人生を豊かに変える！ ポスチュアウォーキング ②

※前回①では、ポスチュアウォーキングの概要とその確立までの経緯をKIMIKO氏のお話を交え紹介しています。会報Family336号にてお読みいただけます。

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/

多くのヒントが隠されている気づきを大切に

●ポスチュアウォーキング誌上レッスン

前回に引き続き、ポスチュアウォーキングをご紹介します。

ポスチュアウォーキングとは、KIMIKO氏が確立した全身の筋肉を使って心身の姿勢を正すウォーキング法です。一度コツを覚えれば、いつ、どこででもできるエクササイズウォーキングです。

今回は、編集委員の方々が体験レッスンで教わったウォーキングの一例を紹介します。さっそく、誌上レッスンをスタートしましょう。

☆基本編① 姿勢と立ち方

①両足をそろえて立ち、女性はこぶし1個分、男性は1.5個分ほど、つま先を開きます。②頭、肩甲骨、おしり、かかとが一直線になるように立ちます。③おしりとおなかは、グッと引き上げるように意識して力を入れます。④頭は、かかとと背骨の中心にポコンと乗せるように置きます。

立ち方は重心を後ろにするイメージで垂直に

「ひざの後ろを伸ばして、下後方に地面を押しましょう」とKIMIKO氏

☆基本編② 歩き方

①顔が先に前にいかないように、重心はつねに後ろに、背中で歩くイメージ。②片足を前に出し、後ろの足は下後方に地面をグッと押します。前に出した足はかかとから着地し、後ろ足はしっかり地面を押します。③前に振り出す時以外は、ひざは伸ばし、おしりの下をキュッと締めて。体が上下、左右に揺れないように注意。

●レッスン後には、歩き方だけでなく気持ちにも変化が

実際にポスチュアウォーキングをしてみると、最初は姿勢も足運びも、なかなか思うようにいかず、難しいと感じる人もいるようです。しかし、何度も繰り返し歩くことで、徐々に変化があらわれるとのこと。実際に今回の1回のレッスンの中でも、KIMIKO氏のアドバイスを受けながら、編集委員の方々の歩き方や姿勢がみるみる変わっていきました。「一度覚えてしまえば難しくありません。誰にでも必ずできますよ」とKIMIKO氏。

「みなさん、自分のキレイなところ、素敵なところは放っておいて、ダメなところにばかり目が行きがちなのです」。否定されると、人間は本当にダメな方向に行ってしまうけれど、「よしよし、行ける！」と思えばどんどん良くなるものだといいます。自分の体を思うように動かせるようになり、「自分にもできる」と思えると、自信がつきます。「自信がもてると気持ちがおおらかになるし、不思議なことに、幸せを感じるハードルも低くなるのです。人にも優しくできるようになり、コミュニケーションもスムーズにいきます。周囲との人間関係もよくなり仕事もうまくいくと、毎日がより充実し、楽しめますよね」。

実際のレッスンでは、足の運び方や腕の振り方などより美しく歩くための方法も教えていただきました。

背筋をまっすぐ伸ばし、重心は後ろに。「後ろの足でしっかり床を押して」とKIMIKO氏

●自分の中での「気づき」を大切に

レッスンに訪れる最初の目的は、ほとんどが「ダイエット」だそうです。ところが、一度レッスンを受けると、意識が変わる人も多いのだとか。「目からウロコの歩き方！ 歩くことでこんなにも自分が輝けることがわかって嬉しい」。これは、レッスン後によく聞かれる感想だそうです。

「みなさん、歩いてみて初めて気づく方も多いのです。ふだん、いかに体の一部しか使っていないか、体を意識しないで歩いているかを。気づくことができれば、あとはほんの少し意識を変えるだけで、歩き方から、ボディラインまで大きく変わります。歩き方でその人の印象まで変わるのです。ぜひ男性はカッコよく、女性はキレイに、色気のある歩き方を目指してみてはいかがでしょうか」。

ポスチュアウォーキングは、モデルさんが舞台の上で歩くときのような「特別な人のための難しい歩き方ではありません」とKIMIKO氏。「エレガントの定義は人それぞれだけれど、私は、特別を目指すことはないと思っています。人に自慢したり、アピールする美しさではなく、『自然な美しさで目を惹く』という、さりげなく美しい歩き方を目指しています。それを追求していったら、筋肉の正しい使い方が大切ということに気づいたのです」。

誰でも、自分の目的に向かって努力を重ねていけば「気づき」を得られるはずで、それをぜひ大切にしてほしいとKIMIKO氏はいいます。

次回338号は、誌上レッスン応用編をご紹介します。

HUMAN HUMANプラスは
eふぁみり もあわせてご覧ください！
eふぁみり
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20日（木）＞