

【報道関係者各位】

2013年7月11日  
株式会社ハースコーポレーション**息を整えば、全て整う！『奇跡の呼吸力 ～心身がよみがえるトレーニング～』出版**

著書の発行累計部数が24万部を超えたコンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、カラダ革命の核心である呼吸にフォーカスした新書『奇跡の呼吸力』（ちくま新書）を出版した。

1万人以上のクライアントを見てきた経験と、呼吸は筋肉によって行われている活動であることから、**いつも疲れている、肩コリなど体調の悪い方は呼吸がうまくいっていない。**

という事に気づき、その改善方法を自身のメソッドの中心として指導し、成果を出してきた。本書では、呼吸の仕組みやトレーニング（ブレスコンディショニング）の実際の他、クライアントの事例なども掲載している。

■有吉与志恵 メディア限定：説明会 & 体験会開催 「カラダ革命の核心！呼吸を整える」

日時：7月29日（月）16:00～17:00 （「奇跡の呼吸力」進呈）

場所：健屋（すこやかや）<http://www.sukoyakaya.jp/yutenji/access.html>（東急東横線「祐天寺（ゆうてんじ）」駅東口徒歩1分）

お申込み：貴社名、媒体名、お名前、ご連絡先を明記の上、メールにて [pr@e-hearth.co.jp](mailto:pr@e-hearth.co.jp) 川口までお送り下さい。

**『奇跡の呼吸力 ～心身がよみがえるトレーニング～』**

著者：有吉与志恵 出版社：筑摩書房

発売日：2013年7月10日 定価：756円（税込）

**【目次】**

はじめに 息を見直す

1章 呼吸に気づく

肩こりの原因はえら呼吸の名残か / 呼吸でお腹がへこむ 他

2章 呼吸と筋肉と骨

呼吸と代謝 / ボクサーが痩せなかったわけ 他

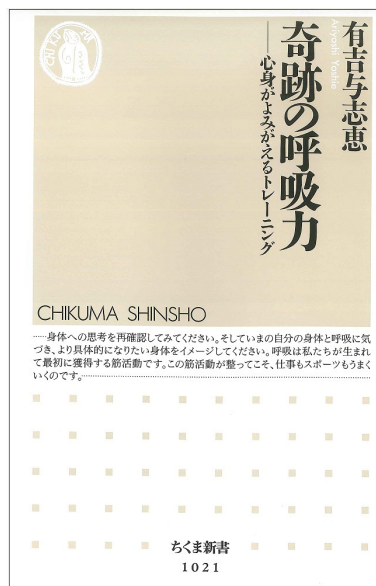
3章 呼吸のトレーニングの実際

4章 日常の呼で身体革命を

深呼吸の勘違い / 腹式呼吸の勘違い 他

5章 呼吸生活のすすめ

あとがき

**■著者：有吉与志恵について**

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。

運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体型を劇的に改善するメソッドを確立。幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年にはNPO法人「日本体調改善運動普及協会」を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、日本全国を奔走している。

著書は「40歳からの肉体改造」（ちくま新書）、「コアトレーニングブック」（学研パブリッシング）ほか全14冊。

**【最近の活動】**

現在は、浅田真央をはじめとするトップアスリートをサポートしているウィダーへのメソッド提供をはじめ、ケンズテニスクラブにおけるジュニアアスリート、東京女子体育大学 新体操部への指導、そして医師の協力を得てエビデンスの蓄積もはじめている。オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

**【本件に関するお問い合わせ先】**

株式会社ハースコーポレーション PR・マーケティング本部 担当：川口 友子（かわぐち ゆうこ）

TEL : 03-5787-8169 E-mail: [pr@e-hearth.co.jp](mailto:pr@e-hearth.co.jp) URL: <http://www.e-hearth.co.jp/>