

ピラティス呼吸法の練習 (1)

呼吸法のセルフチェック

CHAPTER 3で紹介した正しい呼吸ができていますか？ここでは、さっそくセルフ・チェックしてみましょう。鏡の前に立って（できるだけ大きな鏡が理想的です）、以下の3点をチェックします。

息を吸うときに……

- ①胸の前が膨れたり、肩が大きくせり上がっている
- ②お腹が大きく膨れる
- ③肋骨の横が左右に広がらない

このいずれかに該当するようであれば、正しい呼吸ができていない証拠です。1点目に該当するようであれば、首や肩の筋肉を使いすぎた呼吸を行なっていることがわかります（P39図）。これらの筋肉は、肋骨を安定させる働きをします。静かな呼吸を行なうための筋肉ではありません。非効率だけでなく、首や肩の筋肉を使いすぎるために、肩凝りや首の痛み、頭痛などの原因となります。

2点目に該当する場合は、腹式呼吸オンリーの方法です。お腹を風船のように膨らませることで、腹内圧を下げて横隔膜を引き下げ、肺に空気を取り込んでいます（P39図）。この方法を推奨しているエクササイズもありますが、ピラティスでは、この方法は使いません。

ピラティスでは、腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた、横隔膜によるリズムミクな胸式呼吸を行ないます。呼吸とともに、胸郭（とくにお腹に近い部分）を広げたり、閉じたり、さらにコアのインナーマッスルをエンゲージさせて、お腹や背中、骨盤底筋をゆっくりと締めていきます。こうすることで、新鮮な酸素をたっぷりと体に取り込むことができるだけでなく、お腹や背中（腰椎～骨盤、脊柱）が安定し、安全にエクササイズを行なうことができます。

正しい呼吸法のレッスン準備

ピラティスの呼吸法を練習するための準備です。腰までが映る鏡の前に立って行ないましょう。

- ①肘を体の横に張り出して、手のひらを肋骨に持っていきます。指先は肋骨の前側に、親指は背骨を向くように置いてください。
- ②鼻から息を吸います。
- ③肋骨を前後左右（おもに左右）に広げていきます。アコーディオンのジャバラが横に広がっていく感じをイメージしてください。手が横に押し出されて、親指が背骨から離れていきます。肩は持ち上げません。❶
- ④口から、ゆっくり息を吐いていきます。肋骨は元の位置に戻っていきます。❷

これが、横隔膜を使ったりリズムミクな胸式呼吸です。平静時には、この方法で呼吸しているのが正常です。無理に空気を吸い込もうと努力したり、押し出したりする必要はありません。肋骨が静かに開いたり閉じたりして、空気を吸ったり吐いたりするのは、鼻で吸って、口から吐く呼吸はヨガでも使われている方法で、心と体の両方に有益だと言われています。口から吐くことで、コアをエンゲージしやすくなるメリットもあります。