

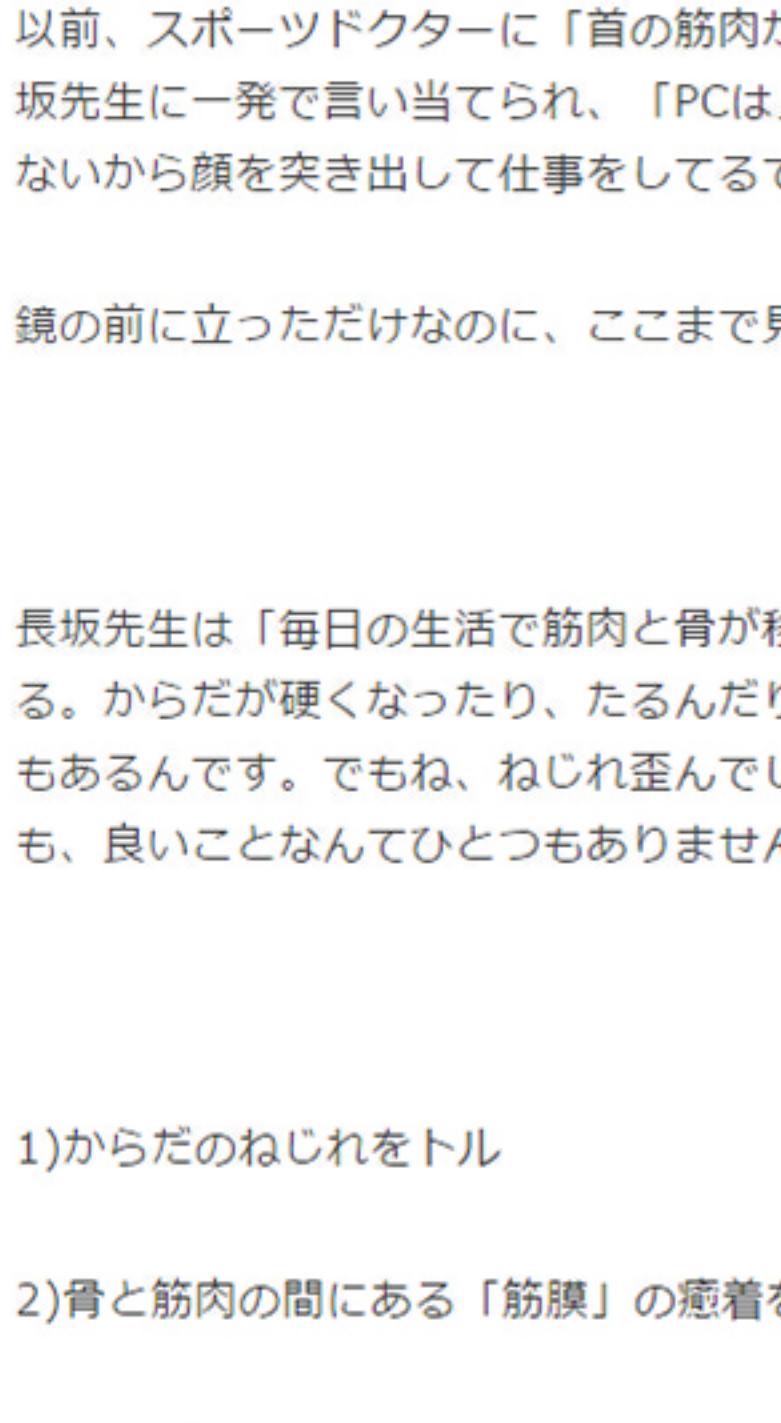
からだの歪みをトル、ボディリモデリング

2016.1.20

いつも気をつけていたのに……昨年、ギックリ腰をしてしまいました。もう何度目だろう……最初はバスの降車ボタンを押すため背中を伸ばしたら「ピキッ」。お風呂から出ようと立ち上がったときに「グキッ」。ギックリ腰の経験のある方はご存知でしょうが、何気ない仕草や行動でもなってしまうのです。

歳を重ねると体の動きが硬くなるので気をつけていたのですが、荷物を取ろうとかがんだときに「ピキッ」。1週間後に出張が控えていたため、体の自由がきかないのは困る！ 本当に困った……どうしようと思っていたときに、美容ジャーナリストの先輩からポローンとメール。「私が通っている先生を紹介するよ」。

藁をも掴む思いで連絡し、お邪魔させていただくことにしました。



三軒茶屋にある知る人ぞ知る隠れ家サロン「J-body（ジェイボディ）」。長坂一史先生が施術するのは、一見すると整体やマッサージといわれがち。でも、それとはちょっと違うオリジナルのメソッド「ボディリモデリング」といいます。

わかりやすくいうと、生活習慣や仕事、スポーツの有無などでからだにも「クセ」が出る。そのクセは、本来なくてもいいところにお肉をつけてしまったり、血行不良でからだの巡りを悪くさせたり、ついには骨格のゆがみまで引き起こすやっかいモノだとか。

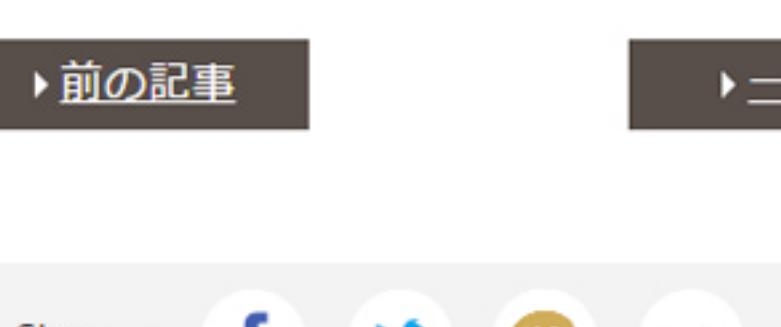
- 1)からだのねじれをトル
- 2)骨と筋肉の間にいる「筋膜」の癒着を剥がす
- 3)骨のズレを直して関節を柔らかくする
- 4)骨のまわりにいる筋肉「骨膜」のヨレを整える

をおこなうオリジナルメソッド。からだを解放してあげることでしなやかさが生まれるんです」と。実際、体験してみたのですが、やはりマッサージや整体とはちょっと違いました。

雑誌やSNSでも紹介されている、骨盤をゆらゆらさせるエクササイズ、あれを緻密に計算して全身でやっている感じでした。ユニークなのは左右の手の動きがちぐはぐで、最初はどこを施術しようとしているのかわからない感覚でした。実はこれが先生の施術のコツでもあるんですね。骨と筋肉（正確にいうと）骨のまわりにある筋膜をグリグリと剥がしながら、からだ全体を整えていきます。

痛みは「（基本は）なし」だけど、脚のすね、肩と肩甲骨を診てもらったときは痛くて痛くて……。先生いわく「脚は歩き方に負担がかかり、ゆがみが生じて筋肉が横に逃げている状態です。肩甲骨は左右のバランスがとても悪いですね。荷物も片方にしか持たないでしょ」と。

もう、返す言葉もありません。



今回はボディを中心にやってもらいましたが、最後に顔も診てもらいました。口の中に手を入れてグリグリ……これがまた痛いんですけど（笑）、ボディリモデリングの理論はもちろん顔にも効果あります！ 継続してメンテナンスをおこなえば、「切った・貼った」しなくてもその変化がわかるといいます。

自己管理は大切ですが、ときにはプロの目や手を借りることも必要だと実感。実際、多くのアスリートやタレントさんほか、海外からも先生のメンテナンスを受けにいらしているそうです。

今まで体験したことのない、新しい境地「ボディリモデリング」ぜひ、お試しあれ。

▶前の記事

▶一覧へ

Share :

