

## はじめに

今この本を手にとつてくださっているのは子育て中のママやこれから赤ちゃんを迎える妊婦さんでしょうか。みなさんにとつて、子育てつてどんなものだと感じていますか。子育てを楽しんでいますか？大変大変という窮屈な気持ちがかんぱん膨らんでいないでしょうか。

私は2人の子育て真つ最中。最初のころは楽しいよりも大変、苦しい、つらい、そんな感情に振り回されていました。今では頑張りすぎていたんだと笑える思い出ですが、そのつらい時期の私を前向きに、大変を楽しいへ、そして気楽にさせてくれたのがヨガでした。

ヨガといえば今は本当に多種多様。古くから伝わる伝統的なヨガから、諸外国を経由して日本に入ってきたyoga、日本で生まれたヨガ、それはもうたくさんあります。そしてヨガといえば、いろいろなポーズをしている、瞑想している、そんな体を使うことをイメージする方も多いはず。もしかしたらちょっと怪しいなんて思う人も……？

そんなヨガが、子育てで苦しい思いをしている母親の助けになる？ ただリフレッシュできただけじゃないの？ そう思われるかもしれません。しかし古くから伝わるヨガを調べていくと、なんとなんと今の子育てをするママたちにも役に立つ、生活のヒントがたくさん隠されていたのです。

私は2人の子どもたちと出会う前からずっとヨガをやってきました。でもポーズや瞑想だけではない、ヨガとはという基礎の部分を学んだことで、自分自身に対する向き合い方と、その後の子どもたちとの関わり方がガラリと変わりました。もちろん今も悩んだり壁にぶち当たったりすることはたくさんあります。でもそのたびに私の中に根付いたヨガのアイデアで、今自分が一番心地よいところに戻ってくる事ができています。

ヨガってモデルさんのような美意識の高い人がやるもの、お金に余裕のある人がやるもの、体の柔らかい人がやるもの、なんていうイメージが先行しがちです。そして、体を動かす運動として見ればとても地味に見えます。だから私は好みじゃない、興味がないとその扉を開かない人もいます。この本ではみなさんがイメージするようなヨガのポーズの解説や、上達法には触れません。お伝えしたいのは、現代の子育てを



するママたちにヨガのアイデアを活かす方法です。子育てが楽しくない、つらい……そんな気持ちを抱えているママだけでなく、自分も子どももつと楽しくハッピーな毎日を送りたいママやこれから子育てを始める妊婦さんまで、どのステージにいるママにも心地よく、肩の力を抜いた毎日を過ごせるヒントが見つかるはずです。ただリフレッシュのためだけではなくヨガの一面を知って、今しかない子どもとの時間をかけがえのないものにできますように。