

ヨガとピラティス



今回は「ヨガ」と「ピラティス」の違いについて。よく似た動きが多いので、その違いがはっきりとしないまま受講されている方も多いはず。

チェック

ヨガ、ピラティスのレッスンを受講している。

はい

いいえ



ヨガとピラティスの違いって?!

ピラティスはヨガの影響を多く受けてつくられたものですので、類似していることは多くあるのですが、多くの点で力点を置くポイントが違ってきます。

しかし、ヨガの中にも多くの種類がありますし、ピラティスの中にも多くの種類があります。また、最近ではヨガとピラティスを融合した「ヨガ&ピラティス」や「ヨギラティス」などというものも出てきているので、一言で区別することは難しくなっています。ここではおおざっぱな違いだけお伝えしたいと思います。

①類似性

- 体の調子やバランスを整える
- 身体と精神を同時に考える

②目標の違い

- <ヨガ>
精神的なリラックスに重点が置かれている
- <ピラティス>
身体づくりに重点が置かれている

③エクササイズの違い

- エクササイズの重点

<ヨガ>

身体をストレッチすることに重点が置かれている

<ピラティス>

ストレッチとともに、筋肉（インナーマッスル）を鍛えること、また、骨から矯正して正しく効率的な身体をつくることに重点が置かれている

④そして何より、呼吸法による脳への効果の違い

<ヨガ>

腹式呼吸による副交感神経を活性化させてリラックスする

<ピラティス>

胸式呼吸による交感神経を活性化させて、頭をすっきりさせていく



Let's try Yoga and Pilates.