

# カラダを「緩める」というボディケア



クッキングスクール リママスターコース修了生 五十嵐 有希

## ヨガを始めて

私は自分に自信が持てず、些細なことで誰かと自分を比べては焦ったり、落ち込んだりすることがありました。社会人になっても気持ち不安定で、不眠や耳鳴りに悩まされてきました。胃腸がいつも重く、慢性的な肌荒れもありました。そんなときに出会ったのがヨガでした。

はじめは全くできなかつたが「無理にできなかつたら無理にしないでいいですよ」と声をかけられました。クラスの温かな雰囲気に加え、呼吸を意識して体を動かすことで体の隅々まで伸びていくような感覚が驚くほど気持ちよかつたので、完璧な動きを目指すより、とにかく自分が心地良いと思う動きを継続しました。そうするうちに少しずつ基本的な動き

ができるようになり、体にいろいろな変化が感じられるようになりました。例えば、風邪をひきにくくなり、肩こりや目の疲れ、腰の重さが改善されました。寝つきがよくなり「今夜は眠れるかな」と不安な気持ちを保持せずに布団に入れるようになったのは大きな変化でした。耳鳴りも気付けばなくなっていました。

心や精神的な面にも変化がありました。誰とも比べることをせず、今の自分を見つめながら呼吸をして、ヨガの動きを日々実践することで、人と比較するのではなく自分がどうしたいか、どうありたいかを考えるようになりました。上手いかわないことがあると不安に陥りやすかつたのが、「これは私が成長するために必要なことだ」と物事を前向きに捉えるようになりました。

## マクロビオティックとチネイザン

ヨガをはじめた数年経った頃に「マクロビオティック」という言葉を知りました。当時、胃腸の不調改善のためにヴィーガンの食事をしていました。私は、胃腸の重だるさは改善したものの、疲れやすさや冷えを感じていました。食事の知識の乏しさを、レパートリーの少なさに原因があるの



ではないか。きちんと料理を学んだほうが良いかと思い、当時恵比寿にあったK11(クシインスティチュートジャパン)に通い始めました。その後、クッキングスクールリマで学ぶことになりました。

実は、マクロビオティックの食事を取り入れるようになってすぐに大きな排泄症状を体験しました。顔が腫れて真っ赤になり、皮膚が切れて流血し、ひび割れてポロポロと剥がれ落ち、浸出液が出るという人生で初めての経験。当初は痛くて辛くて出口が見えなくて、泣くばかりでしたが、ある時「食事で治す」と心に決めました。すると不思議なことに、玉ねぎの薄皮を一枚一枚剥ぐように、少しずつ症状が良くなっていきました。顔の症状が落ち着いた後、安心したのも束の間、今度は首から下の全身に湿疹ができました。湿疹が落ち着いたと思ったら別の症状と、

2年ほど様々な排泄症状が続きました。

この間に支えとなってくれたのはヨガでした。ヨガをしている間は症状の辛さをあまり感じずにいられたので、まさに癒しの時間でした。

一連の排泄経験はあまりに突然で、はじめは原因が皆目見当がつかまぜんでしたが、「緩める」生活にシフトする中で、当時の仕事の重圧やストレスが悲鳴となって噴き出し、私の場合は肌に出たのではと思いに至りました。これまでヨガをしながら自分と向き合っていたつもりでも実際はできていなかったというショックを受けましたが、今度こそ自分と向き合いたいと思いました。Yuki☆先生のチネイザンの講座を知ったのはそんなときです。内臓と感情に関係があること、感情が内臓に宿り影響を与えていることなどを知り、内臓をマッサージして感情を解放することで内臓本来の機能を取り戻すチネイザンに興味を持ち、マスターコースとセルフチネイザンインストラクターを修了しました。

## ナチュラル五行

### ボディケア

現在、日本CI協会 月に一度担当させて いただいている「ナチュラル五行ボディケア」は、私がこれまで学んできたヨガ(ハタヨガ・経絡ヨガ)・チネイザン・カッサ・リンパマッサージ等がベースとなっています。運動する習慣のない方や普段自分のケアになかなか時間とれない方にも日々の生活に取り入れやすい、簡単なケア方法が中心です。「緩める」ことを大切にしています。

毎回の講座は、どんなに体が硬く



でも、動くのがおっくうでも始められる「カラダほぐし」からスタートします。知らず知らずに日々受ける緊張やストレスで体の奥に溜まってしまいう「凝り」や「詰まり」や普段の生活で積み重なった「体の癖」をとり、できるだけ元の状態に戻すケアです。「かつての私と同じように心身に辛さを感じている方が少しでも楽になり心地よい体になりますように」という願いを込めて行っています。私たちの体は機械のように替えは利きません。生涯連れ添う体を自分の手で大切にケアすることで、食事と同じように健やかな心身を育んでいきましよう。

## 五十嵐有希の講座案内

### ナチュラル五行ボディケア～春編～(全3回)

本講座は、ご自身で心身のセルフケアができるようになることが目標です。毎回はじめに呼吸法・カラダほぐしを丁寧に学びます。普段の生活で積み重なった体のクセを取り、できるだけニュートラルな状態にいただき、筋肉や筋膜、内臓などの緊張をほぐしたあとで、テーマのセルフケアを行います。お気軽にご参加ください!

3月23日(土)・4月27日(土)・5月25日(土) 14:00~15:30 (各回共通)

参加費 全3回 会員:7,500円 一般:9,000円 ※各回内容は異なります。  
単発受講 会員:3,000円 一般:3,500円 定員 20名  
持ち物 筆記用具、動きやすい服装(上・下) 場所 日本CI協会

いがらし ゆうき LIMA  
クッキングスクール リマ  
マスターコース 修了  
(2016年春期)。ヨガ  
(ハタヨガ・経絡ヨガ)・  
陰陽五行・チネイザン・  
カッサを取り入れたセルフケアを伝える  
「SUKHA ~スッカ~」を主宰。手に  
宿る力に願いを込めて活動中。  
[https://www.instagram.com/sukah\\_naturalcare](https://www.instagram.com/sukah_naturalcare)