

# #01 ニュートラル姿勢

1

仰向けになりマットの上に寝転びます。両膝を曲げ、脚の幅は坐骨幅に広げて、つま先は正面に向けていきます。両腕は身体の脇に置き、肩甲骨は臀部の方へと引き下げます。顎を軽く引き、首の後ろを伸ばします。

2

準備が整ったら、両手で三角形を作り下腹部に添えていきます。両手で作った三角形が床と並行になるように、お腹を緊張させます。この時、恥骨を引き下げると、引き上げる方とで個人差があります。両手で作った三角形が床と並行になると、背中には手の平一枚入る位の隙間ができます。

3

この状態をピラティスでは、ニュートラル姿勢と言います。腰の自然なカーブが保たれ、最も効率良く働けるポジションです。

# #02 インプリント

1

仰向けになり、ニュートラル姿勢をとります。

2

両手は下腹部に当てたまま、息を吸って吐きながら恥骨を天井に向け骨盤を丸めていきます。この状態をインプリントと言います。

3

インプリント姿勢の時は臀部の力をいれすぎないように行っていきます。骨盤をわずかに丸め、腰のカーブを少しだけ平らにし、腰の隙間には手が入らない状態です。腰を反りすぎる心配が減り、より安全に行うことができます。

# #03 Cカーブ

1 マットの上に座り両膝を立て、両手は膝裏に当て、背筋を伸ばし骨盤を立てます。

2 息を吸って吐きながら腹部を引き込み、骨盤を丸め大腿と腹部の距離を遠ざけていきます。首から腰までをCの字を描くようにカーブさせていきましょう。

3 息を吸いながらゆっくりと元に戻り、背筋を伸ばし骨盤を立てます。  
繰り返し行っていきましょう。

首、肩の力を抜いて行い、背骨1つ1つを動かしていくイメージで行います。

骨盤を丸める時は、大きなボールを抱えこむように行いましょう。

Cカーブを行うことで頭、背骨、骨盤は繋がっているという意識が持て、身体に負荷をかけずにエクササイズを行することができます。

座位以外にも、仰臥位、立位等で使う場合もあります。

何呼吸か終わったら元の位置に戻ります。

# #04 スクープ

1

両脚は腰幅に開き、膝を伸ばし、つま先は天井に向けます。  
両腕は体の前に伸ばし、手の平は内側に向け床と平行にします。

2

息を吸って吐きながら腹部を引き込み脊柱を丸め、視線は自然と床の辺りを見ていきます。

3

息を吸いながら背骨1つ1つを積み上げ、元の位置に戻り息を吐きます。  
呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。  
腹部が脊柱に向かってすくい取られるように、背中を丸めていきます。  
肩の力は抜き、背骨と背骨の間があいて伸び感を感じられるように行い、脊柱の安定感をつくります。  
何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

# #05 プランクポジション

1

四足位の基本ポジションを取ります。両肘をつき両手は組んでいきます。両膝の位置を後方に下げ、つま先は床に立てておきます。視線は床を見ていきます。

2

息を吸って、吐きながら膝を伸ばして踵から頭までを一直線にしていきます。呼吸が止まらないようにキープしていきましょう。

骨盤はニュートラルに保ち、腰が反らないように注意し、胸が床へと落ちないようにします。肩甲骨を広く保ちましょう。

厚い板状の姿勢を取り、バランス感覚を向上させていくポジションです。何呼吸か終わったら元の位置に戻って行きます。

# #06 胸式呼吸

1

立位の姿勢で立ちます。両手を肋骨に持っていき、指先は肋骨の前側に、親指は脊柱に向くように置きます。

2

鼻から大きく息を吸って、肋骨を前後左右に広げていきます。  
手が横に押し出される感覚です。

3

口からゆっくり息を吐き、肋骨を元の位置に戻しコルセットで腹部を締め付けるイメージで行います。

腹部は引き込んだまま、繰り返し行っていきます。

おへその上だけが凹んだりしないように、お腹全体を平らにしたまま行います。

骨盤が丸まらないように注意して行っていきましょう。

腰や脊柱を安定させ安全にエクササイズを行うことが出来る呼吸法です。

何呼吸か終わったら元の位置に戻ります。

# #07 スパイナルアーティキュレーション

1 両脚を肩幅に開き、足裏全体で床をとらえ背筋を伸ばして行っていきます。

2 息を吸って吐きながら、首からうなずくようにゆっくりと脊柱を丸めていきます。  
背骨一つ一つを意識しながら丁寧に行っていきます。

3 指先が床に着いたら、息を吸って吐きながら背骨一つ一つを積みあげるように身体をおこしていきます。

呼吸に合わせて繰り返し行っていきます。

腰が張りすぎて行いにくい場合は、膝を曲げて行っていきます。

無理やり前屈しないように、少しずつ脊柱、肩の力を抜いて行っていきましょう。

脊柱全体の柔軟性を高め、可動域を拡げていきます。

何呼吸か終わったら元の位置に戻って行きます。

# #08 ピラティススタンス

1

股関節から脚を外向きにし、下半身を安定させた状態をいいます。

内ももを引き締め、踵はくっつけたまま、つま先は開いてハの字の姿勢を取ります。

# #09 フレックス

1

脚をまっすぐに伸ばし、足首を直角に曲げ、つま先を脛に近づけ突き出した足の形の事です。

# #10 ポイント

1

脚をまっすぐに伸ばした状態で、足首を伸ばし、つま先を脛にから遠ざけた足の形の事です。