人生を豊かに変える！ ポスチュアウォーキング ③

※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、②では実際のウォーキングの基本をKIMIKO氏のお話を交え紹介しています。会報Family336号、337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/

今日を楽しもう、今するべきことをやりきろう

●ポスチュアウォーキング誌上レッスン

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。

最終回の今回は、応用編として、美しく見える座り方を紹介します。さっそく、誌上レッスンをスタートしましょう。

☆応用編　美しい座り方

①椅子の一番後ろまで深く腰をかけて、骨盤をたてる。

②背筋を伸ばし、両ひざを合わせ、かかとをつける。

③ひざは絶対に開かず、ふくらはぎを密着させるようにしましょう。男性は、ひざをつけず、足をまっすぐに置くだけでOK。

「両足をそろえて、少し前方に出してもキレイに見えます。後ろに引くのはNG」とKIMIKO氏

「背筋を伸ばして姿勢を正したり、おしりやふくらはぎを締めたりと、意識して体をしっかり使うと、ボディラインはどんどん変わっていきますよ」とKIMIKO氏。

KIMIKO氏のセミナーでは、今回ご紹介した方法の他にも、生活のさまざまなシーンで即実践できる具体的なレッスンが数多く紹介されています。

●女性にはもちろん、男性にもお勧めの理由とは

レッスン受講者には女性が多いものの、男性も「歩くとすぐ疲れる」「姿勢が悪い」「歩き方が気になる」などの理由で訪れるとか。KIMIKO氏は、男性にもポスチュアウォーキングを「ぜひお勧めしたい」といいます。

「どんなに素敵なスーツを着ていても、学歴が高くて仕事ができても、猫背だったり、歩き方が悪かったりすると、それだけで印象が悪くなってしまいます。それって、とてももったいないことですよね」とKIMIKO氏。

堂々としたカッコいい歩き方は、相手に与える印象を良くし、自信にもつながります。自信がつけば自然に明るい笑顔になりますし、相手との会話も弾むはず。「美しい歩き方や身のこなしができれば、コミュニケーション能力もモテ度もアップします！」とのこと。

歩き方で相手への印象や人間関係が変われば、ビジネスチャンスが広がることもあるのでは？

●誰でもできる、そしてやれば必ず変わる！

どんなことにも、向き不向きはあるものです。ポスチュアウォーキングも、「慣れるまでに時間がかかる人はいるかもしれません」とKIMIKO氏。「でも、できない人はいません。取り組みたいという意志さえあれば、誰でも必ずできるので、安心していらしてくださいね」。

KIMIKO氏は、「世の中にはキレイになることを遠慮している人が多すぎる」といいます。「どうせ自分なんて、と自分で自分の価値を低く設定してしまっているのかも。皆さんキレイなのに、もったいないです。歩くことは、道具もお金もいらないし、自分の体ひとつでできる、最高のエコ。キレイに歩こうと努力することは、最高の自分磨きにもなります」。

ウォーキングに出会って、二度目の人生を生き始めたというKIMIKO氏から、日々仕事や子育てをがんばっているすべての人に伝えたいことは、「今日を楽しもう、今するべきことをやりきろう」ということだといいます。

「『面倒くさい』と言い訳したり『今度でいいや』と後回しにしたりせず、目の前にあることをひとつひとつきちんと片づけて、毎瞬、毎日、『するべきことをやらなかった』という悔いを残さないこと。それが大切なのです。したいことがあるなら、楽しまなくてはもったいないですよ。一つひとつ楽しみながらしていることは、絶対に将来の自分を支えるエネルギーになります。目の前の一歩をきちんと踏みしめること。スキップやジャンプでは人生を進めません。これはすべて、私が体験したことだからこそ自信を持っていえること。ひとつずつできることを積み重ねていけば、必ず道は拓けるし、自分の目標とするところにつながっていくはずです」。

美しい歩き方を身につけ、自分の体を思うようにきれいに動かすことで自分に自信がつくポスチュアウォーキング。その自信は、考え方や生活までも豊かに変えてくれることでしょう。「意志ひとつで必ず変わります。ぜひ一度、一緒に歩いてみませんか？」。

「体にはたくさん宝物が詰まっています。それを正しく使ってキレイになりましょう」

＊関東支部にて、KIMIKO氏のレッスンも交えたセミナーを開催します！（2011年1月20日（木）＜横浜＞）

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/

出典　FUJITSUファミリ会　会報Family338号（2010年12月20日発行）