

日本から世界へママと子供のボディセンスを高めるセルフケアプログラム【Baby Yoga】

子供の可能性は無限大ーママと子供のボディセンスを高める「Baby Yoga」 ママがもっと自分らしく育児を楽しむためのセルフケアプログラム



Baby Yoga Associate (ベビーヨガアソシエイト) は、国内初の全国的なBaby Yoga プログラムの講師養成講座として、2008年6月～東京港区台場本部、6月～東京中央区東日本橋のStudio+Lotus8 (ロータス・エイト)、9月～11月にかけて東京・名古屋・埼玉にて、Baby Yoga 講師養成プログラム<basic コース>を開催いたします。

親子のふれあいが子を育てる「Baby Yoga」

「ベビーヨガ」は、現在一般的に普及している「ベビーマッサージ」にヨガの動きをプラスし、普通の育児に取り入れやすい生活に密着した技術と知恵を提供し、子どもの成長に合わせた発展性のあるプログラムを提案していきます。

「母が子に与えるマッサージ（他律的な行動）」がベビーマッサージならば、「ベビーヨガ」はプラス「ヨガの動き」を子どもに与えてあげることから始まります。そして成長するにつれて、子ども達が自立的にヨガを楽しく行うことの出来る「キッズヨガ」での運動能力と身体性の開発、また子ども自らが心と体をコントロール出来るストレスケアやセルフケアを身につけることが出来ます。

「ベビーヨガ」は、親が子にヨガを与えながら、お互いの身体で感じ、一体となってヨガを楽しむ時間なのです。

※ボディセンスとは身体に備わる意識・能力・センスをさす造語。身体の持つ能力を高めることは、各人の身体能力だけでなく、知能の発達、精神の安定にも役立つ。



欧米のセレブたちに愛されるベビーヨガは、日本古来の育児法に基づくものだった

Baby Yoga と聞くと、欧米からの文化の輸入のように感じる方も少なくないはず。

私たちが提案するベビーヨガプログラムは、日本に根付いたよい文化背景、子育て法、親子のふれあいに基づく、日本の文化・風土に合ったものです。

核家族化が進んだ現代。育児のサポートや知恵を教授してくれる協力者も少なくなり、また情報過多による迷いや、子どもを狙う犯罪も多い昨今、安心して子育てを楽しむ余裕を持たなくなっている親が多いのは当然と言えるでしょう。そんな時代だからこそ必要とされるのは、地域コミュニティの活性化と、適切なアドバイスができるアドバイザーの存在です。

日本には、素晴らしい文化と知恵があります。

日本語の持つ響き、はたらき、「身言葉」といわれる「身体の部位をつかってあらわす」意識や能力。

「子どもの能力開発はまずその土台となる身体から」というポリシーに基づき、心と身体の健やかな成長をサポートします。

Baby Yoga プログラムについて

	Baby Yoga	Kids Yoga	Mama Yoga
対象年齢	3ヶ月～1歳半位	1歳半～4歳位	産後2ヶ月以上のママ
運動能力	自立的な運動が発達段階	立位・歩行を中心に運動	産後の骨盤調節と育児疲れを解消するヨガ (Self Adjustment)
ヨガの動き	他律的なヨガ (ママが子どもに与える)	自立的なヨガ (子ども自身が行う)	
コンセプト	ベビーマッサージと親子のふれあいを意識したお母さんのためのヨガ	子どもを中心とした、大人も子どもに戻るヨガ	
時間	60分～90分	60分～90分	90分
託児	なし	なし	あり (別途料金)

