

Healthy Column

■ピラティスによりストレスから解放される理由

ピラティスは筋カトレーニングとともに、「ストレスが解消」されるエクササイズです。

◇ヘルスタでピラティスを受講されている方の感想から

- ・精神的に強くなった。
- ・呼吸で気持ちがおちつける。
- ・ストレス頭痛緩和。
- ・夜眠れる。
- ・気分転換でスッキリ！
- ・イライラせず、おおらかになる。
- ・ポジティブになれる。

ナドといったストレス解消されたというものも多くあります。

●呼吸法

ピラティスの呼吸は「胸式ラテラル呼吸」です。

交換神経は緊張を表し、副交感神経は緩和を意味します。

一般的に腹式呼吸は横隔膜の伸縮によって副交感神経に働きかけてリラックスする効果を持つ
のに対して、胸式呼吸は肋骨筋を働かせ、交感神経に働きかけて頭や身体を活性化させる効果
を持ちます。このようなことから元気がでできます。

●身体への集中、コントロール

自分の身体へ「意識を集中させコントロールする」ことで、他の事が頭から自然と離すことができま
す。そのことでストレスが解消されます。

●身体のバランスがよくなることからくるコンディショニングの安定

ピラティスでの【正しい姿勢】になることにより、

- ① 柱の中心を通っている神経系が正しく伝達され④内蔵系の正しい働き、⑤自律神経のバラ
ンスがよくなる。
- ② 脊柱にある神経系が圧迫されての首肩こり、腰痛などが軽減される。

①②により、心身ともに不調が解消されることで、イライラが改善されストレスから解消される。
これらにより、結果ピラティスによりストレスから解放されます。