

美・健康

BODYメイク

腹式呼吸で全身に酸素を送り 手先から足先まで温めましょう

冬のお悩みと言えば、やっぱり冷え。

今回は、体を温める呼吸法と血行を良くするストレッチを
宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに聞きました。

今回のテーマ

冷え対策

もも か さ り
百花 沙里さん

Profile

埼玉県出身。1994年宝塚歌劇団に入団、『火の鳥』で初舞台。同年花組に配属。2001年星組に組替え。2002年に北京、2005年に韓国と、二度にわたり海外公演に出演。星組きっての娘役ダンサーとして活躍。2010年『ハプスブルクの宝剣』『BOLERO』で宝塚歌劇団を退団。2011年より振付助手として宝塚歌劇の作品に携わる。



まずはここから

体を温める腹式呼吸

- 1 両手をお腹(おへそに指先が触れる位置)に当てる。
- 2 おへそ下のツボ・丹田(たんでん)を膨らませるイメージで、鼻から息を吸う。
- 3 おへそ下を凹ませるイメージで、鼻から息をゆっくり吐き切る。



5回
繰り返す

ストレッチ中も腹式呼吸を意識しましょう!

1 イスに座ってできる! 肩入れ&脇腹のストレッチ



ここが
ポイント!

2は肩と腰の筋肉、股関節のストレッチ。2も3も伸ばしている筋肉を意識しましょう。3では手を上げている側の足を踏ん張るようにすると、更に脇腹が伸びます。

視線は斜め上

左右
3回ずつ

両足は
浮かないように

これはNG!

体が前に倒れ、骨盤が座面と垂直でなくなるのはNG。

イスの座面と骨盤が垂直になるようにして浅く腰かけ、足を開きます。つま先とひざをやや外側に向け、両ひざの上に両手を置きます。

息を吸って準備をし、吐きながら左肩を前に出すように体を右にひねります。次の呼吸でゆっくり体を戻し、反対側も同様に行います。

1のポーズから、右ひじを右ひざの上に置きます。息を吸いながら左腕を上げ、吐きながら左脇腹を伸ばします。この時、骨盤が動かないように意識します。

2 代謝アップスクワット

足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。背筋を伸ばし、息を吸いながら両手を前に出します。吐きながら、ひざがつま先より前に出ないように保ちつつお尻を後ろに引き、腰を落とします。腰を落とした状態で、背中を伸ばしてお腹を引き締めます。両足を床に根付かせ、数回呼吸します。息を吐き切ったところでゆっくり体を戻します。



腕は床と水平に

3回
繰り返す

ここが
ポイント!

いつでもどこでも気軽にできるエクササイズです。代謝アップのためには、ゆっくり深く息を吸い、吐き切ることが大切です。



これはNG!

ひざがつま先より出るのはNG。

3 全身温めダウンドッグ (犬のポーズ)



手は開く

足を腰幅に広げ、両肩の真下に両手首、腰骨の真下に両ひざがくるようにして四つんばいになります。そして、つま先を立てます。

息を吸って準備をし、吐きながら両ひざを床から上げ、お尻を引き上げます。両かかとを床に近づけ、両ひざの後ろを伸ばします。

手で体を支えながらゆっくりと数回足踏みをして、足首やふくらはぎをほぐします。



ゆっくり両かかとを床に付けます。痛くなったらひざを曲げてもOKです。体が三角形になるように意識しましょう。この状態で数回呼吸します。

ここが
ポイント!

4で呼吸をする際、吸う時は手先から腰まで酸素が行き渡るように、腕や肩、背筋を伸ばして腰を引き上げます。吐く時は腰から足、足の裏も伸ばして床に足を根付かせていくイメージで、手先から足先まで全身を使うので、冷え解消に期待ができます。



腕も力を抜いて
だらっとさせる

息を吐き切ったら、両ひざをゆっくり床に付け、四つんばいに戻ります。ひざを曲げて腰を落とし、おでこを床に付けて全身の力を抜き、筋肉の緊張をゆるめます。起き上がる時は、頭を最後に持ち上げるように、ゆっくり起き上がります。