

# 浅い呼吸を深い呼吸に変えてストレスも解消

## 横隔膜を動かす呼吸で代謝をアップ



4回

### おなかを引き締める呼吸

両手と両ひざを床につけ、後頭部から尾骨までが一直線になるよう、背骨を意識する。鼻から息を吸いながら、おなかを締めて垂らす(背骨は動かさない)。吐くときは、おなかを平らになるよう、できる限り背中中に引きつける。



4回

### 背中を緩める呼吸

正座をして体を倒し、手を前に伸ばして手のひらを床につける。背中と胸の横断面をしっかり空気を入れるよう意識しながら、鼻からゆっくり吸って、ゆっくり吐くを繰り返す。



鼻から息を吸い、おなかを平らに引っ込めたまま、手のひらを横に広げないように胸をふくらませる。横隔膜が下がるイメージをもって。



息を吸ったときの3倍の時間をかけるように意識しながら、息を吐く。おなかを平らに引っ込めたまま、両手で横から胸を押し締めるようにサポートする。

### 基本の呼吸



骨盤の幅

足を骨盤の幅に開き、後頭部から肩甲骨の間、尾骨が一直線になるよう、背骨を意識して立つ。おなかをキュッと引き締めて、手のひらを肋骨に当てる。

ピラティスの呼吸法は、横隔膜を動かすことが大事なポイント。「呼吸の主働筋である横隔膜は、体幹を構成する4つの筋肉のうちのひとつで、非常に大きいのが特徴です。だから、深い呼吸によって横隔膜を上下させるだけで、消費エネルギー量と代謝が上がります」と武田先生。さらに、「現代人は姿勢が悪く、呼吸が浅いせいで、肩

こりや腰痛といった体の不調が多く、イライラや冷えなどにも悩まされるのです」とも。「深い呼吸は自律神経の働きを整える効果があり、α波といわれる力があります。1日に1回は基本の呼吸法を行って心を落ち着かせること、ダイエツト中のストレス軽減にも役立つでしょう」

# 体幹エクササイズで姿勢もキレイに

## 体幹の大きな4つの筋肉を引き締めてくびれを作る



左右各4回



90度

### 体幹の深部筋肉を強化する

あお向けに寝て、ひざを直角に曲げ、両ひざの間をこぶしひとつ分あける。息を吸いながら、ひざを直角に曲げたまま、股関節が直角になるまで上げる。息を吐きながら戻す。骨盤は動かさないのがポイント。反対側も同じ。

### 体幹全体を引き締める

膝の下に枕を当て、横向きに寝て両ひざを直角に曲げる。息を吸って吐きながら片手を上げ、中指の先を目で追って、胸を開く。息を吸って吐きながら戻す。骨盤を動かさないこと。反対側も同じ。



左右各3回



90度



鼻で吸う  
口で吐く

### 体幹全体をストレッチする

左右各3回

横座りして足を大きく開き、両方の手のひらを床につける。息を吸いながら、片方の手を頭を越すように上げ、息を吐きながら、さらに伸ばす。ポイントは骨盤を動かさないこと。元に戻して、反対側も同様。

「一般的に、体幹の筋肉の総量は、腕・両脚すべての筋肉量に匹敵するほど多いものです。だから、体幹の4つの大きな筋肉を鍛えれば、筋肉全体の総量を上げて消費カロリーを増やすことにつながる」と武田先生。

「さらに、体幹の筋肉が引き締まると、自然にウエストに美しくくびれができ、姿勢がよくなります。女性はくびれは、両方に意識が向きがちですが、姿勢がいいと、スタイルがよく見えるという効果は絶大。肋骨と骨盤が正しい位置に安定するので、日常的ななにげない動きもブレがなくスムーズにできるようになりまます」。つまり、体幹エクササイズで、洗練されたキレイな所作をマスターすれば、おのずと美人になれるというわけだ。