

まえがき

この本は、年齢を重ねるごとに心身が軽やかでなくなってきたと感じる方へ向けて書きました。日々の生活、入ってくるいろいろな情報によって、私たちの心と身体はたくさん物を溜め込んで重くなっています。不調や痛みでお悩みの方も、とても多いです。

私は普段、ダンサー・インストラクター・トレーナーとして活動しています。

いつのまにか、人生の大半をダンスとボディ・ワークで過ごしていました。身体の不調がまったくないことはありませんが、身体を動かすこと、ケアをして労ることをしているせいか、困ったり、悩んだりなどは少なく過ごせています。

それを少しでも皆様にお裾分けしたいと思って、今回初めての執筆にチャレンジさせていただきました。本書は、実際にエクササイズをして動いてみよう！といった内容ではなく、日々のちよつとした心がけや意識を変えることなど、誰でもできる簡単な内容にしています。なぜなら、実際にコンディショニングやエクササイズを行うのは、信頼のおけるトレーナーのもとで指導を受けるのが一番だと思っていますからです。私のスタジオにいらっしやるお客

様でも、大半の方が「グルーブプレッスンを受けたけど、よくわからなかった」「ピラティスの本を見ながらやってみたのですが、合っているのかわからない」と言って、プライベートでのレッスンを受けにいられています。ですので、本書を読んでみて「本格的に動いてみたいな」と思った方は、自分に合うスタジオやトレーナーさんを探してみてくださいね。

「昔はこうじゃなかったのに」「時間がなくて」と言って諦めモードな方が多いですが、身体を変えたいと思うのなら年齢など問題ではありません。本気ならば、時間も作り出せるはずですよ。今までの人生で溜め込んだ余計な物を手放して、もっと自由に軽やかに生きませんか？ 言い訳も後回しもやめて、「自分のため」に動き出す勇氣を持ってください。変わろうと思ったその瞬間から、もうあなたは変わり始めていますよ。毎日を楽しむのか、重苦しくするのは自分次第です。ハートをオープンにして、巡りのよい心と身体に作り替えてしまいましょう。人生は楽しんでもの勝ちですよ。たくさんの方が、いつまでも若々しく笑顔で過ごせるように願っています。