HUMAN HUMAN

人生を豊かに変える! ポスチュアウォーキング ①

※ 336 号から 3 回にわたってポスチュアウォーキングを紹介いたします。



KIMIKO 氏

1961年岡山県生まれ。(株) THE POSTURE代表取締役、THE POSTURE NYC CEO。ポスチュアスタイリスト。自らウォーキングによる劇的な全身整形を体験し、その後独自のポスチュア(姿勢) ウォーキング®メソッドを構築。現在は日本全国、ニューヨークやロサンゼルスなどの海外でもウォーキングレッスンを行うかたわら、企業研修、講演、マスコミの取材、著書多数。「おおらか、さわやか」がモットー。2児の母。

●ポスチュアウォーキング協会 http://www.posture.co.jp/

あきらめない強い意志があれば道は先につながる

●心身の姿勢を正すポスチュアウォーキングとは

ポスチュアウォーキングとは、頭のてっぺんからつま先まで、全身をつなげて使って歩くエクササイズウォーキングです。そのいちばんの特長は、「誰にでもできる」と、「歩くことで体も心も変わる」ということ。そもそもポスチュアとは、英語で「姿勢」のこと。姿勢を正し、体の動きを意識するウォーキングは、歩き方やボディラインを美しく変化させ、その結果、自分に自信をもたらします。心も明るくポジティブになれば、人生まで変わる、という「身体の姿勢は心の姿勢」という意味も込められたウォーキング法なのです。

●あきらめない強い思いで築いたメソッド

このポスチュアウォーキングの考案者であり、日々多くのレッスンを行っているKIMIKO氏は、「歩き方を変えたら生き方の姿勢も変わった」といいます。最初のきっかけは、出産による体型の変化によって始めたウォーキングレッスンでした。続けるうちに、体の動きやつながりへの関心を強め、米国でピラティスやヨガを体験。自らに劇的な変化をもたらしたウォーキング法を、多くの人に伝えたいという思いを強くし、「どうしたらより具体的に、わかりやすく多くの人に伝えられるか」を模索し続けてきました。

「自分も昔、一生徒だったから教わるほうの気持ちがよくわかる。だからこそ、さまざまな工夫を考えるのが楽しいし、生徒さんがうまく歩けたときは、嬉しい」とKIMIKO氏。「伝えたい!」という強い思いが、独自のウォーキングメソッドの確立につながったのです。「本当にしたいことがあるなら、誰に何をいわれても、あきらめないでまずはやってみること。そうすれば必ず道は先につながるはずです」。

●歩き方を変えると生き方も変わる

歩くことで「体と心に劇的な変化が起こった」というKIMIKO氏ですが、実際、どう変わったのでしょう。「私はウエストが8cm細くなり、おしりが上がって洋服は2サイズダウン。身長も3cm伸びまし



まずはストレッチから。「腕を上げるとリンパの流れがよくなります」とKIMIKO氏

た」。個人差はあるものの、 2週間~3カ月で体にさまざまな変化があらわれるといいます。

変わるのは体だけではありません。「以前の私は、自分の体が嫌いで、過去を振り返れば後悔、未来を考えとKIMIKO氏



「意識して体を使えば誰でもキレイになれますよ」 とKIMIKO氏

れば不安という毎日。ところが、ウォーキングに出会ったことで自分 に自信がつき、何事にもポジティブに向き合えるように。そして今で は、毎日が幸せで楽しくなりました」とKIMIKO氏。

さらに、「生まれ持った体のつくりが悪かったのではなく、使い方が足りなかっただけ」といいます。「体にはたくさん宝物がつまっているのに、それをきちんと使わないのはもったいない。頭、肩、ひざ、指先、体のすみずみまで意識して、筋肉をしっかり使うと、体もちゃんとそれに応えてくれます。人間なら、誰でもできること。ただし、意志力と覚悟は必要。『どうせ自分なんて』とか『今さら』という言い訳の言葉は捨てて、『自分は自分。キレイになるんだ!』という意志を持ちましょう。心と体、どちらのスイッチが先に入るかはその人次第だけれど、心と体はつながっています。どちらかが目覚めれば、必ずもう一方もついてくるはず」。

●ポスチュアウォーキングの体験レッスンに参加!

では、ポスチュアウォーキングとは実際どのようなものなので しょうか。ファミリ会編集委員の方々に体験レッスンを受講してい ただきました。

レッスンはKIMIKO氏の「体をしっかり使って歩くことがキレイへの道を開きます。みなさん、遠慮なくキレイになりましょうね!」という言葉でスタート。まずは、ウォーミングアップから。続いて、基本の立ち方と姿勢のレクチャーを受けた後、ウォーキングレッスンへ。KIMIKO氏は一人ひとりの歩き方を見て、「気分は偉そうにね」「そう、私ってステキ、と思って」と声をかけます。最後は「がんばった自分に拍手を」とお互いをほめあい、およそ1時間半の体験レッスンが終了しました。

次回337号では、基本の立ち方や姿勢、歩き方など、具体的なポスチュアウォーキングの誌上レッスンをご紹介します。

KIMIKO氏のメッセージ&体験者の声は eふぁみり もあわせてで覧ください!



http://jp.fujitsu.com/family/honbu/family/

*関東支部にて、KIMIKO氏のレッスンも交えたセミナーを開催予定です! (2011年1月頃)