

MATERNITY BREATHING



マタニティブリージング ONE DAY ワーク

マタニティブリージングとは、お母さんとお腹の中の赤ちゃんが絆を深め愛情を感じ合うための『意識的な呼吸』です。

まあるく円を描くように呼吸を続けるだけでこれまで以上の一体感が得られるでしょう。出産は母と子の共同作業です。それに先駆けて呼吸で息を合わせておきましょう。

また、「妊娠・出産・育児」この期間を通して、かつての若い自分と母親との関係を思い起こしたり、未来の我が子と母になった自分との関係を鏡のように重ねてしまうことはめずらしいことではありません。そのときこそ、それぞれの思い残しや言い残しに気づき、そして手放すチャンスとなりえます。手放したその先には新しい自分と新たな関係性が待っていることでしょう。そんな戸場口に「意識的な呼吸」は連れて行ってくれます。その場に立ちそして扉を開ける一歩もまたお腹の中の赤ちゃんとともに起こす共同事業の第一歩でもあります。

それがどんな事業か?は出産のプロセスに象徴されることでしょう。

お母さんのお腹の中で胎児は胎盤から繋がっているへその緒で呼吸をし、同時に食べ物を供給され、リアルタイムでお母さんの感情も流れ込んできます。これらは血流を通じて母と子を繋いでいる具体的な糧となります。中でも呼吸で得られる酸素は食べ物を燃焼させエネルギー転化を図り、感情の色合いと流れは呼吸の質と変化に伴い様相も変化します。

胎児時代はお母さんの血流をどんな時も受け入れシンクロしながら過ぎて行きます。その間にお母さんの好きな食べ物と出会い、お母さんの呼吸のリズムを学び、お母さんの感情の色合いまで知る、胎児時代はそんな共感時代だといえます。

この共感時代を豊かで幸せなものとするか否かがお産のプロセスとその後の育児生活に反映されて行きます。

そして、幸せな妊婦生活への予期感「いつもより深く大きく意識的に呼吸を続ける」だけで得られることを体験してみましょう。

ワークの構成とプログラム

午前の部 妊娠期間中の呼吸と感情のお話し

- 出産に必要な息はどっち？/吸う息と吐く息の意味
- お産の陰陽と呼吸の陰陽
- ばればれのお母さんの気持ち
- 呼吸でつたわるお母さんの"気持ちいい"
- 怖れや不安の感情をポジティブなエネルギーに変える。

ブリージング

浄化の呼吸 あるいは 火と水の呼吸

午後の部 陣痛と呼吸のお話し、誕生のプロセスは人生のひな形

- 痛みの正体
- 痛みと鎮静と呼吸の関係について
- お産の快感について
- お産ホルモン、オキシトシンを出すために大切なこと
- 産道を走るウサギと産道を歩くカメのその後の人生って？
- どんなお産もあなたらしいお産

ブリージング

まあるくつながった円環呼吸の実践