

# Contents

はじめに 2

## 第1章

---

骨格改善トレーニング

「バーオソルピラティス」ってなあに？ 7

自分の骨格は変えられる？ 変えられない？ 10

## 第2章

---

バーオソルピラティス誕生秘話 13

バーオソルピラティス誕生 14

最初の指導者コースを開催して 21

## 第3章

---

### 骨格を変える前の自分 23

葛藤する2人の自分……	24
人生の分岐点	25
最年少未経験でマネジメント職へ	28
プロモーション業界への転職	33
ダンサーと企業を繋ぐプロモーション	36
ピラティスへの道	40
フランスに行く気がする……	44

## 第4章

---

### メンタルと骨格の問題 49

自分のマイナスな感情との向き合い方	50
不安にどう打ち勝っていくのか	54
メンタルに直結する「呼吸」	56
自分の体と対話していますか？	58
自分と向き合う時間を作る	61
そのときにできる最善のことを探す	63
骨格改善バーオソルピラティスは	
心と身体を繋げるトレーニング	66

## 第5章

---

### バーオソルピラティス実践編 71

バーオソルピラティスってどんなもの？	72
骨格を整える順番がある	76
自分で整体しているような感覚	77
骨格は本当に変えられないのか？	83
骨格改善トレーニング「バーオソルピラティス」の レッスンの具体的な構成	85
解剖学的見地から（岸本幸三院長先生より）	91
実際に骨格改善トレーニング 「バーオソルピラティス」をやってみよう！	99
バーオソルピラティスの呼吸をマスターしよう！	102
身体を繋げる呼吸のアプローチ	110
プレピラティスの動きをやってみよう！	112
バーオソルピラティスレッスン前後での計測データの分析	135
バーオソルピラティスの体験談	140
おわりに	159