

「姿勢」が調い
「呼吸」が調えれば
「心」が調う

Perfect posture for a beautiful,
healthy future

Zen
Kokyū

姿勢づくりサポートベルト 仙骨習慣 SENKOTSU SHUKAN



カラー: ブラック

日本製
MADE IN JAPAN

■ 推奨サイズ(骨盤周辺)	品番
S~M	75cm~95cm YSGS-9601M
M~L	95cm~115cm YSGS-9601L

ZEN呼吸法主宰・
呼吸アドバイザー 椎名由紀 監修

<使用上の注意>

●必ず肌着(着衣)の上から装着してください。●就寝時は使用しないでください。●次の方はご使用をお控えください・アレルギー体質、湿疹性、汗でかぶれやすい方・妊娠中の方。●長時間使用する際は適度に着脱をしてください。●本来の目的、用途(指定の部位)以外に使用しないでください。●サポート感には個人差があります。●過度な締め付けは身体への負担となりますのでおやめください。●本製品は痛みを和らげたりするものではありません●医療目的での使用はしないでください。●腰痛等で現在通院されている方は、ご使用前に医師に相談ください。●面ファスナーで他の衣料品を傷つけないようにして下さい。●お子様の手の届かない所に保管してください。

★当ベルトは、不自然に傾いている仙骨を立たせることを目的としていますので、装着当初、仙骨周りの固まった筋肉を伸ばすことで腰に違和感を感じことがあります。装着しているうちに違和感は緩和していきます。

くお手入れ方法> ●洗濯をする際は水で丁寧に押し洗いし、絞らずにタオル等で軽く水気を取り日陰で干してください。●アイロン、塩素系漂白剤、柔軟剤、乾燥機は製品を傷める原因になるので使用しないでください。●ベルトにあるパッドを折り曲げたり、もみ洗いはしないでください。破損の原因となります。●面ファスナーは閉じたまま洗ってください。



品名:姿勢づくりサポートベルト「仙骨習慣」

材質:ナイロン・ポリエステル・ポリウレタン・ポリエチレンフォーム

企画・発売元:株式会社テイチクエンタテインメント <https://www.teichiku.co.jp/>

製造元:株式会社D&M

「姿勢」が調えれば 「呼吸」が調い「心」が調う

When your posture aligns,
your breathing and mind will align with it.

禅の世界における「三調の教え」に基づいた呼吸法が、
ZEN呼吸法主宰・呼吸アドバイザーの椎名由紀が考案した「ZEN呼吸法」です。
この呼吸法で大事なポイントとなるのが「姿勢づくり」です。

「坐禅」をする際と同じように、腰の骨、
すなわち「仙骨」を立てた姿勢を作ることが重要となります。
この「仙骨」を立てるこことを「ベルトを巻くことでサポート」するのが椎名由紀監修により製作された「仙骨習慣」です。
日常生活でこのベルトを装着し「仙骨」を立てた姿勢を習慣づけることで、仙骨が立った自然な姿勢を作ることができます。
また、仙骨が立つことで体幹や肚(はら)をつくり「丹田」をあらわにします。そして、内臓の圧迫を解き、
腹式呼吸の効果が最大限発揮できる状態で、「ZEN呼吸法」を行えば、より大きな効果が期待できます。

Developed by ZEN Breathing Method leader and breath coach Yuki Shiina,
ZEN Breathing is a technique based on the "three-tone teachings" of Zen. A key principle of this breathing
technique is posture. Just as when sitting in the traditional zazen posture, it's important to maintain a form
that keeps your lower back bones — the sacrum — upright. The "Sacrum Habit," produced under Yuki's
supervision, supports proper sacrum alignment using a belt. By incorporating this belt into your daily life and
maintaining the habit of keeping your sacrum upright, you can naturally achieve a more natural posture. Furthermore,
when the sacrum is properly aligned, it allows you to develop your core and hara, reveals your tandem (dantian),
and relieves pressure on your internal organs. Practicing ZEN Breathing in this state maximizes the benefits of
abdominal breathing and produces more effective results.

製品説明 Product Description



伸縮性のある上下2本のベルトで
仙骨の立ち上げをサポート

Two elastic belts at the top and
bottom support the sacrum

この部分にサポートパットを内蔵。
仙骨の立ち上げをサポートするだけでなく、
ユーザー自身が触ることで仙骨の位置を把握し、
意識することができます

A support pad in this area not only supports the
sacrum but also helps the wearer become more
aware of its position by touch.

さらにベルトの下部にあるゴムにより
臀部を下から上げる力が作用し
自然と仙骨が立ちあがります

The elastic section at the bottom
supports the buttocks from below,
naturally lifting the sacrum.



このタグを尾骨に合わせます。
鏡を見なくても触手にて正しい
装着位置が把握できます。

Align the tag with your tailbone.
This allows you to find the
correct position easily without a
mirror.



素材の伸縮にもピッタリと追従
する「4点千鳥縫製」を採用

Adopts four-point zigzag
stitching that perfectly follows
the stretch of the material

装着手順

Installation Procedure



動画にて装着手順を
解説しています
Video guide for
proper use



1

ベルトのパッドが仙骨の位置に来るようベルトをお尻に当てます。この時にタグが尾骨(尾てい骨)にあたるように片手で調整してください。

Place the belt on your buttocks so that the padding aligns with the sacrum. Adjust it with one hand so that the tag rests on your tailbone.



2



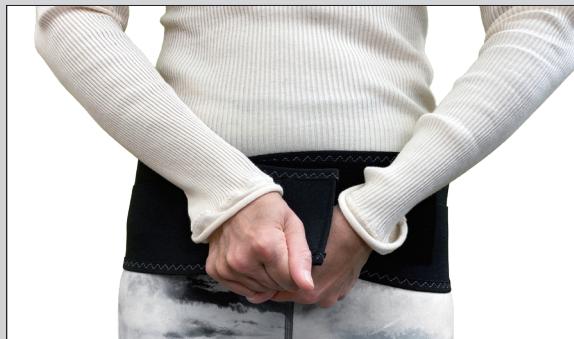
3

装着の際は軽く下から上に引き上げるようにして面ファスナーで固定します。

When fastening, gently pull upward and secure with the Velcro closure.

ベルトの装着時は「面ファスナー」が衣類につかないようにしてください。

When wearing the belt, be careful not to let the hook-and-loop fastener come into contact with your clothing.



良い例
Proper Usage



ベルトを巻く際、壁などに仙骨を密着させて付けると自然と仙骨が立ちあがります。

When fastening the belt, press your sacrum gently against a wall or similar surface — this naturally helps the sacrum align and lift into an upright position.



悪い例
Improper Usage



壁を利用する際は、腰を反らさず
に左図(良い例)のように、仙骨を
ペタッと密着させましょう。

When using a wall, avoid arching your lower back. Instead, as shown in the left image (Proper Usage), make sure your sacrum is flat and fully in contact with the wall.

「仙骨習慣」を装着し 「ZEN呼吸法」メソッドを実践してみましょう

Wear the "Sacrum Habit" and try the "ZEN Breathing Method"

ZEN呼吸法主宰・呼吸アドバイザーの椎名由紀(しいなゆき)が、
18世紀に臨済宗中興の祖、白隱禪師が「夜船閑話」に遺した
呼吸法を現代風に解釈し作り上げたメソッドが「ZEN呼吸法」です。
「仙骨」が立った人間本来の自然な姿勢を作り、ZEN呼吸法に取り組んでみましょう。

「朝の呼吸」(立位)、「昼の呼吸」(座位)、「夜の呼吸」(睡眠)など、
約5~6分の各メソッドを椎名由紀の音声ナレーションでナビゲートします。

ZEN Breathing is a unique breath method created by Yuki Shiina, head of ZEN Breathing and breathcoach who offers a modern interpretation of breathing techniques introduced in Yasen Kanna (A Chat on a Night Boat) by Zen Master Hakuin, 18th-century reviver of the rinzai school of Zen Buddhism.
Try ZEN Breathing by adopting a natural posture with your sacrum in alignment.

Yuki's audio narration gently guides you through each 5-6 minute technique, which includes "Morning Breathing" (standing), "Daytime Breathing" (sitting), and "Evening Breathing" (sleeping).

図の左のように仙骨が真っ直ぐに立つと上半身も真っ直ぐ立てられるため
横隔膜が動き腹式呼吸ができます。これが本来の自然な姿勢です。

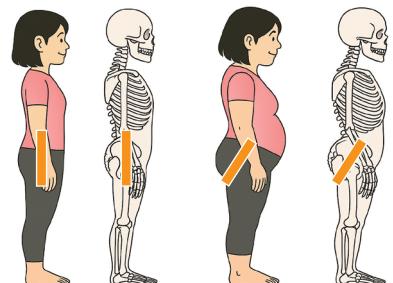
しかし、図の右のように仙骨が倒れると上半身も崩れてしまい
横隔膜が動けなくなるため、腹式呼吸がうまくできません。

呼吸が浅い人は、身体を歪めて筋肉を固めているため代謝も悪くなり、
腹筋のインナーマッスルも締まらないので太る要因にもなります。 — 椎名由紀

When the sacrum is upright, as shown in the illustration on the left, the upper body also becomes aligned, moving the diaphragm and allowing for abdominal breathing. This is the natural posture.

However, if the sacrum is tilted, as shown in the illustration on the right, the upper body collapses, which prevents the diaphragm from moving and makes abdominal breathing difficult.

People who breathe shallowly tend to distort their bodies and tense up their muscles, which slows the metabolism and also weakens the inner abdominal muscles, contributing to weight gain.



ZEN呼吸法メソッド 自然な姿勢と呼吸で心を調える

Zen breathing method / zen kokyū

Harmonize your mind with natural posture and breathing



TECD-30640
価格:3,000円

椎名由紀

体内対話株式会社代表、ZEN呼吸法主宰、呼吸アドバイザー、MC、自然栽培米農家、早稲田大学第一文学部哲学科卒('98)1975年生

各音楽配信サイトでも配信中

Also available on all major music streaming platforms



Yuki Shiina

Yuki is a representative of Inner Body Dialogue Co., Ltd., founder of ZEN breathing method, breath coach, MC, and organic rice farmer. Born in 1975. Graduated from the Department of Philosophy, Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda University

<Usage Precautions>

- Always wear the product over clothing.
- Do not use while sleeping.
- Do not use if you are pregnant, have allergies, eczema, or are prone to sweat-induced rashes.
- When wearing for extended periods, remove the belt periodically and refasten after a short rest.
- Use only for its intended purpose.
- Support sensations may vary from person to person.
- Do not tighten excessively, as this may cause physical strain.
- This product is not designed for pain relief or medical treatment.
- If you are currently receiving medical care for lower back pain, consult your physician before use.
- Be careful not to damage other clothing with the hook-and-loop fastener.
- Keep out of reach of children.
- This belt is designed to realign a tilted sacrum. When first worn, you may feel discomfort in your lower back as it stretches the muscles surrounding the sacrum. This sensation will lessen with continued use.

<Care Instructions>

- To wash, gently soak the belt in water, lightly pat with a towel (do not wring), and hang to dry in a shaded area. Do not use an iron, chlorine bleach, fabric softener, or dryer as these may damage the product. Avoid bending or rubbing the belt padding as this may damage it.

