

Yoga for Two Maternity Training Course

Yoga for Two マタニティヨガ・ インストラクター養成コース

こんな方におすすめ!

01 すでにヨガインストラクターであり、
産前、産後のヨガクラスを指導したい方

02 妊娠、出産に関わる仕事をしている方で、
ヨガの経験・基礎知識がある方



yoggy institute

このコースは、妊婦さんを指導するための産前トレーニングと、出産後のママと赤ちゃんのケアを指導するための産後トレーニングで構成されています。カリキュラム、テキストは、全米でも“Yoga for Two” マミー＆ベイビーのインストラクター養成コースを開発、担当し、高く評価されているメアリー・バーンズ氏によるオリジナルメソッドです。

女性の柔軟性と強度を向上させるためのメアリー・バーンズ氏独自のアプローチを短期間で学ぶことができます。知識だけでなく、より実践的なティーチングを学ぶことにより、妊婦さんの安全・環境をサポートし、新しい人生を祝う、楽しむためのヨガクラスが提供できるようになるでしょう。

必須受講ワークショップ

命を育む10か月をまなぶ
※必須受講オープン講座は別料金となります。
受講資格ヨガインストラクターまたはヨガの基礎トレーニングの知識のある方。マタニティに関係があるお仕事に携わっている方など。

受講資格

ヨガインストラクター、またはヨガの基礎トレーニングの知識がある方。
マタニティに関係のあるお仕事に携わっている方など。

認定

修了者には「スタジオ・ヨギー公認Yoga for Two インストラクター養成コース産前・産後 認定証」が授与されます。

授業時間

産前 21 時間 産後 14 時間

カリキュラム概要

第1回(産前1日目)

イントロダクション
妊婦の為のプランナー・マミー・バーンズメソッドの紹介
「Toe-ga エクササイズ」

妊娠に関する生理学、どの様にヨガと関係するのか
・内分泌系 ・骨格筋系 ・心臓血管系
・呼吸器系 ・神経系

妊娠における生理的变化がどのようにヨガに影響を及ぼすのか
何故ヨガは妊婦に良いのか?
妊娠とヨガの関係についてよく言われること
エクササイズと妊娠についてのリサーチ

腹部に関する勉強
バーンズメソッド
腹横筋を鍛えるエクササイズ (脈動させるテクニック)
骨盤底のエクササイズ
アライメントに於ける原則が、何故妊娠中にも重要なのか

解剖学と妊娠について
・足 ・手から肩周りについての関係 ・脊柱
・過伸展について
・骨盤とその周辺の筋肉: 腸腰筋、臀部の筋肉、
仙腸関節、腿

第2回(産前2日目)

アライメントに於ける原則の復習

解剖学の続き: 手と肩周りの関係; 過伸展の対応の仕方
腹筋群の復習
“押し出しの準備” へのイントロダクション、息を吐いて押し出すテクニック、骨盤底の勉強、グループでの勉強

妊婦を教えるときの恐怖感への対策
・一般クラス中でのアーサナの簡略法
・スリヤ・ナマスカール(太陽礼拝)
・立位のポーズ(立ち幅、安定感を生む、足元、マスキュラー・エナジーとオルガニック・エナジー)
・仰向けとうつ伏せのポジション・後屈、捻り、逆転のポーズ

妊婦用のクラスのシークエンス
クラスの見学
[ここで妊婦に参加していただき、講師がどの様に指導するかを見学します]

宿題: 出産前のヨガクラスのためのアーサナを組み立てる
自分が行なうクラスのパート
1. どの様にしてアライメントの原則を使うか
2. 両極やバランスとなるエネルギーの隠喩
3. 妊婦や怪我 / 不快時の為の緩和の方法
(例えば 腿の痛み、めまい)

4. 何故緩和のポーズを与えているのか、
何故それは特に妊婦の為に良いのか等を考えましょう

第3回(産前3日目)

解剖学のまとめ(骨盤とその周辺の筋肉: 腸腰筋、臀部の筋肉、仙腸関節、腿)
腸腰筋の重要さ: 出産と出産後の回復
骨盤底のエクササイズ復習

腹筋のエクササイズ復習、パートナーを使つての勉強
グループでクラスのテーマを作り実践する

質疑応答 / 復習
卒業式

第4回(産後1日目)

出産後の女性の生理学
・体の変化

アライメントに於ける復習
どの様にすれば出産して間もない間に肉体的、精神的、また心理的に取り戻すためヨガが役に立つのか
・さわりあるアーサナ ・出産後に良いアーサナ
・リストラティブ

[一般的によくある出産後の女性の不快、痛み(反復運動損傷: 骨盤のゆがみ、硬くなったハムストリング筋群と腰)]
・不安定な感情
・腹筋と骨盤底のエクササイズ
・腸腰筋への意識 ママと赤ちゃんのヨガクラスの構成要素
・シークエンスのチョイス
・ベイビー・ヨガ ・ベイビー・ソング(唄)

第5回(産後2日目)

ママと赤ちゃんのクラス・デモンストレーション
・クラスの見学(腹筋のエクササイズや赤ちゃんのヨガ、唄など)

[6週から6ヶ月の赤ちゃんをお持ちの母さんに参加していただき講師の指導の見学やアシストの練習をします]

質疑応答 / 復習
卒業式

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。