



この記事は Ashtanga.com(www.ashtanga.com)に掲載されているものを、
TYG(www.tokyo-yoga.com)が著者の許可を得て日本語に訳したものです。
すべての権利は著者であるBatty Laiにあります。
著者の許諾なく無断で転用、引用はできません。

また、この記事は参考資料であり、医学的なアドバイスではありません。
練習中での怪我や事故、妊娠における障害については、いかなる場合も責任は負いかねます。

妊娠中のアシュタンガ・ヨガ練習について

ベティ・ライ/日本語訳 堀越 麻理那(TYG)

このガイドラインはアシュタンガ・ヨガの経験者で且つ、正常な妊娠をしている人のためのものです。もしアシュタンガ・ヨガをまだ始めたばかり、あるいはこれから始めるという方にはゆるやかなマタニティ・ヨガの練習、もしくは妊娠経験のある有能なアシュタンガ指導者の元での練習をお勧めします。この論文の中の情報は私の経験を元に行っているため、実際には皆さんの場合に当てはまるとは限りません。また、私はシュリ K.パタビジョイスの**ヨガ・マール**より妊娠に関する情報もここに加えました。彼は私のグルであり、私が最初の妊娠で流産してしまったあとにアドバイスをしてくださりました。彼の的確なアドバイスに従ってもっと注意深く、落ち着いて練習に取り組んだおかげでその後の何度かの妊娠はすべて成功しました。

妊娠中のアシュタンガ・ヨガ練習生は出産に備えて身体を整える期間、また出産後の回復期間に、自分の中に芽生えた新たな命を大切にする注意深さを築き上げていくことができます。妊娠中のアシュタンガ・ヨガ練習は育っていく胎児を適応させるため、また胎盤を守るために軽減するべきです。万が一痛みや出血、胎児の動きの停止が長引いた場合、直ちに練習を止めて医者を呼びましょう。また、常にお腹(胎児)が実際よりも大きいことを想定して練習を行ってください。自分のヨガの練習を妊娠前よりもレベルを下げ、激しくし過ぎないように心がけます。この論文は定期的にファーストシリーズを練習していて、妊娠したアシュタンガ・ヨガ練習生のために書いたものです。さらに進んだシリーズの練習をしている方は、この論文の基本要素に基づいて軽減をしてください。妊娠初期ではほとんどの場合、「自分の身体が発するメッセージに耳を傾けましょう」というルールにはあまり意味がありません。身体はまだ妊娠前のコンディションに近く、4ヶ月近くにならないと自分の身体が何を求めているのか実際には伝わってこないからです。この論文の目的は経験豊かなアシュタンガ・ヨガの練習生に対し、妊娠中の厳しいヨガの練習によるリスクを最小限に留めると同時に、妊娠中・出産後の練習による効果を最大限得るための手助けをすることです。

妊娠初期(第1期)

妊娠初期にヨガの練習をするか否かの判断は個人次第です。アシュタンガ・ヨガに関する論文なので、まずシュリ K. パタビジョイスは最初の3ヶ月間はアシュタンガ・ヨガの練習を一切しないようアドバイスしていることを強調しておかなければなりません。仮に流産を経験した場合や、妊娠におけるリスクを高める要因が存在する場合、上記アドバイスは道理にかなっています。一般的に妊娠に大きな危険が伴うかどうかは、2期目以降にならないとわからないため、1期目から練習を慎重に進めていくことをお勧めします。

妊娠中期(第2期)

朝方のつわりがひどい場合はそれが治まるまで(通常4ヶ月までには治まります)普段行っているヨガの練習を止めることをおすすめします。朝の吐き気がひどくなく、練習できると思われる状態であっても空腹での練習は避けましょう。脱水症状や子宮の収縮を避けるため、練習の間にも少量の水を摂るようにします。部屋が暑くならぬように気をつけ、汗を大量にかくまで動き過ぎないように注意しましょう。

ポーズとポーズの間のヴィンヤサの軽減: ジャンプやジャンプスルー、ジャンプバック、チャクラアサナ、転がる動きは止め、代わりにステップするか這って行きます。体格が小さい人の場合、大きい人と比べて衝撃に対して子宮を守るクッション性が弱いので、できる限り初期の段階からジャンプの動きを除くことをアドバイスします。

ウジャイプラナヤマ: 練習しても良い[ヨガ・マール(以下YM)p55]ですが、経験豊かなアシュタンガ・ヨガ練習生の場合、バンダを強く締め過ぎないように注意が必要です(以下参照)。

バンダ:

ウディヤナ バンダ: 出産に備えてウディヤナバンダを下向きに開放する練習を行いましょう。お腹は胎児が育つための空間を必要としているのでこの段階できつく締めたり、腹部の筋肉を持ち上げるのは不要です。妊娠中のウディヤナバンダの練習によって、時折吐き気を引き起こすこともあります。

ムーラ バンダ: 子宮を収縮せずに子宮頸部あたりの筋肉を締めることができるならばムーラバンダを練習しても構いません。胎児が成長と共に高い位置へ移動すると(5~6ヶ月あたり)、ムーラバンダはより練習しやすくなるでしょう。

スーリヤナマスカーラ A [太陽礼拝 A]: 前屈に入る動きで、胸の角度を床から最低80-85度は保つようにします。手を床に置く際に足の横に並べるのではなく、足よりも前に置きます。また、ジャンプではなく、ステップするようにします。お腹が出てきて空間が必要だと感じ始めたら、足を腰幅に広げたサマスティティヒから前屈で始まるシークエンスを開始します。

スーリヤナマスカーラ B [太陽礼拝 B]: ダウンワードドッグからランジへと前にステップする際、後ろ足の踵を床から離します(その際足の母指球をしっかりと床に付けておきます)。ウディヤナバンダを引き金にお腹への圧迫が起こってしまうのを防ぐため、この先は手や腕で体重を支える必要が出てきます。ランジのポジションで前足が安定したところで後ろ足の踵を前足に対して 80-85 度にして床に下ろします。ヴィラバドラアサナのポーズで後ろの脚と後ろ足をアクティブに、強く保ちます。妊娠 6 ヶ月以降もしくは空間が必要だと感じたらいつでも、足を腰幅に広げた状態のサマスティティヒからシーケンスを開始します。

胎盤早期剥離を引き起こす可能性のある過度の捻りを避けます:

ウッティタトリコナアサナ B [伸ばした三角のポーズ B]

ウッティタパルシュヴァコナアサナ B [体側を伸ばすポーズ B]

マリーチアサナ C [マリーチャのポーズ C]

マリーチアサナ D [マリーチャのポーズ D] [YM p118"妊娠中の女性は 2 ヶ月目以降このアサナを練習するべきではない"]

身体を前に折り曲げたり、座っている時に踵が子宮を圧迫するポーズは除外します:

アルダバッドパドモッタナアサナ [半蓮華座を組んで立位で行う前屈] [YM p95] (軽減: 身体を折り曲げて、背中の後ろに腕を回して足の指を掴むのは止めましょう。腹部にきつく不快な感じがない場合に限り練習します)

ジャヌシルシャアサナ C [頭を膝につけるポーズ C]

マリーチアサナ B [マリーチャのポーズ B]

マリーチアサナ D [マリーチャのポーズ D] [YM p140 n.44]

ガルバピンダアサナ [子宮の中の胎児のポーズ] [YM p140 n.44] (軽減: 簡単な胡坐に留め、転がるのを止めます)

一般的に蓮華座あるいは半蓮華座で座ること(蓮華座をきつく締めずに、また、膝を圧迫せずに座れる場合のみ練習します)

腹部を圧迫するポーズを避ける:

ブジャピダアサナ [腕を圧迫するポーズ]

クルマアサナ [亀のポーズ]

スプタクルマアサナ [眠る亀のポーズ]

これに順じたセカンドシリーズのポーズ



前屈(座位あるいは立位)全般: 身体を前に折り曲げる際、特に両脚をくっつけるポーズに関しては、胸部を床から最低 80-85 度離します。身体を前に折り曲げるよりも胸を引き上げることに焦点を置きます。状況によって脚の角度を広めにとりますが、胸を引き上げておくことを心がけましょう。

座位ポーズでの手の位置: お腹への圧迫を防ぐため、足の土踏まず辺りを外側から手を回して手首を取る伝統的なやり方を止めます。その代わりに、足の指や親指を持ち、足をできる限り反らせておきます。

ナヴァアサナ [舟のポーズ]: 片脚を伸ばしている間、もう片方の足を床につけておきます。これを交互に各セット行います。片足を床に置いておくことによってバランスを保ちやすくし、後背部や腹部への負担がかかりにくくなります。

バッダコナアサナ [合蹠のポーズ] と脚を広げたポーズ: 妊娠中は鼠径部と仙腸骨部の筋肉や靭帯が通常よりリラックスした状態にあるため、これらのポーズで伸ばし過ぎないように気をつけましょう。

ウツティタハスタパダングシュタアサナ [立位の脚上げ]: お腹の成長に合わせて、脚を引き上げる位置をお腹の前から脇へとずらしていくようにします。脚に向かって身体を折り曲げようとはせず、脚を自分から離して伸ばすことに着目していきましょう。

仰向けで行うポーズ全般: 子宮への血流が悪くならないように、各回 3 分以上仰向けでいるのを避けます。仰向けのポーズで呼吸困難や、吐き気、目眩があった場合はそれに関わるポーズを全て止めましょう。

スプタパダングシュタアサナ [臥位の脚上げ]: 除外します [YM p134]。この連続した動きで、仰向けの姿勢での時間が長く続くことで、脚を顔や床に近づける際に腹部への圧迫が過度にかかってしまう可能性があります。このポーズをやる場合、脚が顔もしくは床にくっつくまで引き上げ過ぎないようにします。その代わりに、踵を腰から離して伸ばし、内腿に力を入れて脚を真っ直ぐにすることに焦点を置きましょう。

セツバンダアサナ [橋のポーズ]: 4 ヶ月以降は除外します [YM p140]。このポーズでは橋の形を安定させるために腹部の筋肉(ウディヤナバンダ)の締め付けが要求されます。首を痛めたり、妊娠による体重増加でバランスを崩し、倒れる危険性があります。

バックベンド：アップワードドッグでお腹を柔らかく保ち、慎重にゆっくりと身体をアーチ形へと持っていくようにします。その際手を平らに床につけ、腕を真っ直ぐに伸ばすことに集中します。もしアップワードドッグで過度のこわばりがあるならバックベンドを完全に行うのは止めましょう。胎盤の位置や子宮の角度によってバックベンドを完全にできるかどうか個人差があるので、バックベンドを諦めなくてはならなくても心配には及びません。もし気持ちよくバックベンドができるようならば、ゆっくりとアーチ型へもっていき、完璧な形に近づけたり、きつくしようとはしないでください。お腹がきつく締められているような感じや不快感があってはなりません。腰筋、腰骨の前面、腿の前を柔らかく保ちます。バックベンドで後背部がこわばっていないか注意します。腹部の重さが増してくると、身体の前面を支えるために後背部は自然と締め付けられるようになっていくので、バックベンドの際に不注意にも後背部をきつく締めないようにしましょう。バックベンドを軽減しても背骨の詰まりを取り除き、体重増加による背痛を緩和させることはできます。これらの動きによって腹部の筋肉を伸ばし過ぎる危険性があるため、ドロップバックやティックタック(Viparita Chakrasana)は避けます。完全なバックベンドの代用となるのが、軽減の橋のポーズです。

逆転のポーズ：ヘッドスタンドを除外しましょう[YM p153 "妊娠中の女性はこのポーズを実践してはならない"]。ヘッドスタンドやショルダースタンドの練習を選択した場合、バランスを保てること、また血圧の問題が無いことを確認したうえでを行い、体重の増加に耐えうる首や腕の強さを築き上げていきます。逆転のポーズは、ポーズに入るときやポーズから抜けるときにウディヤナバンダを引き金として腹部に痛みを引き起こす原因となるかもしれません。逆転のポーズに入る際や抜ける際に吐き気や痛みを感じたら、このポーズをやめましょう。

シャバアサナ [屍のポーズ]: 子宮への血流が妨害されないように胎児のポーズで左を向いて寝ましょう。首への負担を少なくするため、丸めたタオルかマットを頭の下に置きます。お腹をもっと楽にするために丸めたブランケットやボルスターを脚の間に置き、腕の間に挟んでも良いでしょう。

妊娠後期(第3期)

上記ガイドライン全てに加え、以下も行います:

スーリヤナマスカーラ A & B: 引き続き前屈において足より前の位置に手を置き、ドヴェートリニ(ヴィンヤサの2番目と3番目)で手のひらではなく指先を床につけます。お腹が大きくなり(8ヶ月あたり~)スーリヤナマスカーラ B で前にステップする際に腰や前脚の膝に負担がかかるならば、スーリヤナマスカーラ B を止めてスーリヤナマスカーラ A で代用します(合計 A を 10 回)。



座位ポーズでの手の位置：両手で足の指を持つ代わりに、片方の手をもう一つの手首か腕までスライドさせ、胸部を長く伸ばし続けます。例：ジャヌシルシャアサナ A で右足を折り曲げ左脚を伸ばしておく時、右手で左腕もしくは左手首を掴み、左手で左脚の指を自分の方へ引き寄せます。この軽減によって前屈における手・足のエネルギーの流れを保ちつつ後背部をサポートできます。ストラップを使用する必要はありません！ 両ふくらはぎを横から持つだけでも大丈夫です。

前屈：お腹の成長に合わせて脚を腰幅かそれより広くとります。

妊娠最後の 6 週間は[胎児の最適位置調整](#)の時期に入るため、それに反する働きをするナヴァアサナやもたれるポジションを含むポーズ(膝が骨盤より高い位置にくる) を避けましょう。

逆転のポーズ(ヘッドスタンド、肩立ちのポーズ)：頭立ちや肩立ち等の逆転のポーズはこのステージでは練習しないことを強く勧めます。なぜなら胎児への血流に悪影響を与えたり、胎盤に不適切な圧力がかかってしまったり、臍帯が胎児の首に巻きついてしまう危険性が増すからです。全ての赤ちゃんが同じように、限られた狭い子宮の中で自分の身体を自由に動かせるほど「運動神経が良い」とは限らないことを念頭に置いておかなければなりません。妊娠を何度も繰り返して子宮に空間がでやすくなっている場合は胎児が動き回りやすくなりますが、逆子になる可能性も高くなります。妊娠の最後の 8 週間は出産に向けて下向きのエネルギーを促進し、胎児の頭を下向きの位置に整える([胎児の最適位置調整](#))時期になります。

直感力と赤ちゃん：何かが違うと直感したり、ある特定のポーズに対して赤ちゃんが良くない反応を示す様子が感じられたら、そのポーズを止めましょう。どの妊娠も同じとは限らないのです。

出産

妊娠前そして妊娠期間中のアシュタンガ・ヨガの練習は、女性にとって出産時のスタミナや自信へとつながります。出産の過程は、その家系(での出産の傾向)や胎児の頭の大きさ、女性の骨盤の大きさ、胎児の位置、そして出産開始時の子宮の拡張や収縮の割合によって各々大きく異なります。ヨガの練習で作り上げた健康な身体は正常な(普通分娩)出産に必要なホルモンの正常な分泌を促進します。また、アシュタンガ・ヨガの呼吸テクニックが痛みの対処に役立つことでしょう。ムーラバンダの練習で得られた調整力は、それが無い場合に比べて赤ちゃんを外に押し出す際、より能率的に働きます。出産時に痛み止めの使用を選択するとしても、それでもヨガの練習によって陣痛を十分に感じる事ができ、出産を外からの合図に完全に頼っているわけではないと感ずることが出来るでしょう。何が起きてても、予期せぬことに対してオープンになることが大切なのです！



出産後の回復

フルプライマリーシリーズの練習の再開には、出産後 3 ヶ月は待ちましょう。この待機期間を設けることで子宮は障害なく元の大きさに戻ることができます。アシュタンガ・ヨガはエネルギーを上に向けていくので、その後の痛みや長期にわたる出血を防ぐため悪露がすべて子宮から排出されるまで待ちます。また、3 ヶ月待つもう一つの理由は、筋肉や靭帯、関節が妊娠と出産によってまだ柔らかくなっており、出産後のこの期間は怪我をしやすい状態にあるためです。練習を再開する際は徐々に前屈を深めていくように心がけましょう。不快感さえなければできるだけ早い段階で、会陰部を強化し、失禁を防ぐためのムーラバンドの練習を再開します。子宮が妊娠前の大きさに戻る過程でウディヤナバンドはより練習しやすくなっていきます。

流産

流産してしまった場合でも、ヨガの練習を再開するまで最低でも 1 ヶ月は待ちましょう。深い悲しみや喪失感からヨガの練習をすぐに始めたくなくなるかもしれませんが、子宮がまた元の状態に戻るには時間がかかります。

Sources, Resources and Acknowledgments

Books

Jois, Sri K. Pattabhi. [Yoga Mala](#). New York: North Point Press, 2002. Citations noted in brackets.
Griffyn, Sally and Michaela Clarke. [Ashtanga Yoga for Women](#). Berkeley: Ulysses Press, 2003.

Articles

Horn, Angela. "Get Your Baby Lined Up! Optimal Foetal Positioning." [Home Birth Reference Site](#). 27 January 2004. 2 April 2004 <<http://www.homebirth.org.uk/ofp.htm>>.

Schmitt, Jaime Stover. "After the baby... easy strengtheners for the new mom (YI Reprint: Yoga for Pregnancy)." [Yoga International's YIextra!](#) 5 April 2004

Ashtanga Yoga Practitioners and Teacher-moms

Jen Schradie [schradie (at) hotmail (dot) com], San Francisco Bay Area

Cathy Louise Broda, Hawaii, [Purple Yoga Hawaii](#)

Lynne Pinette, United Kingdom, www.ashtangalynne.com