



# 「ZEN呼吸法」で 温めよう!

心身を温める腹式呼吸を用いた  
「ZEN呼吸法」をマスターし、  
血の巡りをアップ。  
女性だけでなく男性も  
冷え知らずの体を目指しましょう。



椎名由紀 呼吸アドバイザー

しいなゆき 高校時代から悩まされていた様々な不調を、江戸時代の禅僧・白隠の呼吸法で克服。その後「ZEN呼吸法」として確立し、レッスンや著書を通して普及に努めている。



## ＼初心者向け／ 特別レッスン

どうしても腹式呼吸が難しいという人は、  
次のやり方を試してみましょう。



### 体を傾ける

体を30度傾けると、下半身に体重が乗るため横隔膜が動きやすくなります。



### 和式トイレ座り

和式トイレ座りをすると、自然と下半身に力が入り、上半身の力が抜けた状態になるため、腹式呼吸がともしやすい状態に。足腰も鍛えられる最強のポーズです。

## 2 呼吸 の仕方

呼吸は吐くのが先。吐き出した分だけを吸うのがポイントです。横腹に手を当て、吐く時はお腹がへこみ、吸った時に膨らんでいればOK。

### 横から見た 姿勢

— イメトレ —  
腹回り全体が球状に膨らむイメージ。



鼻の下にろうそくがあり、その火が揺れないイメージで呼吸する。息は大きく吐く必要はありません。静かにゆっくりとした呼吸を心がける。

### 前から見た 姿勢



膝はくっつけずに少し離す。慣れるまでは、数を数えながら行うのがおすすめ。「ひとつ」と声を出しながら息を吐き、「つ」で息を吸う。1から10までゆっくりと数える。