

CONTENTS

はじめに 2

第1章 私を変えたヨガの話 9

私とヨガの運命の出会い	10
自分次第でこんなに変わる!? 妊娠と出産	14
ママはヨガの先生になるよ	18
子どもが教えてくれる本当の私	22
子育てに自由はある? がんじがらめからの解放	26

第2章

ママだからこそ知ってほしいヨガの5つのこと

31

始まりがあれば終わりがある

本当の私はどこにいる？

ありのままを受け入れること

まずはじめに取り組むこと

ポーズや呼吸法はなんのため？

第3章

毎日頑張るママにこそヨガを！

55

時間が止まらない!? ママの体と心の実態は？

その体、いつまでも元気だと言える自信がありますか？

ママにヨガがピッタリな理由

自分の体が教えてくれること

32

36

40

45

51

56

61

65

69

毎日の原動力に必要なものはこれ！ 素敵ママになる秘密

73

第4章

自分とうまく付き合える！ 子育てを楽しむためのヒント

77

子育てに待ったなし！ 休むことは悪いこと？

78

誰を気にして生きる？ 自分に優しくなれる3つのステップ

83

囚われの身からの解放！ ママの心を軽くする方法

88

ママも子も自己肯定感アップ！ 子育てに必要な新習慣

93

子育ての悩みがスッキリ解決!? 3つの真実

98

第5章 妊娠・お産にヨガを活かす

103

妊娠やお産は特別なこと？ ○○で産める！

お産は痛いという常識の真実

お産はマタニティヨガが練習になる!?

お腹の赤ちゃんと気持ちを通わせること

ママの心を満たす10カ月のすごし方

105 110 115 120 124

おわりに

129