

はじめに

はじめまして。骨からボディラインをキレイにする、骨格美容セラピストの渡邊です。

2001年より中目黒にカイロプラクティック レメディオを立ち上げ、これまで多くの方の体を整えてまいりました。

特に私は、骨盤やO脚、大転子の出っ張りなど、下半身のゆがみの施術を得意とし、多くの方のお悩みに向き合ってきました。その中で、気がついたことがあります。それは、お悩みの箇所の骨格のゆがみの状態や、根本的な体の仕組みを知らない方が多いということです。

もちろん専門家ではないので、知らないのは当たり前だとは思いますが。

しかし、今はネットなどで情報を簡単に得ることができます。でも、情報が多すぎるために混乱し、誤った方法を行なってしまうたり、自分に合わない方法をされたりする方が多いです。

そこで私はブログなどを通じて、体のラインを崩している骨格のゆがみの原因や状態などをお伝えしてきました。

今回、より多くの方に、ゆがみのことについてもっと知っていただきたいという思いから、執筆しました。

多くの方がボディラインを美しくするために、ヨガやピラティス、筋トレなど、日々の生活でいろいろと取り組まれているかと思います。しかし、なかなか結果がついてこないと感じたことはありませんか？ なぜ結果が出ないのでしょうか。私のところにもそういったお悩みの方が大変多く訪れます。

その多くの方が口を揃えて「いろいろ運動やトレーニングを試したし、やってきたけど、やっぱり根本の骨のゆがみから整えないといけないんじゃないか

と思ひまして……」と、おっしゃいます。

そんなとき、私はきまって「そうですね。根本のゆがみを整えることは大切ですね。だって根本と言うぐらいですから、順番としては1番目ですからね(^_^)」と。

そうです。ゆがみを整えることは一番最初にやらなくてはいけないことなのです。その順番を間違えてしまうから、なかなか結果が出ないのです。

世の中にはいろいろな方法があります。もちろん、その方法はすべて正しいものです。しかし、人それぞれ結果が違うのは、それぞれその体の状態、現状のタイプが違うから。

ただ、ゆがみだけは体のタイプにかかわらず、皆さんに必ず存在しています。だから根本のゆがみを整えることから、始めなければいけないのです。

本書では、あまり知られていない筋肉や脂肪、下半身太りのタイプの違いから、気になる症状が改善されなかった理由。また、骨盤のズレや大転子の出っ張り、太ももを太くさせたり、ふくらはぎをむくませたりしている、骨格や筋肉のゆがみの状態。そして、その症状を改善するためのケア方法についてお話ししていきます。少々長くなりますが、お付き合いいただければ幸いです。