

ピラティス派？ヨガ派？

1 そもそもピラティスとヨガって違うの？



《ピラティス》

第一次世界大戦の負傷兵のリハビリテーションのためにドイツの従軍看護師だったヨゼフ・ピラティスが「インナーマッスル」と呼ばれる身体の深層部にある筋肉を鍛えることを目的として考案した運動法です

《ヨガ》

インドで宗教観に基づいた修行法として思想と瞑想を主とし、ゆったりとしたポーズをとることで心と体を柔軟に鍛えることを目的とした運動法です

2 呼吸法に違いはあるの？



《ピラティス》

胸式呼吸で行います。胸式呼吸とは、深呼吸のように肋骨を押し広げるイメージで鼻から息を吸い肺に空気入れます。次に広がった肋骨を元に戻していくイメージで口から息を吐き出します。

リフレッシュしたい時に行うと良いです。

《ヨガ》

腹式呼吸で行います。背筋を伸ばして鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませます。次に口からゆっくりお腹をへこませながら息を吐き出します。

リラックスしたい時に行うと良いです。

3 それぞれの特徴は？



《ピラティス》

インナーマッスルに意識を集中させ運動することにより、普段の生活では鍛えられないお腹の深層筋や肩甲骨周りの筋肉などをしなやかで丈夫な筋肉に鍛え、プロポーションや姿勢の維持・改善につながります。

《ヨガ》

深呼吸により心がリラックスされ集中力が増し、活力が溢れストレスの緩和に。ポーズで体の歪みが矯正され、体全体が柔軟で上質な筋肉を作り、プロポーションや姿勢の維持・改善につながります。

4 結局は？

運動方法は違うけれど、最終目的は同じ。

♡深呼吸により心身を落ち着かせ心を無にしストレスの緩和

♡筋肉を鍛えることにより骨格を整えアンチエイジング

さあ、あなたはどっちがお好み??

