

エイジングと上手に付き合いながら
若さを保つ方々にその秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
今回は、骨盤調整に着目したベルヴィス・ダンスが
人気を集めるカリスマ・インストラクターの
kyo さんにお話を伺いました。



KYO

kyo

スタジオ・ヨギー スーパーバイザー兼ビューティ・ベルヴィス プログラム・ディレクター。痩身、体型改善、機能改善のプログラムを様々な分野から学び、従来のプログラムと融合。NHK、朝日、読売などのカルチャースクールにて機能改善、プロポーションメイキング専門の講座を展開。その実績を積み、新トータル・ボディワーク「ビューティ・ベルヴィス」を考案した。著書に『季節ごとにキレイになれる！「くびれ」骨盤調整』（講談社）などがある。

身体のゆがみ（クセ）は皆さんが持っているもの。それ自体は悪いことではない。しかし、そのゆがみが大きくなりすぎると、不調が出てしまう。腰痛、片頭痛、膝の痛み、軽い風邪などもそうです。実際の痛みに至らない場合でも、ゆがみが大きくなっていることがあります。人間には左右差があつて、体調が悪いとそれが大きくなるんですね。それが一番分かりやすいのは、顔。骨盤のゆがみは、まず顔に現れるんです。女性は鏡をよく見るので自分でもわかりやすいのですが、男性は気づきにくいかも知れません。ですから、「顔色が悪い」と言われたら注意が必要。人を介して自分の不調を知ること、ということも大切な気づきです。

もともと日本には「腰の文化」があつて、骨盤の大切さを自ずと分かっていた。例えば昔の人は帯をして腰を立てていた。そして地べたから立ち上がるということを繰り返してきた民族なんです。そういう文化のところ、欧米文化が急速に入ってきました。例えば椅子など正しい座り方を習うことなく、楽に座れることで、それで背中が曲がって腰痛になる人が増えたんです。文化が融合していくことは進化過程、今はその過渡期だと思えます。進化に追いつこうとするけれども身体が追いついていない状態ですね。中でも、現代女性は苛酷ですね。生き方、働き方は変わったけれど、女性の身体というのは、戦うとか競うとかいうことにそもそも向いていません。まだ対応できなくて、骨盤に負担が出てしまふんです。そんなゆがみを矯正するために私実践しているメソッドは、生徒さんの自立を促すもの。例えば、あと何呼吸か自分に合わせてやってみて下さい、と言ふんです。そうすると、自分に合ったペースや回数を探し始める。そうやって自分で見つけたもの、その人にとつてとても大きなものになるんです。また健康維持には、無理をしないことも大事。無理なダイエットをした人って、結局戻ってしまうじゃないですか。自分の居心地のよいところに必ず戻るので、「自分が何をすることが適しているか」は自分でしか見つけ出せないのですが、見つけ出すヒントは中心となる腰から。自立した日本人は腰を立てるところから始めてください。一日何秒何回、気づけるかということが大事なんです。ひとつが正されると波及して、さまざまに正されていくことでしょ