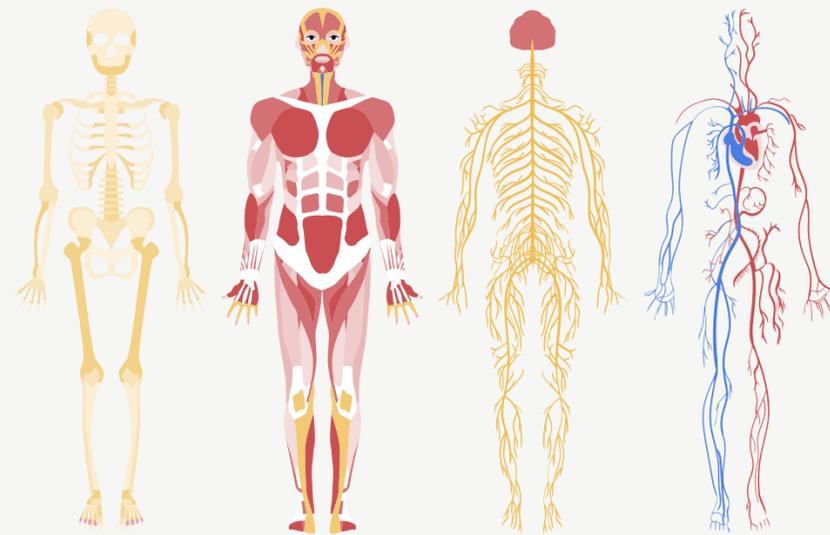
怒った顔をしていると
本当にイライラしてくる

自律神經反射



体性-内臟反射/内臟-体性反射
内臟-内臟反射/唾液分泌反射
血管迷走神經反射

カラダはひとつ



ひとつに効かせれば多くの反射が起きる。

反射の経路



近道と遠回り

これが逆子ヨガの基本です



上体が立って簡単なポーズ

ですが

これが逆子ヨガの全てでは
ありません



世の中色々なヨガがあります
それぞれのヨガでの逆子ヨガがあるはずです

ですが

決まったテンプレートは 最高のものを作り出せない

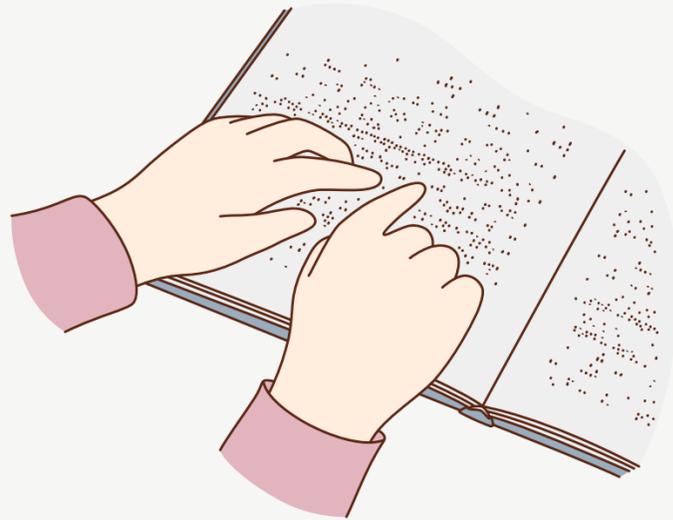


治療ではマニュアルを使うところが多いですが、
マニュアルは体を見るだけで相手の心は見れません。

これが逆子ヨガの全てではなく
自分のヨガや相手の体調に合うものを



資格の目的



逆子への理解を深めていただき、
ヨガを通して妊婦さんの悩みにより一層寄り添えるようになる

この講座では逆子のヨガのポーズを伝えることが目的ではありません

推奨する逆子のヨガポーズ10選(基本ベース)

