オンライン講座
ユニ子式バストアップ

専用テキスト

DAY.7

呼吸

こんにちは、ユニ子です！

日常生活の中で
あることを意識するだけで、
バストアップすることができたら、
人生最高すぎますよね。

カラダの出ることが出てて、
引き締まるとこ引き締まった
理想の「ボンキュッボン」・・・。

最高すぎる・・・。

今回のテキストは、
そんな細グラマラスボディをつくる
最高の方法をご紹介します。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

呼吸を意識するだけ！

何を意識するのかというと
【呼吸】です。

人間は１日に約２万回も
呼吸をすると言われています。

ちなみに80歳まで生きた場合は、
約６億回も呼吸をしてるんです。

１日約２万回のうちの、
呼吸を意識して変えるだけで、

特別な運動をすることもなく
バストアップしやすい身体になるんです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

なぜ呼吸を意識すると
バストアップすることが
できるの？？

「現代人の多くは呼吸が浅い」
と言われています。

呼吸が浅いというのは、
常に「ハァハァハァハァ」と
早くて短い呼吸をしているということです。

理想的な呼吸とは、常に
「スウゥゥゥ(吸って)、ハァァァァァァァ(吐く)」と

１回の呼吸が深呼吸のように
深い呼吸である状態なのですが、

現代人は様々な理由で
呼吸が浅くなってしまっているんです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

なぜ現代人は呼吸が浅いの？
原因１：ストレス

現代人は常に人間関係や
仕事のストレスに追われていますよね。

自分がストレスと感じていなくても、
街の騒音やママ友からの愚痴を聞いてる時など、
無意識にストレスを感じていることも
たくさんあります。

毎日毎日、
慢性的にストレスを感じていると、
呼吸は浅くなってしまいます。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

人前に立つ時などの緊張する場面で、

心臓が早くなってドキドキして、
手足が冷たくなって、呼吸が荒くなり、
カラダが固まってしまった経験はありませんか？

これらの反応は、
人間が遥か昔狩りをしていた時代に、
カラダが緊急事態だと察知して、

いつでも戦いや逃げる事に対して
身体を動かせるような状態にするために
身につけた「ストレス反応」といわれています。

このストレス反応が一時的に起こる分には
問題ないのですが、

現代人は**常に人間関係や仕事のストレスに**
追われてる状態です。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

常に呼吸が早くドキドキして
緊張した状態が
24時間365日続いている状態。

意識していなくてもカラダがカチコチに固まって、
呼吸が浅くなってしまっているんです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

なぜ現代人は呼吸が浅いの？
原因２：スマホ姿勢

さらに、１日の暇な時間に
スマホを見ている現代人。

スマホを見ている時の姿勢は高確率で猫背、
首が前に突き出ています。

猫背の状態は、呼吸するときに使う肺が

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ペチャ〜っと潰れてしまっている状態です。

猫背状態の肺は、
潰れたペットボトルのようなもの。

潰れたペットボトルには
たくさんの空気は入りません。

姿勢が悪いとその分取り入れる酸素の量が減り、
吐き出す量も減るので深い呼吸ができず、
「ハァハァ」と浅くて早い呼吸になってしまうのです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【危険】
呼吸が浅い状態が続くと、
こんな大変なことが…

ストレスやスマホ姿勢が原因で
呼吸が浅くなってしまうことで起こる
１番のデメリットは、

体が酸欠状態になってしまうことです。

呼吸が浅くなると
体は少ない酸素量で
活動しなければならないので

代謝が落ち、各臓器の働きが
低下して疲れやすくなったりします。

階段を上がっただけで息切れしてしまったり、
消化不良になってしまったり、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

便秘になってしまったり、冷え性になったり、
疲れやすくなったり…。

体にいいことは１つもありません。

さらに、慢性的なストレスに晒されて
浅い呼吸をしていると、
さらに不安やストレスを感じやすくなる、
という負の悪循環に陥ってしまいます。

体が酸欠状態ということは
血流も悪くなるということです。

体の血のめぐりが悪くなると、
肩こりやむくみを引き起こし、
バストにも栄養が運ばれずらくなり、
結果的にバストダウンに繋がってしまうのです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

呼吸が浅くなると、
バストに栄養が行かずに貧乳になる…。
なんという悪夢でしょうか....。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【朗報】
呼吸が変わると、
いいことがたくさん！！

深い呼吸ができるようになると、
体の緊張や力みがなくなり、
肩こりや首こりも改善されていきます。

体が疲れにくくなり、
冷え性や慢性的な消化不良なども
改善が期待できます。

一緒に姿勢の改善もすると、
自然とリンパや血の巡りもよくなり、

いつの間にか腹筋に縦線ができていたり、
バストアップしていたり、
立った状態ではヒップアップもしていたりと、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

嬉しい効果ばかりです。

さらに肋骨が締まるので、
アンダーバストを引き締める効果も
期待できます！

ユニ子個人の経験ですが、
深い呼吸が日常的にできるようになると
ストレスと感じることが減り、

ネガティブ思考からポジティブに
物事を考えられるようになり、
いろんなことに挑戦することが楽しくなりました。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

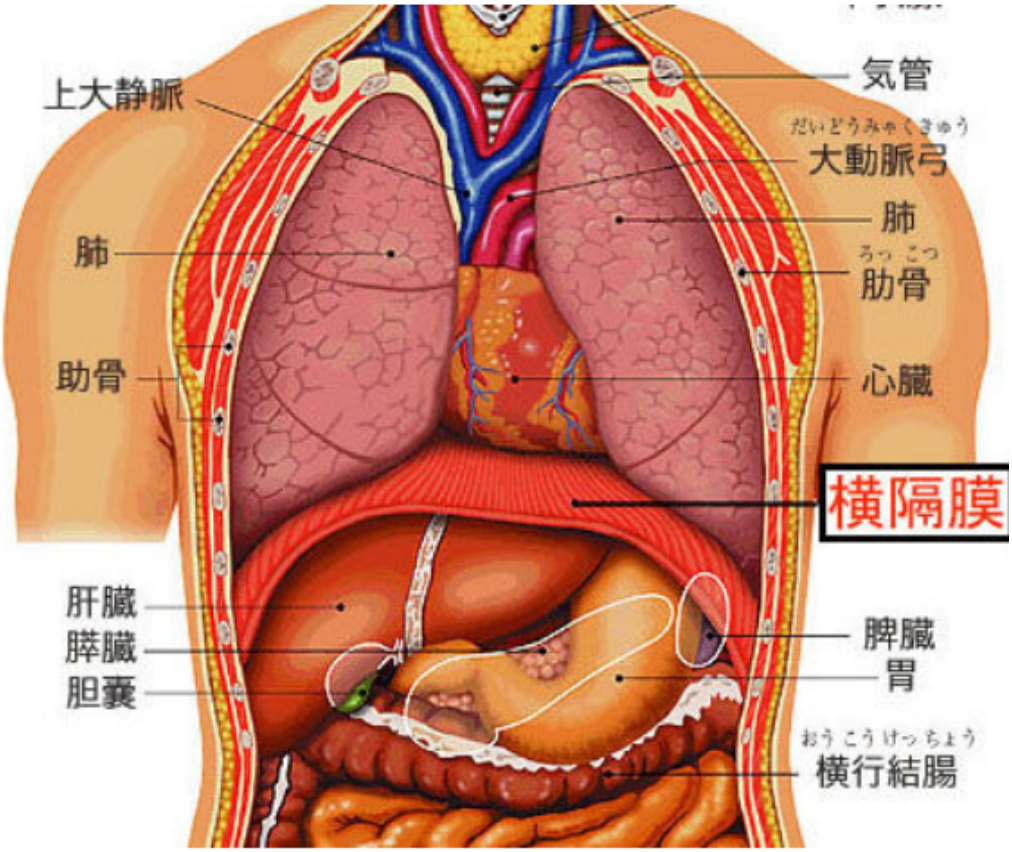
【実践編】
バストアップしながら
痩せやすくなる呼吸をしてみよう！

前置きがとてつもなく長くなりましたが、
ここからは実際にバストアップにも
効果的な呼吸をしてみましょう！

今回やるのは一体どんな呼吸なのかというと、
腹式呼吸でもなく、胸式呼吸でもなく・・・、
【横隔膜呼吸】というものです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

横隔膜呼吸ってなに！？



ちょっとグロい写真ですが、

横隔膜とは、胸とおなかの中間にある、
薄いドーム状の筋肉のことで、
呼吸をつかさどる重要な器官です。

肺のちょうど真下にあって、
これを収縮させることで、
息を吸ったり吐いたりすることができるんです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

位置としては、
「胃の上あたり」にあるというと
イメージしやすいと思います。

（実際に触ってわかるものではないので、
イメージは難しいかもしれません…。）

一般的に、
呼吸には胸を動かして呼吸する
「胸式呼吸」と、

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

お腹を動かして呼吸をする
「腹式呼吸」がありますが、

「横隔膜呼吸」とは、
横隔膜を上下させて、
胸とおなかの両方を使って、
全身で深呼吸をすることです。

高梨沙羅さんなど、
有名トップアスリートも
日々のトレーニングのウォーミングアップとして
実践しているそうで、

横隔膜呼吸ができるようになると、
姿勢がよくなり、脂肪を燃焼しやすく、
バストアップしやすいカラダになります！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

横隔膜呼吸に
挑戦してみよう！

下のURLを押すと動画が視聴できます！

↓

https://youtu.be/2RmuxB0xDiA

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

１日１分の努力で、
バストアップしながら痩せやすい
体を手に入れましょう！

最後までお読み頂き
ありがとうございます。

それでは最後に今日の課題です！

＝今日の課題＝

横隔膜呼吸を
実践してみてください！

あなたのこの努力の積み重ねは、
絶対に無駄になることはありません。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

バストのコンプレックスを
チャームポイントだと言えるくらい
自信の持てる部位に変えて、

海で堂々とビキニをを着たり、
胸元のあいたセクシーな服を着たり
セクシーな下着でパートナーを喜ばせる

新しい自分に挑戦するために…

美しい細グラマラスボディを
作っていきましょう！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

コンプレックスを
チャームポイントに変えて
新しい自分に挑戦する

ユニ子式バストアップ

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.