



シュミッツ千栄子(しゅみっつ・ちえこ)

シュミッツ千栄子呼吸法デザインセンター代表。有限会社シュミッツの森代表。上智大学公開講座講師。インド政府公認ヨガインストラクター。「ミラクル呼吸法®」は企業内研修などに取り入れられている。著書に「いますぐ変わるミラクル呼吸法」(しよういん)、「シュミッツ式呼吸法で心も身体もリフレッシュ」(出帆新社)がある。 <http://www.chiekoschmitz.com/>

26

免疫力を高める 「ミラクル呼吸法®」

普段、私達が何気なく行っている「呼吸」は、正しく行うことでさまざまな効果があります。シュミッツ先生に、その効果についてお聞きしました。また、2つの目的に応じた呼吸法を紹介します。

「ミラクル呼吸法®」で腰痛&お腹まわりの悩みをスッキリ改善!

腰痛改善呼吸

腰痛は、運動や仕事中の姿勢の悪さなどで骨盤にゆがみが生じて起こります。腰をひねる動作で骨盤の位置を矯正し、腹筋を鍛えていきましょう!

A



ねじったまま3呼吸

椅子に座り、上体を右へねじって背もたれを持ちます。足が正面を向いたままになるよう、手で膝を軽く押さえます。後ろを向いたまま3回呼吸をして戻り、左側も同様に行います。

上体を倒して3呼吸

足の付け根に手を置いて、一度背筋を上へ伸ばしてから、息を吐きながら上体を前にゆっくり倒します。この時胸は前に、お尻は後ろに突き出すように。倒したまま3回呼吸して、息を吸いながらゆっくり戻ります。これを3セット行います。

B



ウエストシェイプ呼吸

年を重ねると背骨が伸びづらくなり、肋骨と骨盤の間が縮むことで、脂肪のつきやすい体になってしまいます。それを改善させましょう!

1



肋骨を開くように息を吸う

両手の手のひらを、肋骨と骨盤の間の骨のない部分に置きます。手の力をゆるめ、肋骨を開くようなイメージで鼻から息を吸います。

2



ウエストを絞りながら息を吐く

息を吐きながら、ウエストを絞るようにおへそに向かって手をすべらせていきます。

3



手のひらを合わせてポンと叩く

息を吐き切ると同時に、手のひらをおへそ前で合わせます。常に背筋を伸ばして行うこと。これを10~15回行います。

私達が、絶えず行っている「呼吸」。人は一日の間、実に2万弱〜2万5千回ほどの呼吸をしているという。身体的アプローチと内面的アプローチを融合させた「ミラクル呼吸法®」を独自に開発した、シュミッツ千栄子先生に話を聞いた。

「この世に生まれた瞬間から、人はずっと呼吸をしています。『息づまる』『息が合う』などの言葉にもあるように、生きていることと息をする、つまり呼吸をすることは密接で、イコールでもあると昔から考えられてきました。呼吸は酸素を体内に取り込み、それをエネルギー源にしていく重要なものです。しかし、残念ながら現代人は呼吸が浅く、肺の25〜30%しか空気を取り込めていません。一般人の理想は60〜70%。多くの酸素を取り込めば、細胞が活発に動き、代謝が上がって、脂肪を燃焼しやすい体になります。ダイエット効果はもちろん、免疫力が上がり健康な体になっていきます」

目的別にさまざまな呼吸法を提唱しているシュミッツ先生が、「腰痛改善」と「ウエストシェイプ」の呼吸法を紹介。

「ポイントは、椅子に浅く座って骨盤を立て、背骨を伸ばして行うことです。また、口呼吸はNG。効果がなくなってしまう。鼻から吸って、鼻から吐くようにしてください」

呼吸で変わる体を実感してみよう。