

こころ、身体、精神を調和させるメソッド ピラティスとは？

*「何よりもまず、正しい呼吸を学ぶことだ」～ジョセフ・ヒューバタス・ピラティス

ピラティスはジョセフ・ヒューバタス・ピラティスが考案したエクササイズです。1つの筋肉に集中してただ鍛えるのではなく、全身をコントロールして機能的に動かします。特に骨盤や腹部のインナーマッスルと脊柱のポジションを意識して、深く呼吸をすることを重視しています。実は呼吸は自律神経とも大きな関係があります。人はストレスに晒され交感神経優位になると、緊張や不安の状態になります。呼吸は乱れ、姿勢が悪くなり、こころも身体もしなやかさを失います。ピラティスはゆったりとした動きと呼吸のなかで身体を副交感神経優位に行きます。リラックスしながら日々行ってみてください。こころも身体も整うことでしょう。



横隔膜



腹横筋



骨盤底筋群

■ どなたにも安心して行っていただけるピラティスのエクササイズを紹介します！

- 呼吸パターンA

鼻から
5秒で吸う

 →

鼻から
8秒で吐く

 ×3セット
- 呼吸パターンB

鼻から
5秒で吸う

 →

口から
8秒で吐く

 ×3セット

※脊柱に不安のある方は医師に相談のうえ痛みを感じない範囲で行ってください。
 ※呼吸パターンAとBを通して行ってみてください（口呼吸になっている方はAのみ）。
 ※秒数やセット数は目安です。苦しすぎる場合は減らして行ってください。

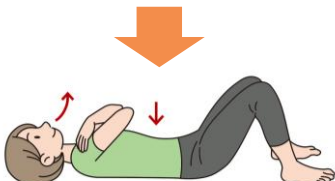
■ 呼吸の際に働く
体幹部のインナーマッスル

骨盤揺らしエクササイズ

腹部のインナーマッスルを目覚めさせる



- ① 仰向けに寝て膝を立て、腕をクロスして胸の上に乗せる。腰と床に手のひら一枚の隙間があるのを確認。息を吸って準備。



- ② 息を吐きながらその隙間をなくすように骨盤を頭のほうに向ける。このとき下腹が凹み骨盤底筋群と腹横筋が収縮する（息を吸いながら骨盤を足元のほうへ向けると骨盤底筋群は緩む）。



- ③ ①と②を繰り返す

※ 脚を直角に持ち上げるとより強く腹横筋を感じることができる。

キャットカウエクササイズ

背骨をしなやかにして体幹部の筋バランスを整える



- ① 四つ這いになる。息を吸いながら背骨をそろせて無理のない範囲で前を見る。



- ② 息を吐きながら尾骨を巻き込むように背中を丸めお腹をのぞき込む。

- ③ ①と②を繰り返す

※ 脳天から尾骨まで椎骨1つひとつを動かすイメージ。
 ※ このエクササイズは反対の呼吸でも行う。



ピラティスガーデン銀座
インストラクター

佐々木 啓

■ 資格

FTPベーシックマットピラティスプラス
マスタートレーナー



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2023年6月26日
 発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
 〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
 電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>