

今の身体はこれまでの積み重ね、 未来の身体は今日からの積み重ね。



インストラクターになったきっかけを教えてください。

ヨガを始めたのは三十代になってからです。もともと体質改善や運動のためにヨガに興味を持っていました。

近所にダンススタジオが開店しそこでヨガだけでなくピラティスやダンス、バレエなど、さまざまなレッスンを受けるようになりました。

とにかく全てが楽しくて(笑)

当時はまだ、自分が「学ば側」にいたのが楽しく、インストラクターになるつもりはなかったのですが、ヨガをもっと深く知りたいという気持ちで養成講座を受けました。

講座終了後、スタジオオーナーからクラスを持たないかと声をかけていただき、思い切った仕事を辞めてインストラクターの道に進みました。

骨盤底筋に注目するようになった理由は何でしたか？

骨盤底筋は女性の生活の質に直結しており、トレーニングによって心身の快適さを保ちながら年齢を重ねられると感じたからです。

ヨガを続ける中で、もっと深く身体を知りたいという思いが強くなり、その頃に出会ったのがペルヴィス®(骨盤調整)でした。ペルヴィス®のレッスンは骨盤底筋にもアプローチしていましたが、決定的だったのは、生徒さんから「尿もれが改善したんです」という感想をいただいたことです。

尿もれは人に言いづらい悩みですが、多くの女性を抱える問題で、尿もれの改善には骨盤底筋トレーニングが最も効果的です。

その声を聞き、より専門的にサポートしたいと強く思うようになりました。

そこから、産婦人科医考案のメソッド「骨盤底筋トレーニングヨガ」の講師として活動を始めました。

姿勢改善にも力を入れていらっしゃいますね。

骨盤底筋と姿勢は密接に関係していて、いい姿勢でいると骨盤底筋は自然と使われます。

私は柔軟性があり、ヨガのポーズもわりとすんなりできてしまいました。しかし、不調は改善されず、体のパフォーマンスも思うように上がらなかったんです。

体が柔らかいことは良いことのように思えますが、今思えば「ポーズはできて、使うべき筋肉をきちんと使えていなかった」のです。

反り腰や姿勢を整えるようになってから、体は劇的に変わりました。そして、この不調の解消とポーズの深い理解を通じてそれまで「良い」と思っていた姿勢が、実は体に無理を強いていたのだと気づいたのでした。

姿勢は体全体の機能を支える土台だと考えています。

知られたくない悩みを打ち明けられて大変なのは？

尿もれや骨盤底筋のトラブルの話は、対面だとしても恥ずかしいと感じる方が多いのが実情です。最近では以前よりオープンになってきてはいますが、それでも「実は私にもんです」と、そっと悩みを打ち明けてくださる事が今でも多くあります。その点、オンラインという場は、デリケートな悩みを持つ女性にとって、安心してケアを始める大切な場所になっていると実感しています。

ボディラインに悩む女性たちへメッセージをお願いします。

体はこれまでの積み重ねで形づくられていますが、未来の体は、今日からの積み重ねでいくらでも変えていく事ができます。「もう遅い」ということはありません。

もちろん年齢とともに変化はあります。それでも、その変化を受け入れながら今できるケアを重ねていけば、体はまだ変わっていきます。

これからの人生を軽やかに過ごすためにも、まずは呼吸と姿勢を整えることから始めてみてください。小さな積み重ねが、大きな変化につながります。

**年齢を重ねても、
私たちの身体は、
まだまだ変えられます！**

杉崎敦子先生インタビュー

「年齢を重ねても、私たちの体はまだ変えられますよ」

そう優しく語りかけてくれたのは、ヨガ講師であり、骨盤底筋ケアのスペシャリストでもある、杉崎敦子先生。30代後半から抱えていた体質の悩みをきっかけに、ヨガの世界へと導かれ、骨盤底筋や姿勢改善という女性の健康に深く関わるテーマの深堀りを経て、現在はボディメンテナンスをロジカルに分かりやすく伝えたり、啓蒙活動をなさっています。今回は、杉崎先生のこれまでのストーリーと、ヨガ・骨盤底筋ケアの魅力、そして「姿勢」から人生を整えるメソッドについて、お話を伺いました。「私も変わるかもしれない」と感じられるヒントがたくさん詰まったインタビューになっています。



Instagram

取材/ 谷口貴子
画像提供/ 杉崎敦子先生

10年後の体を考え、なぜこのポーズなのかをロジカルに解説してくださる杉崎先生の、インスタグラムのアカウントをご紹介します。