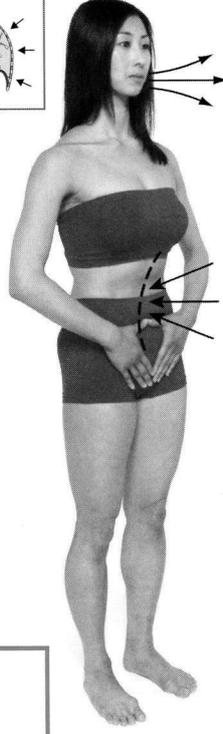
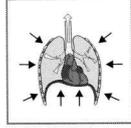
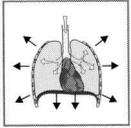


# ピラティス呼吸法の練習 (2)

本格的な練習を始めましょう。骨盤をニュートラルに置きます。前ページの「正しい呼吸法のレッスン準備」を、もう一度思い出してください。



## Lesson.1 レッスン1

①前ページの準備の方法で、鼻から息を吸います。1

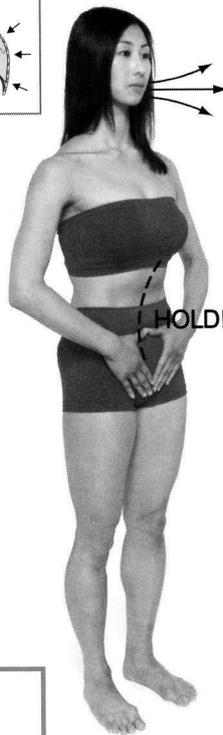
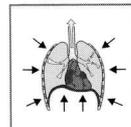
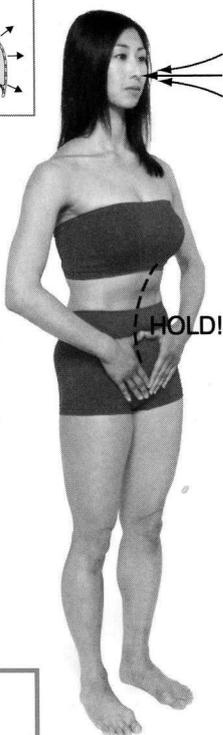
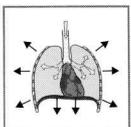
②口からゆっくりと息を吐きながら、おへそだけを背中に向かって引いていきます。

コルセットでお腹を締めつける感じをイメージします。お腹の前の筋肉がきゅーっと締まっていくのが感じられるはずです。肋骨は縮まり、元の位置に戻ります。→2

### Attention!

お腹全体が平らになれば正しくできています。コルセットのようにお腹を締めつけているのが、インナーマッスルの腹横筋です。同時に背中の多裂筋も活動しています。おへその上だけが凹んだり、骨盤が後屈したら、アウターマッスルを使いすぎている証拠。

③もう一度息を吸います。おへそを引いてお腹を軽く緊張させたまま、息を吐いて、吸って、吐いて……呼吸を続けます。3⇔4



### Attention!

はじめてこの練習を行なった後には、軽い腰痛を感じることがあります。これはウエイト・トレーニングや数時間のウォーキングの後に、筋肉痛が起こるのと同じ原理です。ターゲットとなる腹横筋をきちんと使った証拠なのです。ただし、腰痛が長引いたり、痛みが激しくなったときには、医師や専門家に相談してください。