

5月9日は、呼吸の日！！**ミドル・シニア世代（女性）が始めたい習い事 2017 上位ランクイン！「ヨガ・ピラティス」****ピラティス呼吸法×伸ばしで自律神経を正す**

株式会社ぜん（〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18）が運営するピラティス専門スタジオ『BASI ピラティス』23 店舗、『ピラティススタイル』47 店舗、ヨガ専門スタジオ『ヨガプラス』19 店舗、『ピクラムヨガ』5 店舗は、ヨガ・ピラティスを通して、「5月9日＝呼吸の日」を推奨いたします。

全ての生き物に与えられた呼吸の大切さを考えてもらう呼吸の日

日本呼吸器障害者情報センター（NPO ジェイブレス）は、肺の健康についての理解を深め、呼吸器疾患の早期発見とタバコの害等の知識を普及し啓発することを目的として、**5月9日**を「呼吸の日」に制定しました。新緑の清々しいこの季節に、人は普段意識をしないで呼吸をしています。全ての生き物に与えられた呼吸の大切さを考えてもらう日です。

★ピラティスの正しい呼吸法

ピラティスは体だけを整えるものではなく、呼吸を重視しています。**正しい呼吸法**は、手を両胸に置き、息を鼻からゆっくりと吸い込んで、時間をかけて口から吐き出します。この時お腹も胸を膨らませないように意識することが大事です。これを正確にマスターするのに多少時間がかかるかもしれませんが、しかし慌てずに、練習を繰り返し行いましょう。正しい呼吸法ができると、体にたまっている**ストレスもカット**できるといわれています。

**★ピラティス呼吸法×伸ばしで自律神経を正す**

ドイツ発祥の“リハビリ”から生まれたピラティスは、男女問わず、誰でも安全に行えるメソッドです。小さな動きで、身体の内側に意識を向け「**胸式呼吸**」をすることから関節や筋肉が動きやすくなります。身体の内側から変わる効果が高まり、普段使わないインナーマッスルを動かして、軽やかに動ける身体や美しい姿勢をつくっていきます。背骨を整えて本来の姿勢を取り戻すことができるようになると、体内循環も改善されます。体に信号を伝える自律神経の働きもよくなり、脳に十分な栄養を送る血行もよくなります。「**ピラティス呼吸**」は、脳への酸素量を増やし、交感神経を活発にさせます。脳をストレスから開放してスッキリとさせる効果が期待できます。

◆ピラティスとは…

「心」と「身体」の健康が同時に達成される究極の心身コンディショニングエクササイズです。数 100 種類にも及ぶ体系的なエクササイズの動きを、体の内側を意識して動かすことで柔軟性が向上し、続けていくことで、姿勢を安定させるインナーマッスルを鍛え、呼吸を深めることを通して、精神的な心肺系の機能が高められ、身体中の細胞に新鮮な酸素が行き渡り、エネルギーに満ちあふれた身体へと変化していきます。ライフスタイルとして行うことで、よりポジティブで自信に満ちた心身状態を得られます。

10 回で気分が良くなり、20 回で見た目が変わり、30 回で全く別の身体に生まれ変わる。by J.H. Pilates**当社運営ブランド**

【Basi ピラティス】世界 30 カ国、スタジオ数 650 カ所に展開し、米国から上陸した本格ピラティスを体験できます。



現役スポーツ選手やダンサーらが実践していることでも話題なピラティス。当スタジオでは、自分の「心」と「身体」を見つめる時間となるような“第 3 の場所”としての上質な空間づくりを目指しています。

【ピラティススタイル】



世界最大級の店舗数を誇るピラティス専門スタジオチェーンです。全 47 店舗にピラティスマシンを完備。都会的なファミリースタイルスタジオとしてピラティスをデイリーに感じて頂ける空間です。世界中の最先端ピラティスやボディーワークを取り入れたオリジナルレッスンを行っています。

【ヨガプラス】



東京・横浜・大阪エリア他 19 店舗に展開するホットヨガ・常温ヨガ専門スタジオです。

世界基準の伝統的なヨガのメソッドを、現代の社会に合わせ進化させた最先端のヨガを提供します。



ヨガ・ピラティスで培ったノウハウをもとに提供する、訪問看護・リハビリデイサービスの新しいカタチ。「いつまでも自分らしく生きるために」看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がヨガ・ピラティスを取り入れたケアを実践しております。一人ひとりの年齢や健康状態にあわせて、安全に行うことができるエクササイズで ADL の維持向上をお手伝いします。



【本件に関する問い合わせ先】

株式会社ぜん マーケティング部 中村、枝 TEL：03-6409-6503 FAX：03-6409-6506 E-mail：zen_marketing@zen-jp.info

BASI ピラティス HP：<https://www.basipilates.jp/> ピラティススタイル HP：<https://www.pilatesstyle.jp/> ヨガプラス HP：<https://www.yoga-plus.jp/> ぜん HP：<http://zen-jp.info/>