

はつめい

初めまして！ “あなたのベストビューティーを引き出す” をテーマに、骨盤から女性の美と健康、そして幸せな生き方を考える骨盤調整&桃尻メイクトレーナーの鳥越玲子 (AKICO) です。

“女性が自分らしく、そして美しく輝くための秘けつは「骨盤」にある”

長く運動指導者として多くの女性たちの身体と心に向き合ってきた経験から、身体を中心にあり、土台となる「骨盤」を整えることは、多くの女性たちが抱える女性特有の悩みを解消し、健康で理想のボディラインを手に入れ、内面からもイキイキと輝くことにつながる、と考えています。

そしてそこにあるいくつかのポイントを、骨盤調整を中心とした、ボディメイクやセルフメンテナンクス法、ライフステージに合わせた自分の身体と心とのつき合い方などから幅広い世代の方々にお伝えしています。

指導対象の年齢層は10代から高齢者まで、そのほとんどが女性です。

そして実際の指導現場では、机上での学びよりも、お客さまの身体を通しての学びや気づきがたくさんあるのです。自分の身体とは一生のつきあい。

「ライフステージの変化に合わせて、身体とどのようにつき合っていけばいいの？」「女性にとっての幸せな生き方って？」「そのために私に何かできることはあるだろうか？」

そんなことを考えながら、私自身も40代半ば。50歳を目前に身体の変化とそれに伴う心の変化を今現在リアルに経験する中で、同じ悩み、思いを持つ方の力に少しでもなれたら、と思っております。そして長年の指導の中で、多くの女性が「骨盤を整える」ことをきっかけに身体が変わり、それに伴って内面にも変化が起こり、表情や行動も変わっていく。そんな瞬間にいくつも立ち会ってきました。だからこそ言えることがあります。身体の状態は心に影響を与え、意識が変わり行動へとあらわれる、そしてその先の未来、人生さえも変えることができると思います。

これまで指導現場でのさまざまな経験や気づきからお伝えすることが、この本を手にとってくださった方にとって出口の見えない先の一筋の光に、そして一歩前に進めるきっかけやパワーとなれば、とても幸せです。