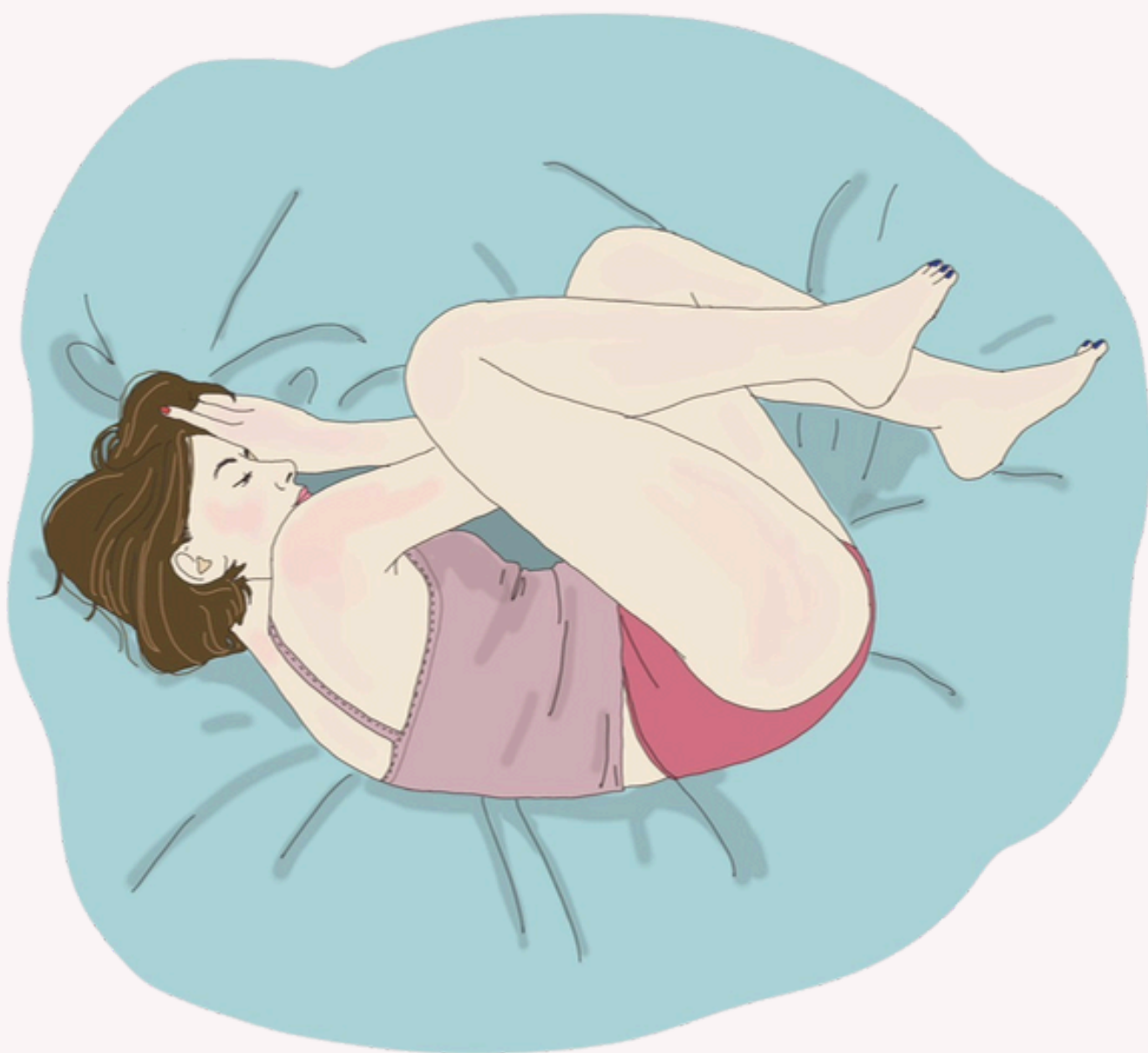


amical®式 Bodycare解説 完全版



amical®bodycare

The Content

Chapter 1	カラダとは どのような存在か？	06
Chapter 2	カラダの状態 ココロの状態	14
Chapter 3-1	骨格/筋肉/筋膜の役割	25
Chapter 3-2	内臓/体液の役割	45
Chapter 4	「何もしない」から 始めよう	63
Capter 5	権威者の声より身体の声	76
Capter 6	セルフケア実践	97

電子書籍を受け取って頂きありがとうございます！

この本では身体を整える上でとっても大切な身体というものの考え方についてお伝えします！

この内容は、**筋肉のコリが治り、骨格が元に戻り、体内循環が復活し、**尚且つ**身体と心に優しいボディケア**をする上で必ず知っておくべき身体の基礎の基礎になるお話です。

是非何度も読み返して楽に身体をキレイにするためのバイブルにしてください☀

突然ですが、あなたはこんな悩みはありませんか？🤔

『身体のコリや痛みをどうにかしたい！と色々調べてやってみるものの、本当に解決された事はない』

『結局どのボディケアも、我慢や無理をずーっとし続けないと効果が続かないので、途中で疲れてやめてしまう』

『やればいい事は頭ではわかっているけど、毎日が忙しくてこれ以上タスクを増やしたら心がいっぱいいっぱいになってしまって苦しい、、！』

『筋トレ、リンパマッサージ、ヨガ、ピラティス、筋膜リリース、、などたくさんの方が次から次へと出てくるので、正直お腹いっぱい！！』

これらの悩みは、身体を一つの角度からしか捉えられておらず、一つの場所だけを問題視して、その問題を取り除こう！と頑張ってしまう事から起こります。

こんな方には、まずはカラダとはなんなのか？？

本質を知っていただきたいです。

カラダの本質とはとてもシンプルです。

本質を知らずに、上部の方法論だけを実践しても、結局あなたが本当に望んでいるカラダの内側から湧き出るような美しさと心地良さは叶いません。

身体が本当に整う方法でケアをすれば、必ずあなたの心も楽になります。

この本の内容を知った状態で私の普段の
Youtube動画やInstagramの発信を見るとより
理解が深まりますし、この考え方でボディケ
アをすると身体の楽さと効果の出やすさが段
違いに変わります！

それだけ大事なお話なので最後までご覧くだ
さい！

それでは、本題に移りましょう…！

Chapter.1

カラダとは
どのような存在か？

身体は**骨**や**筋肉**、沢山の**管**や**液体**で成り立っています。

他のものに例えると、1番イメージしやすいのは山です。

カラダは、山のようなものだと思って下さい。

身体を山に例えて詳しく説明していくので一緒に考えてみてください



私たちは山の何を「山」だと認識しているでしょうか？

山肌でしょうか？

土でしょうか？

木でしょうか？

湧き水でしょうか？

動物や昆虫でしょうか？

どれかだけではありません。

山とは、それら全てを含む " **一つの生命体** " の事です。

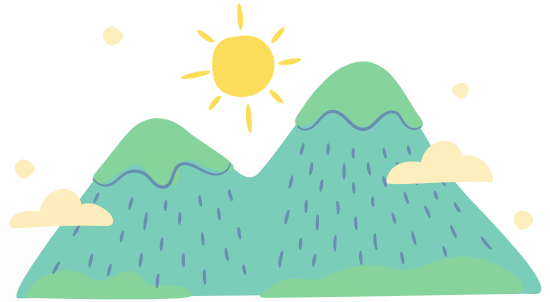
そして、お天気や周りの環境も山の一部ではないでしょうか？

生きている山は

雨水がよく吸収されるフカフカの土があり、
湧き水の通り道を作る森林や傾斜があり、
その中で沢山の命が育ちます。

この、山という生き物は、
どれか一つが欠けていても成り立ちません。

全てで「山」なのです。



この世界には山のお医者さんという仕事があります。

山のお医者さんとは山がしっかり自生して生き続けられるように山に少し手を加える人の事です。

必要な所に木を植え、
必要な所に傾斜を作り、必要ないところは少し削り、湧き水の通り道を作ります。
生きている山の土は雨水を深くまで吸い込み、湧き水は冬でも夏でも温度はほぼ一定に保たれるそうです。

そんな山にはたくさんの生き物が生活しています。

そのように山のお医者さんが手を加えた山は何かを犠牲にする事なく何年も何年も自生して生き続ける事ができるそうです。

ですが最近では山を何も知らない人が切ってはいけないところの木を切り、削ってはいけない場所を削り、目先の利益のためだけにソーラーパネルなどを建てています。

そのせいで土砂崩れが頻繁に起こるようになり、土砂崩れが起きたらただ防波堤を作るというその場凌ぎを施して、次第に山はどんどん死んでいきます。

なんで土砂崩れが起きるのか？



それは山に手を加えている人が山という生き物を何も知らない事がいちばんの原因です。

山を知らない人が簡単に山に手を加えると、
いとも簡単に大きな山を殺す事ができます。

たとえ殺す気はなくても、無知で山は殺せる
のです。知らないのにその場しのぎでやって
しまうのが、いちばん怖いんです。

カラダはこの「山」と同じです。

同じような問題が現代のボディケアには
とても多く起こっていると私は思っています。



身体を整えると言えば

筋トレやマッサージ、ストレッチなどの

筋肉へのアプローチ

リンパドレナージュのような

リンパへのアプローチ

カイロや骨格矯正などの

骨へのアプローチ

そして、食事療法やマッサージなどの

内臓へのアプローチ

が代表的だと思いますが、どれも体を整える

事が目的ですが、それらを整える場所が

ジム、整体、マッサージ屋などバラバラであ

る事はとても違和感があります。

先ほどの山の説明と同じように、
身体とは**全てのパーツで一つの生命体**です。

身体に不調が現れた時、筋肉、骨、内臓、リンパどれかだけにアプローチしても意味がありません。

だって、どれか一つで身体が動いているわけでも、どれか一つだけが問題なわけでもないですから。

全てのパーツで一つの身体という生命体のバランスを保っているのです。

無闇に痛みが出てる所だけを治そうとしてしまうのもいけません。

土砂崩れを防ぐ防波堤のように
処置しているつもりでも、ただバランスを崩すだけになってしまいます。

Chapter.2

カラダの状態

II

ココロの状態

山にとって内部の状態だけでなくお天気や周りの環境も大事なように、
身体にとっても内部以外の環境もとっても大事です。

これはあなたの感情や生きている環境に当たります。

肉体の状態はあなたの感情の抑圧にとっても大きな影響を受けます。

あなたの内側から湧き出てくる感情は
あなたが我慢すればするほど
どれだけでも身体の中に溜まります。

あなたにとっては嫌な感情も、
身体にとっては持ち主の大切な感情。

あなたに感情を味わってもらえるまで、身体はアナタの大事な感情を保管してくれます。

あまりご飯を食べていないのに太っている人の中には、抑え込んだ感情を保管するために身体がパンパンになっている場合もたくさんあるんです。



日々の生活の中であなたが自分の感情をどのように扱っているか？

どんな感情も自分にある事を許せているか？
なども、身体を整える為にはとっても大切です。

そして山が環境に大きく影響されるのと同じで、あなたが**生きている環境も身体には大きな影響**を与えます。

あまりにもストレスがかかる環境だったりすると、身体をどんなに整えようとしても回復する前にストレスがかかり過ぎてしまい、身体の回復が追いつかないことも。

そんな時は思い切って生きる環境を変えた方が、コツコツボディケアするよりもビックリするほどカラダの状態が良くなりました。

カラダはあなたのエネルギーそのものなのです。

ただの肉の塊でも魂の器でもありません。

あなたのカラダの状態＝あなたの心の状態です。

身体が苦しいなら、

あなたがまさに苦しいってこと。

身体が炎症を起こしてるなら、

あなたの心にまさに炎症が起きてるってことなんです。

身体が慢性的に凝るほど緊張しているなら、
あなた自身が身体をギュッと固めてまで、気
を張って頑張って緊張して生きているという
ことです。

身体を治す、とはあなたが治る事。

あなたが治る、とは、
あなたが**あなたらしく生きる人生を取り戻す**
という事です。

ここで1番大切なのは、**自分らしいとはどんな
状態のことか理解することです！**

それは、あなたの心の土台が
『ホッとする。』『心地良い。』
『安心する。』『ラク。』

そんな感覚になっていること。

心がホッとする、心地良いと思う事は
人それぞれ全く違います。

だから、行動ではなく、
その先のあなたの感覚で選んでください。

身体を整えるために一生懸命ボディケアをしていてもあなたの心がホッとしなない、安心しなない、苦しくてしんどかったら、それは意味がありません。

身体＝あなた自身だから、
あなたが苦しいことはすればするほど身体も
苦しくなるのです。

例えば筋トレが苦しくて続かない！としまし
ょう。

それはあなたに忍耐力がないからでも、
頑張りが足りないからでもなくて、
その方法とあなたが合ってなかった。という
だけ😊

あなたに合ったものとは安心して心地良くて
楽しくて意識しなくてもついつい続けてしま
えるものだからです。

まずはそのようなボディケアを選んでみま
しょう！

やってみて、自分に合わないなと思ったら
思い切って辞める勇気も必要です。



この話をすると、

「今までどのボディケアも続かなかったから
私が悪いと思っていた。」 トカ

「今までのやり方でしか美しくなる方法はないのだと思って諦めて、既存のやり方で我慢して続けていた。」 トカ

「苦しい事をしなければキレイになれないと
思っていた。」

という方が沢山います。

私もそうでした。

でも、私はそれにすごくムカついたのです！
笑

なぜなら私は忍耐力がなくて、辛いことが大
の苦手で、

それでも美しくなる事は諦められないという
欲だらけの人間。

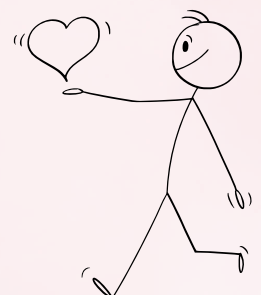
そんな私みたいな人がキレイになれなくて、
勤勉な人だけが綺麗になれるなんて不公平
だ！と思い、

簡単で気持ち良い。それだけで身体を綺麗に
する方法を絶対に考えてやる！

と思って身体の研究を始めたのです🥰

最初に心に少しでもストレスがかかるような
苦しくて辛いボディケアを思い切って全部や
め、

とにかく自分が気持ち良いと思うケアばかり
を追い求めていったら、体重は気付けば20キ
ロ落ち、持病のアトピーはすっかり治り、35
歳の今人生で1番心も身体も軽いです！



この体験をきっかけに、
身体を整えるのは、肉体だけをどうにかしよう
と頑張っても、私が苦しかったら結果は出
ないんだ！と腑に落ちました。

肉体とは、私の身体を構成するほんの一部に
過ぎないからです。

まずは、
カラダという存在の概念を見直しましょう！

このカラダはあなたがあなたの人生を生きる
上で1番身近なパートナーです！

このパートナーの存在を想う事は
あなた自身を想う事になります。

他人任せにするのではなく、あなたが理解し
ていく事が何よりも大切です。

難しい知識は一つもありません。

ただちゃんと知って、安心して気持ち良くカラダと向き合っていきましょう♡

この身体は、" **あなた** " そのもののエネルギーを映し出してくれている相棒だから。

あなた以外の誰にも

あなたの身体の根本は治せないのです。

Chapter.3-1

骨格/筋肉/筋膜 の役割

こんな壮大なお話をしましたが、
そうはいっても、、
「じゃあどうすればいいの？🤔」
って話ですよね！！

身体＝あなたのエネルギー

という大前提がわかった上で、

身体を整えていく為に知っていて損はない
肉体の大まかなパーツの役割を理解してみま
しょう！✨

難しくならないように説明するので
大枠だけでも捉えて頂けたら嬉しいです！！

分かりやすくするために、

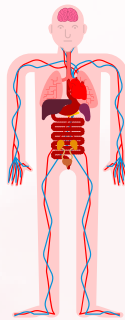
【骨格と筋肉と筋膜】

というカラダの枠組みを作るチームと



【内臓、体液】

という体内の循環を作るチーム



とに分けてお話しします！

まずは骨格と筋肉と筋膜の役割からいきましょう！ ✨

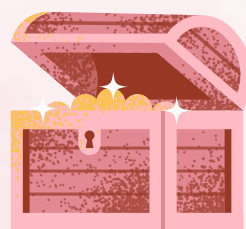
骨格と筋肉と筋膜の役割は、家🏠造りです。
壁や柱、床、天井などです。

家(身体)の中の大切なシステムを守っています。

骨格と肉体がいちばん守りたいものは
カラダ内部の循環システムです。

その中でも1番大切なシステムの司令塔が
骨の奥の奥、1番奥に入っています。

みなさんも、
大事な物は1番奥にしまいませんか？？
肉体も同じです♡



肉体にとっての大事なものは、、
背骨の中にある**脊髄**と、頭蓋骨の1番奥にある
脳幹という部分です

背骨の中には、
脊髄という生命活動に欠かせない脳からの指令を全身に伝える為の神経が通っています。

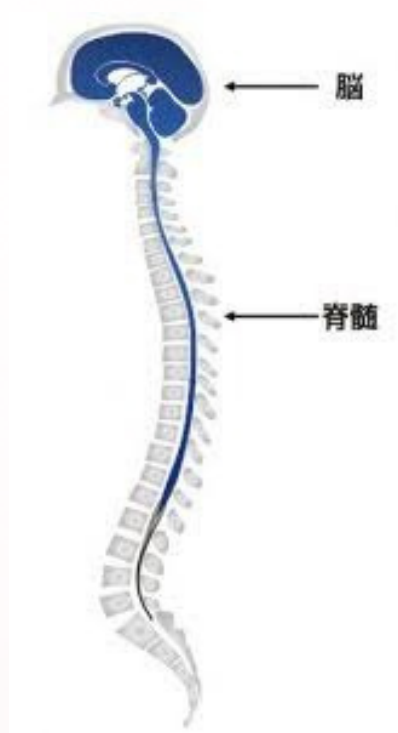
そして脊髄が繋がっている脳とは【**脳幹**】といい、

呼吸をしたり、心臓を動かしたり、食べ物を消化器官で消化させたり、要らないものを体内に出させたり、循環させたり...

このような根源的な生命活動の指示を出すリーダーで、

このリーダーの指示を脊髄が受け取って、
全身に伝えてこの肉体は今日もあなたを生かす為に精力的に活動しております♡

この脳幹と脊髄が損傷したら肉体は生命活動が出来なくなるほど、とーっても大切な場所です！

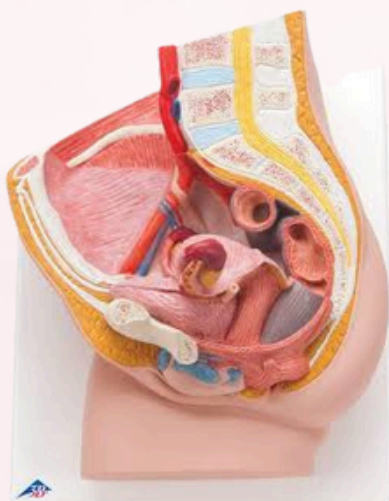
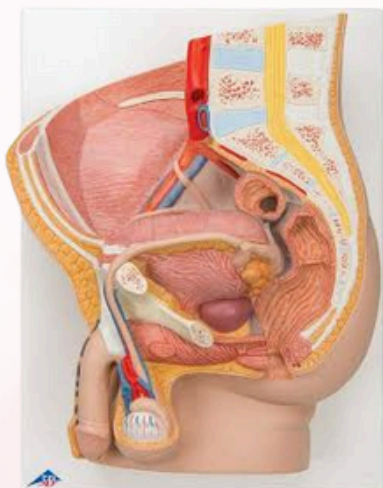
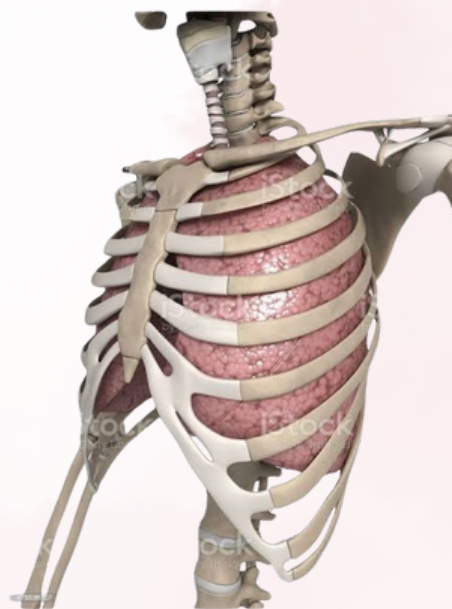


そして脳以外の内臓を守る役割の肋骨、骨盤があります。

これらの骨は、外的刺激から大切な内臓を守る為の宝箱のような作りをしています✨

見てみてください♡

どの骨もしっかり内臓たちを守って、囲って、支えています✨



この骨たちは、
外的刺激から内臓を守りながら
内臓に心地良く活動してもらうために
なるべくスペースを広く取れるような筒状の
形になって内臓たちの働きを守ってくれてい
ます✨

だから脊髄と内臓は身体の1番奥にあり、
硬い骨によって厳重に守られています。

このように、
骨格の形一つ一つにも、しっかり役割と意味
があるのです✨

ぜひこの機会に
あなたの身体の頭蓋骨、肋骨、骨盤、背骨に
「あーいつも大切なものを守ってくれてあり
がとう♡」と想ってみてください♡

そして！！！！

次は骨の相棒である**筋肉**のお話！

筋肉はなぜあるのか？というと、
骨を支えるためです！

内臓を守る大切な役割を持っている骨は
骨だけでこの内臓や神経を守る部屋の形を維持する事はできません。

筋肉がなかったら骨たちはこーんな感じにバラバラのままになっちゃいますからね！！



この骨のパーツをしっかりと内蔵を守るような筒状の骨格にして、さらに全身を上手に動かすのは筋肉のお仕事♡

人体模型でよく見るあの形になれるのは骨についている周りの筋肉たちのお陰です。



筋肉が様々な角度で骨を心地よく引っ張り合い、まるでテントを建てるかのようにバラバラの骨を二足歩行の状態で立たせ、動かしてくれます。

約6キロもの重たい頭が1番上についている二足歩行の建造物なんて、ものすごくバランスを取るのが難しいのに、それを可能にしているのはこの骨格の形とそれを支える筋肉の素晴らしい設計の賜物です✨

どの筋肉がなくなっても身体はうまく動きません

一体誰がこんな美しい設計をしたのでしょうか
♡

とってもうっとりしてしまいます♡

骨だけでは内臓を守る骨格の形にならないで
すし、筋肉だけでは内臓は守れないし、身体
は動かない。

骨と筋肉は、肉体という建造物を立たせて動
かしながら大切な内臓や脊髄を守る！という
同じ目的を持つ、とてもいい相棒なんです♡

では、続いてはそんな
骨と筋肉を支える縁の下の力持ち、筋
膜！！！！

最近ボディケア業界でグン！と名前を轟かせ
ているこの筋膜ですが、
最近まではそれほどフィーチャーされてきま
せませんでした。

なぜ最近注目を集めてるかというと、

『身体が歪んだり筋肉が硬いのは、筋肉の周りを覆っているこの筋膜が原因ではないか？！』

と言われ始めたからです👩‍🦰♀

では筋膜とは何か？お話しします✨

筋膜とは骨、筋肉、内臓の全ての周りに膜のように覆われた**コラーゲン組織**です。

このコラーゲン組織、

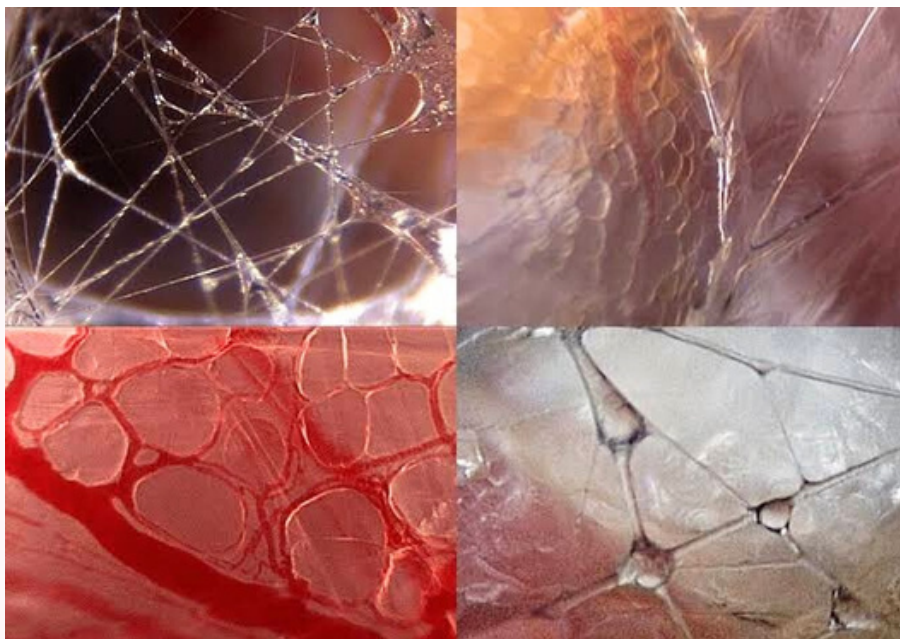
全ての組織、骨、筋肉、内臓を覆う膜でもあるのですが、

すべての**組織と組織を結合する糸**でもあります✨

この透明な細ーい糸たち！

これがコラーゲン繊維、筋膜です！

綺麗ですね～✨✨



こんな繊維状なのに
筋 " 膜 " なんて、なんで紛らわしい名前なん
だ！
と思いませんか？笑

それは、最初はこの筋膜、名前が付けられた
時には繊維状だなんて思われてなかったの
です！

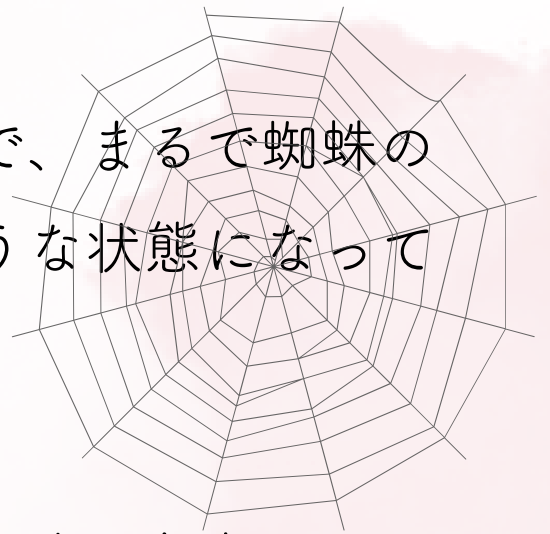
筋肉を覆う " 膜 " だと思われていたから、こ
んな名前になっちゃったのです笑

それくらい筋膜の全貌はなかなか知られてい
なかったんです！

そしてこの筋膜の役割は？？？

身体のありとあらゆる隙間に糸を張って
骨と筋肉、
筋肉と内臓、血管やリンパ管などあらゆる組
織同士がバラバラにならないよう、**体内で結
合させる**ことです♡

体内はこの筋膜の糸だらけで、まるで蜘蛛の
巣が張り巡らされているような状態になって
います。

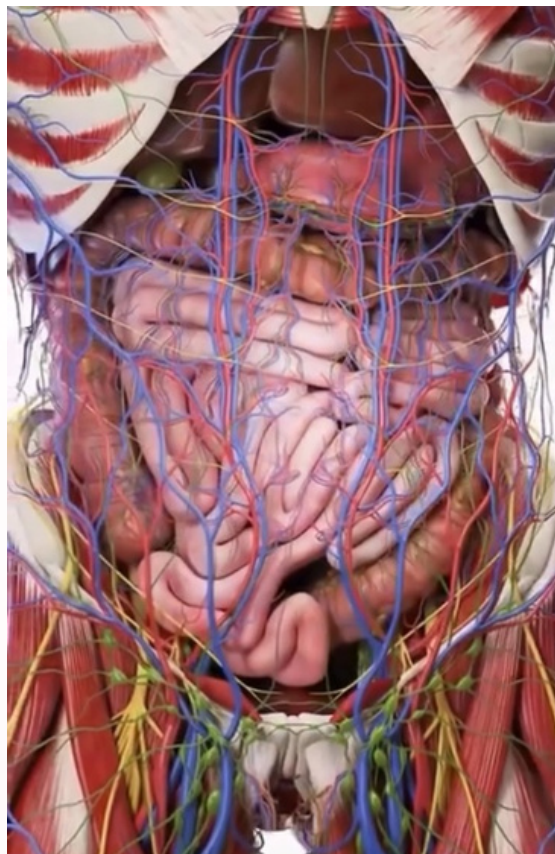


昔私は不思議で仕方ありませんでした。

重力があるのになぜ身体の中で内臓が浮いて
いるのか？なぜ下に血管がたまらないの
か？？

なぜ身体の組織と組織の間に隙間が生まれる
のか？？ぐちゃっと潰れそうなものなのに🤔
って。

それはこの筋膜が全ての組織を浮かせて結合させていたからなんです！！



この画像には描かれていませんが、この状態で血管、リンパ管、内臓、筋肉、骨がこの配置になれているのはすべて筋膜のおかげです。

組織の隙間という隙間に筋膜の糸が張り巡り、全ての組織にちょうどいい距離感を生んで、浮かせてくれているのですー！！

血管やリンパ管はこのコラーゲン繊維に引っかかった状態で体内で浮いています！！！！

だから下にたまらないんです！！

筋肉の位置が正しい場所にあって動かせるのも、骨格が内臓を守る正しい形でいられるのもそのように支えてくれている筋膜のおかげです

凄くないですか？！筋膜！！！！！！

まさに縁の下の力持ちです！✨



筋膜はどの標本にも描かれていません。

筋膜が描かれている解剖図なんて見た事ない
ですよ？

なぜかというと、筋膜はあまりにも秩序ない
様々な状態でわんさか存在しているので、
筋膜を描いてしまうと骨格や内臓や筋肉がよ
く見えなくなるから。

そして秩序のない在り方なので、**見本が作れ
ない**のです。

不思議に思った事はありませんか？

骨格、内臓、筋肉はどれもみんな同じ形なの
に、

「なんで体型がこんなにも全員違うのだろ
う？」と。

それは、標本には描かれないこの筋膜が
オリジナリティ溢れる様々な状態で存在して
いるからなんです！

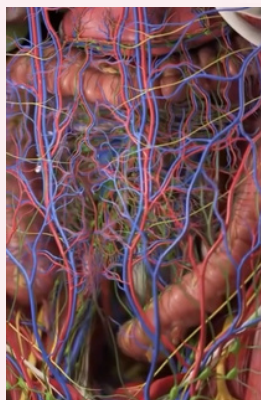
筋膜は医学書でも、

『実にカオスで無秩序な存在。
だがこの身体の絶対的な統一者である。』

と表現されています🙌

こんな体を正しく支えるのに欠かせない筋膜
なので、**もちろんボディケアにも重要**です。

この全ての組織を結合させている筋膜がなぜ
ボディケアで重要視されるようになったか？
は、あとでじっくり解説します！



Chapter.3-2

内臓/体液 の役割

骨格と筋肉と筋膜がこの肉体の大きな骨組み、いわゆるお家を作る役割をしてくれているとしたら、

そのお家の中には肉体の生命活動そのものである**循環システム**が存在しています♡

それは、骨格と筋肉と筋膜によって作られた家の中に

無数に張り巡らされたリンパ管、血管、その周りに満ち満ちている細胞、そしてその細胞を包む体液です！

一つ一つ説明していきます♡

まず話しておきたいのは細胞のお話！！

この地球上には、

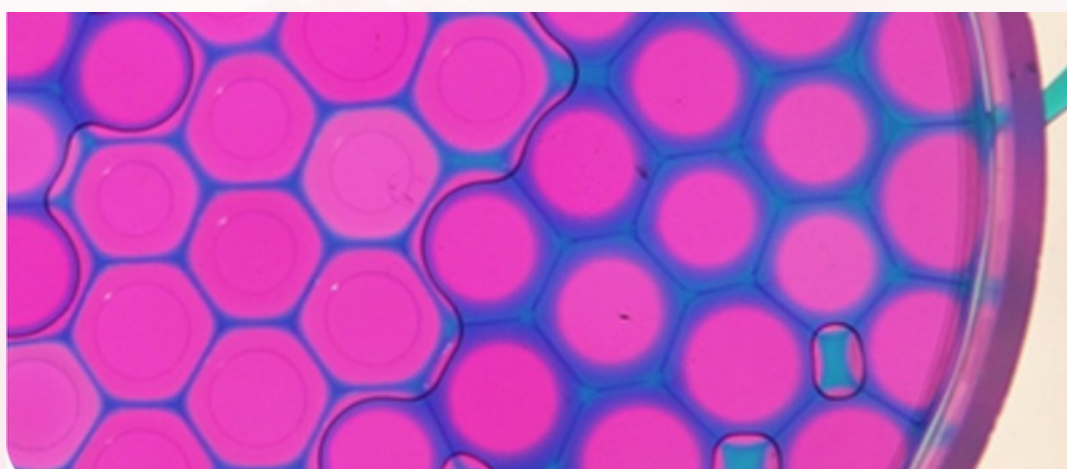
さまざまな特徴を持つ生物が暮らしています。

そのすべての生物が共通して持っているのが、「細胞」です。

では、私たちの体の中にある細胞は、
どのような環境で生きているのでしょうか？



粒の１つ１つが体内の細胞を表しています。



粒と粒の間に、液体が流れ込んできました。

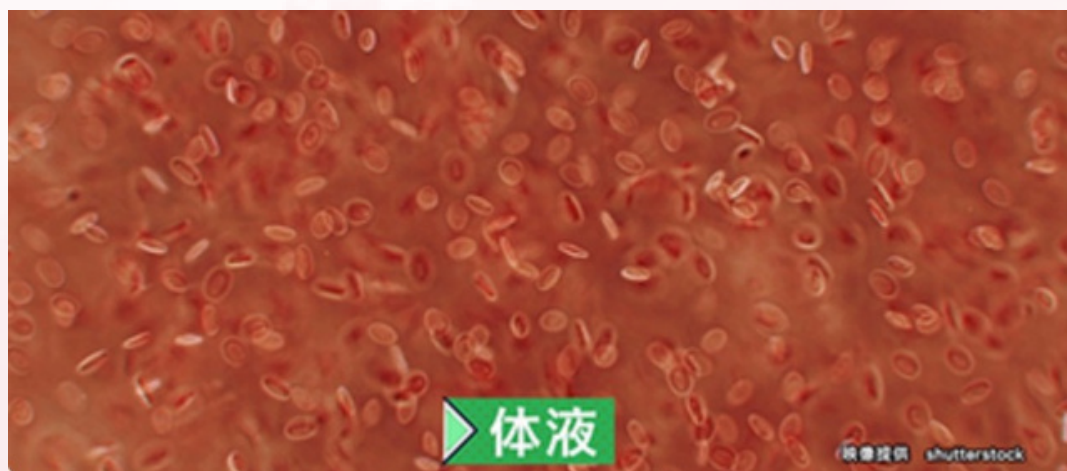
このように、体内の細胞は常に液体で満たされた環境にいます。

周囲が液体で満たされていないと生きていけないのです。

ですからカラダの中はどこも体液でひたひたに満たされていると思ってください。

水がないところなんて一つもありません。

つまり、骨格と筋肉で作ったこのお部屋の中は**水槽のような状態**だという事です✨

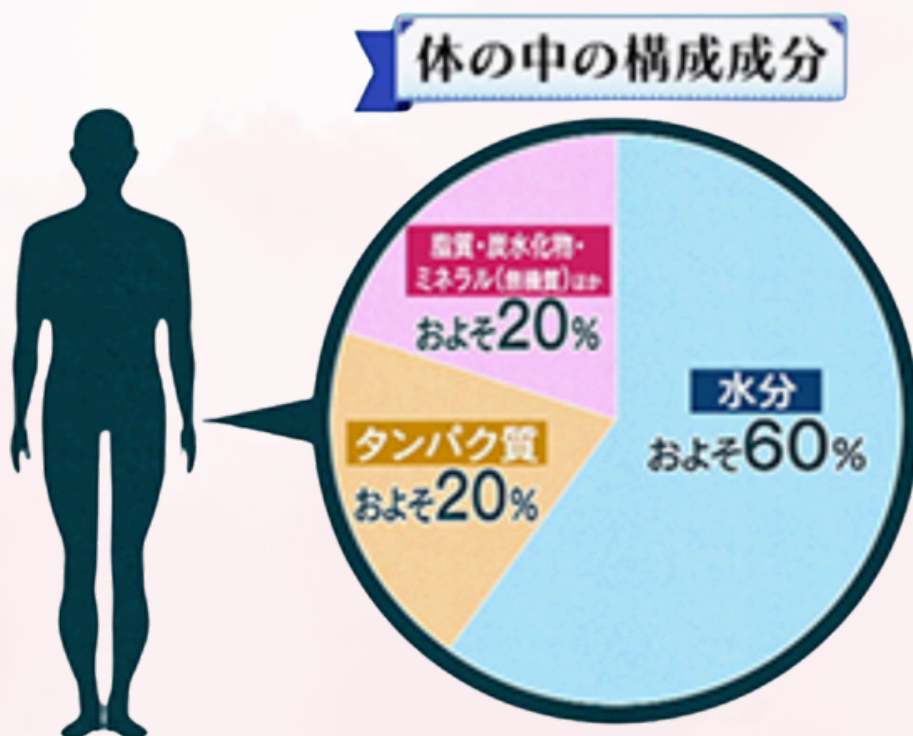


そしてこの、細胞を取り囲む液体が「**体液**」です。

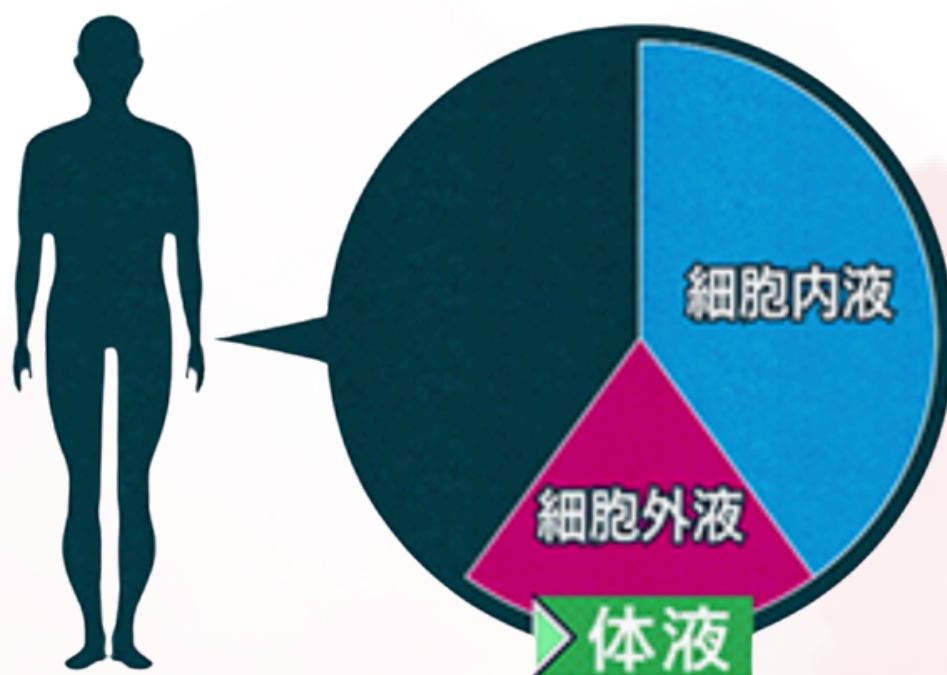
細胞を取り囲む体の内部の環境のことを「**体内環境**」と言います。

体内環境がどうやら～ってのは、
この細胞と体液を含む水槽の中の状態の事を
指しているのです♡

では続いては体液についてです！！！！



よく聞いた事があると思いますが、
肉体の約 60 % は水分です。

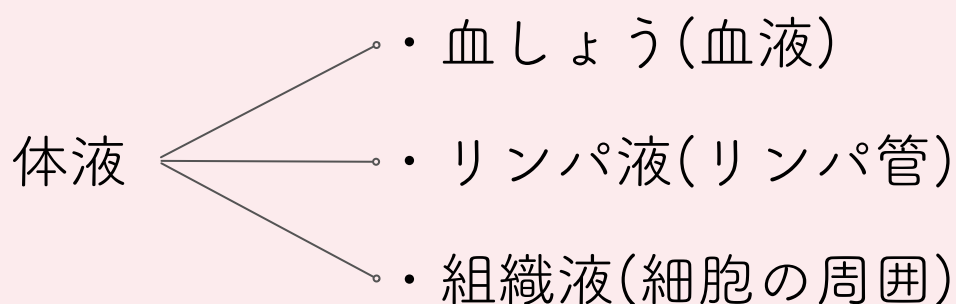


その内訳をくわしく言うと
約 3 分の 2 は細胞の中にある、細胞自体が保
有している水分です。

細胞はこーんなにお水を保有しています👁️👁️✨

そして、
残りの 3 分の 1 は細胞の外にある水分。

これが**血液・リンパ液・組織液**と3種類に分かれています！！



では、
この細胞の外にある体液たちのご紹介をします✨

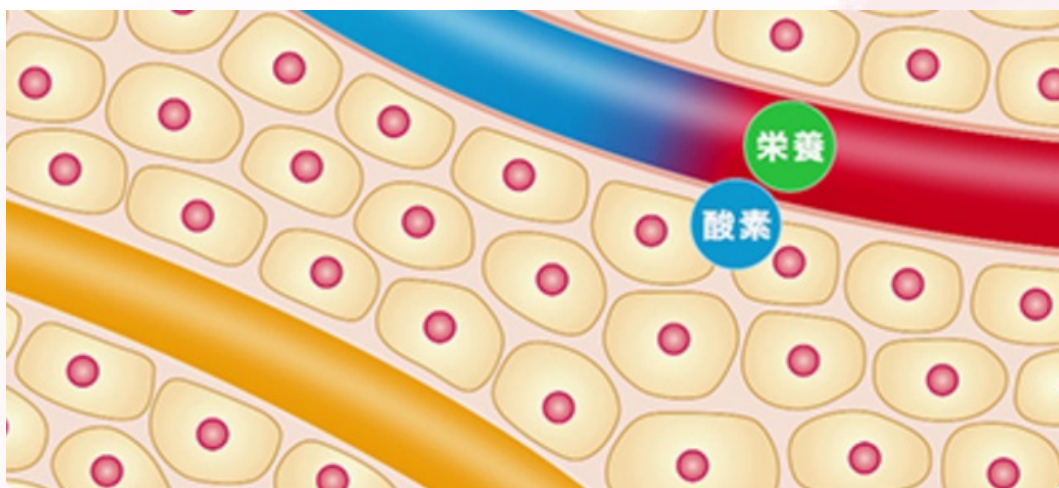
1番有名な体液が「**血液**」です。

これはみなさんご存知だと思います✨

カラダの水分のほとんどが血液だと思っている方がいますが、血液はなんと全体の約4%です！思ったより少ないですよね？？

血液とは血管の中を通る体液の事で、
細胞の近くまで酸素や栄養素をお届けに来ま
す🚚

血液は、心臓の拍動によって体中の血管を巡
っています♡



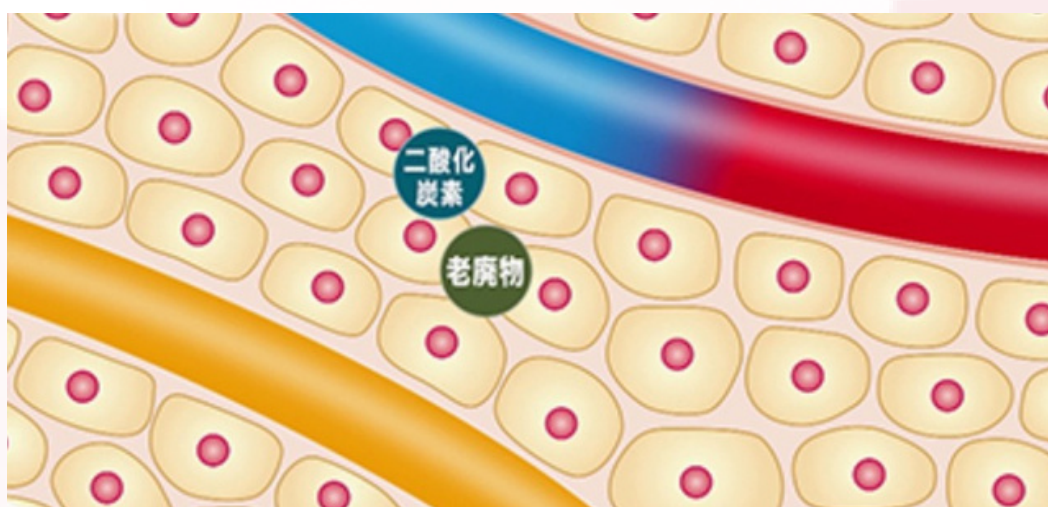
続いては「リンパ液」

リンパ液もボディケアに興味がある方なら一
度は聞いた事があると思います✨

リンパ管を流れる体液で、全体の約1%ほど。

これも思ったほど多くない！と思いませんか？

細胞が出した老廃物を回収する、下水道のような役割をしています♡



では最後。

「**組織液**」です♡

組織液は細胞の間を満たしている体液です

なんとこの一番マイナーな体液が15%もしめています！

管の中に流れている体液より、管の外に充満している体液の方が多いということです。

組織液は

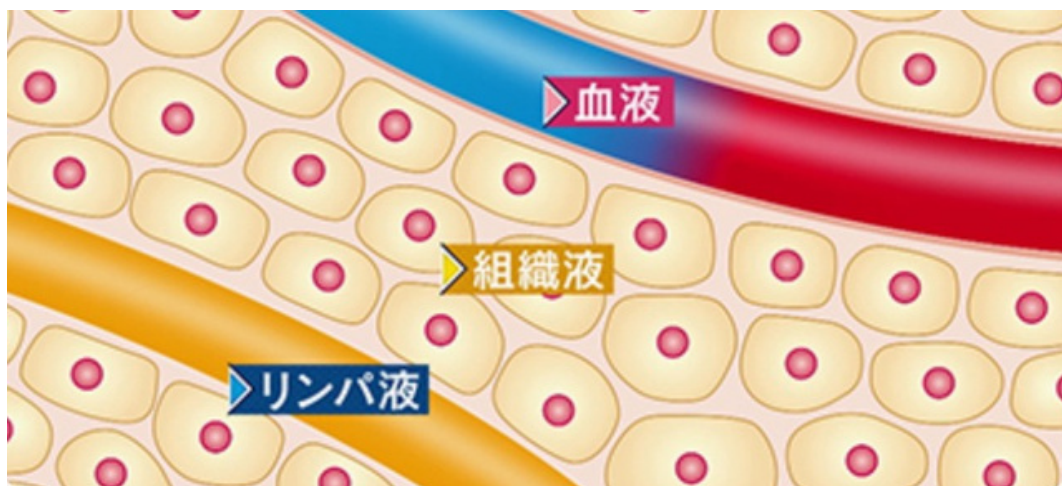
血液で運ばれてきた酸素や栄養を血管の中でキャッチし、

自ら血管の外にジワっと染み出し、細胞に直接届ける役割で、

また、細胞から出た二酸化炭素や老廃物をキャッチし、自ら毛細血管やリンパ管の中に入って直接戻しに行くのです！！！！

すごくないですか？！

血管とリンパ管の中に入って確実に必要なものを渡せるように細胞たちと直接関わっているのは**組織液**だけなんです！



え？え？

組織液は血管の中に入るの？リンパ管の中にも入るの？どゆこと？？
って思いますよね？笑

つまり、

血管の中を流れる体液が血液と呼ばれ、

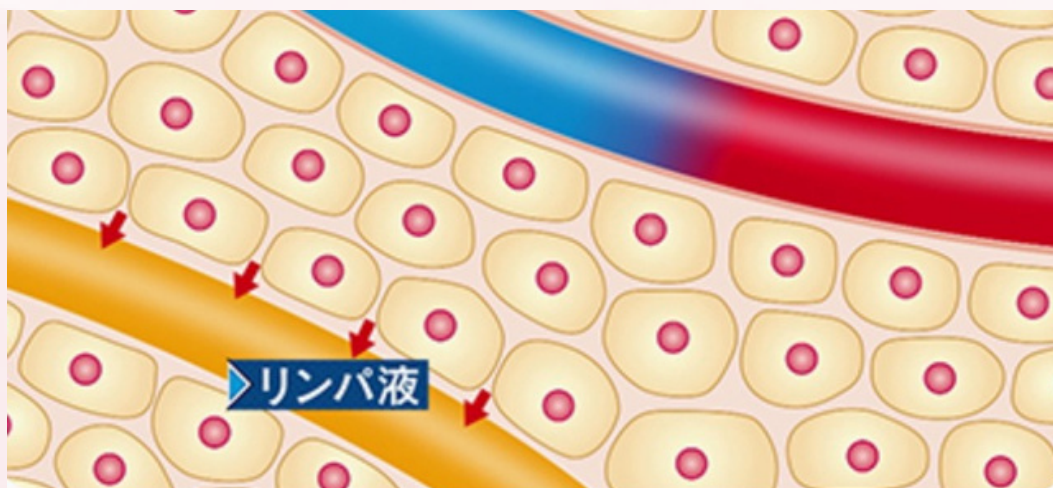
血管の中を流れている血漿という透明な体液がジワっと管の外に出た時、組織液という名前になり、

リンパ管の中を流れている体液はリンパ液という名前になるということ。💧

血液、リンパ液、組織液、
どれも全く違うもののようで、
少しずつ成分は重なり合ってリレーのように
して

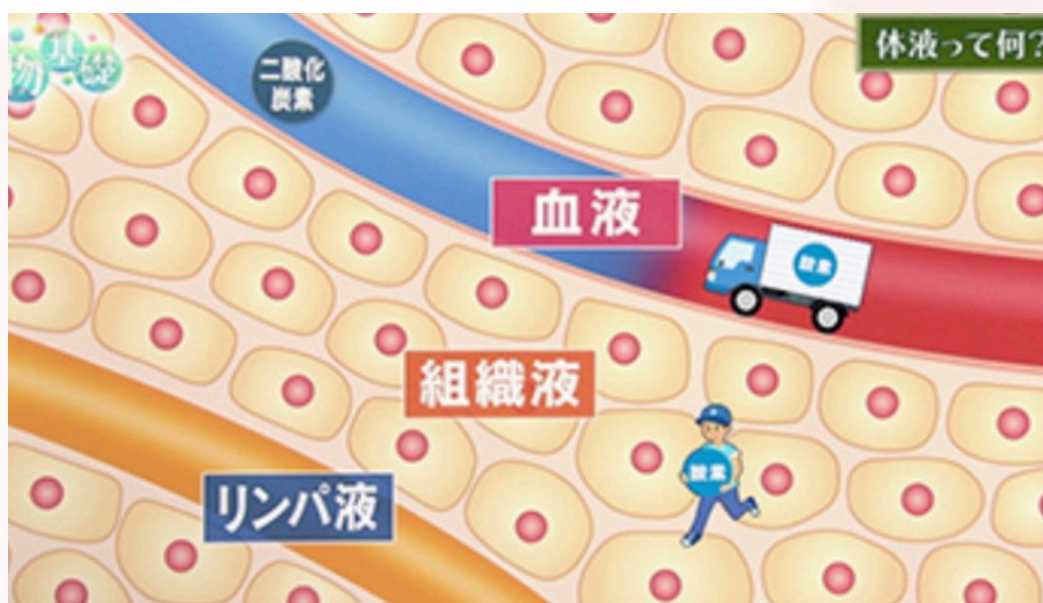
このカラダ中の
臓器と全細胞を繋ぐ役割を果たしてくれてい
るのです！！✨

この流れがなくなったら
血液から細胞に酸素や栄養を運ぶ事はできな
いし
細胞が出した老廃分をリンパ液に運ぶことも
できません！



血液やリンパ液が宅急便の営業所だとすると、

直接細胞の家まで届けにきてくれたり、
集荷しに来てくれる宅配便のお兄さんが組織液って感じですー✨



ボディケアでは、
管の中を流れる血液やリンパ液の流れのこと
ばかり気にしちゃいがちですが、
この管の外に流れている**組織液がないと体内
循環のリレーは起こらない**って事なんです！

この写真を見てください。

赤は動脈、青は静脈

緑はリンパ節とリンパ管

黄色は神経です！

こんなにたくさんの管が全身のあらゆるところに通っているんです！

手先、足先までビッシリです！

この写真はお腹部分だけですが、お腹だけでもすごい量ですよ？！



組織液も筋膜同様、解剖図では省かれていますが、今お話ししたようにこの管たちの外側にはひったひたに組織液と細胞が満ちて、体内循環のリレーが行われているということです♡

なんとなく体液の循環のイメージはできましたか？

身体を整えるのにとっても大事なものは、こういうところに描かれない縁の下の力持ち
筋膜や組織液だったりするので、ぜひその存在のことも思い浮かべながらこの解剖図を見てみてください♡

そしてこの体液の働きはまだまだあります！
それは、冬でも夏でも体温を一定に保ってくれること！



いつでも体内環境を一定に整える働きもしてくれるのです✨

体液が循環していれば体温は一定になるの
で、

冷え性の方は体液の循環を改善すればよくなります✨

私も以前は靴下の重ねばきがやめられないほどの末端冷え性でしたが、
amicalのケアを始めてからは冬でもビックリするほど手足もお腹もいつも暖かいです♡

体液、、めちゃくちゃ素敵なヤツらですよ
ね？、💕

しかもこんな素敵な体液に
指示を出しているリーダーは
最初に話した生命活動のリーダー**脳幹**なんで
すよ！✨

脳幹から指令が出て、背骨の中の脊髄から全身に渡るのです！

カラダの働きが全てが繋がっていますねえー
——♡♡♡

今、体内ではこの体液のリレーが起こっているんだと思ってみてください♡

その流れの中で
細胞たちが気持ちよく生きているのです♡

まるで山の川に住む生き物みたいに思えませんか？

身体の中は身近なのに知らないことばかりなので、

そうやってイメージし易くすると、身体をより身近に感じられて楽しいですよ♡

では、肉体の骨格部分と中の働きがなんとなくイメージできたと思いますので

ここからはよくある身体のトラブル

筋肉のコリ、リンパの詰まり、むくみ、内臓の機能低下、骨の歪みがなぜ起こるのか？？
その時の体内はどうなっているのか？お話しして、

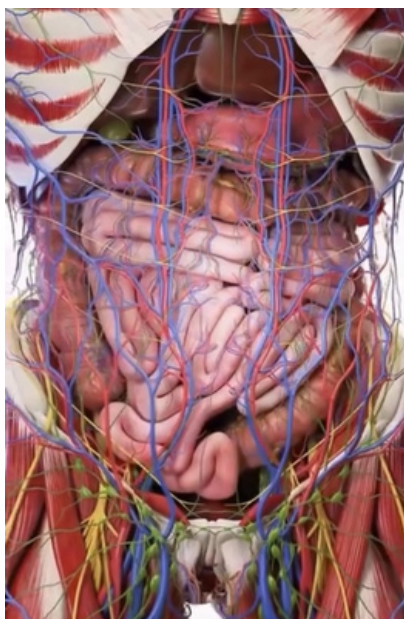
その後に

そのトラブルを**一気に解決する超簡単な考え方**についてお話しします！

Chapter.4

「何もしない」
から始めよう

この美しい身体の写真で見えてください



本来身体とはこのように筋肉、骨格、リンパ管、血管、内臓、神経があり、
この全ての組織はそれぞれが心地よく活動できるだけの隙間がしっかり空いています。

しかし、筋肉が慢性的に凝っている、常に浮腫んでいる、骨格が歪んで固まっている、
内臓機能が低下している身体というのは

この写真の中に写っている様々な組織がいる
この空間がぐしゃっと潰れているのです。

カラダの調子が悪い人の身体の中は
隙間や空間が全然ないんです！

ものすごく潰れています。

あまりにも潰されていくと
内臓は圧迫され過ぎて**下っ腹が出たり、内臓
が下がってきたり、機能低下**を起こします。

骨は歪んでねじれて変形してしまうし、

筋肉は伸び切っちゃったり縮み過ぎたりバラ
ンスがおかしくなっています

そんな風に空間がどんどんじわじわ潰れてく
ると、組織同士の隙間がほとんどなくなり、

その隙間を流れる体液達の動きがとっても鈍
くなるのです！

体液の流れが悪くなれば細胞に**栄養は届かない**し、細胞からでた**老廃物をリンパ管に流すことが出来ません**。

そして体液の巡りがないとむくみとコリが同時に発生し、筋膜が癒着し始めます！

先ほどお話しした全ての組織を結合してくれているこのコラーゲン繊維筋膜、実は**85%も水分**で出来ており、水分不足になったら筋膜同士がくっついてしまうという性質があります。

この不足している水分とは細胞間に満ち満ちている組織液のことです。

持ち主が姿勢を固定させ続けてカラダの中の空間が潰れてくると筋膜の周りに組織液が巡ることができず水分不足になって癒着してしまうのです！

例えばこの癒着が骨と筋肉の間で起こると
骨と筋肉がピタッとくっついてしまい、

筋肉と筋肉の間で起こると
筋肉同士がくっついてしまい、

その間にリンパ管や血管が通っていたら
その管ごと潰してくっついてしまうのですー



身体の中で全ての組織が心地良く繋がり合え
るように作ってくれていた隙間が癒着によっ
てどんどん無くなり

筋肉、骨、内臓、血管、リンパ管たちが筋膜
に潰されて
本来のスムーズな働きが出来なくなってしまう
のです。

だから身体が動きづらく重いのは、
筋肉が硬いからではなく、この**筋膜が周りの
組織とくっついてしまっている**からです。

リンパが流れないのは、くっついた筋膜が体
液の循環を邪魔しているから。

内臓が気持ちよく呼吸に合わせて動けなくな
っているのは内臓周りに癒着した筋膜が動き
を止めているからです。

だから筋膜が全ての原因ではないか？
と言われる様になり、最近めっきり有名にな
ってきたのですが、、！

だからと言って筋膜を剥がせばいい。わけ
はないと身体を見たらわかります。

それは、筋膜が癒着した原因は水分不足だから。

そしてその水分不足を起こしたのは、長時間潰れた状態で身体を固定し続けた持ち主の身体への対応が原因だからです。

どんなに剥がしたって、水分の巡りが十分でないと、またくっつくってこと！

もちろん剥がせば剥がした場所には体液が流れるので

ある程度流れも起こりますが、根本が直っていないとまた体液は流れなくなり、水分不足になって癒着します。

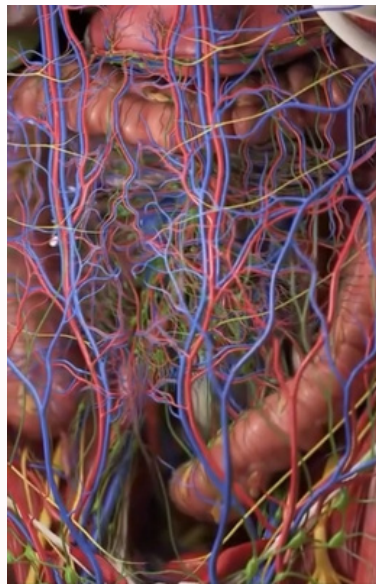
だからただ剥がせばいいのではありません。

問題はそのもっと前、空間が潰されたことに始まります。

だから

身体が痛い、苦しい、辛いのは
筋肉にも骨格にも筋膜にもリンパにも、
問題はそこにはないんです。

もっと身体全体のことを見ないと治せません



やってもやっても治らないボディケアとは
**問題を一つに決めつけて視野がとても狭くな
っている状態**だという事です！

そして！

もっと大変なのが！！！！

こんな状態で筋トレをしたり、運動をした
り、ストレッチしてしまうこと！！！！

筋トレや運動、ストレッチなんてまだまだ出来る体じゃない人が
辛いことしないと変われないと思って、、、

それか辛いことしたらすぐ変われると思って
トライして
身体をもっと痛めておかしくしてしまってる
人をたくさん施術してきました。

身体を健やかに動かしたり美しくするのは
それなりに**身体が整っている人がやること**です！

そうではない方はそれよりもやることが他に
あります♡



しかも、身体の準備が出来てない方は
筋トレ、ストレッチ、運動を
嫌だなーやりたくないなーって少しでも思う
はずです

だってもうやる前から身体が辛いのだから。
そんな人は絶対にやらなくていい👤♀

あなたに必要なのはもっと心地よく感じる事
♡

リラックスができる事♡

何もしない、をやる事から始める事です♡



『わたしの身体は何を求めているだろう？？？』

そして、『わたしは今1番何を自分に許してもらうことを望んでいるだろう？？』

それがボディケアには1番大切な目線。

そして、身体が求めている事とは、
あなたの心が求めている事と同じなんです！

何もしたくない、寝ていたい、のんびりしたい

何も考えたくない、横になりたい、
etc…

こう思っているときは、
身体もこうして欲しいってことです。

現代の人たちはみんなかなりのオーバーワークです。

やらなきゃいけないことが多過ぎて
休む事、何もしない事が全然足りていません

休んだり、何もしないでいる時間に身体はどんどん回復するための準備ができるのです。

そんな時に身体のためか健康のためか、
やりたくもない苦しいボディケアで
更にタスクを増やすなんて支離滅裂な行動です。

そんな事より、いろんなことをやめていきま
しょう♡

身体に良いと思ってやってるけど
本当は楽しくないこと、気持ちよくないこと
はどんどんやめましょう！

その代わり、どんどん休みましょう！
何もしない、をしましょう！

あなたが心地よいと感じることばかりをし
ましょう ✨ ✨ ✨

それでいいんだ！と私はカラダからたくさん
教わりました' じ



Chapter.5

権威者の声より 身体の声

では身体のトラブルを具体的に治す方法のお話です！

皆さんの悩みの一つでもある骨格の歪みとは、

「筋肉の硬さに影響を受けているものだ！」

と思って治療されている方がいます。

ですが、
骨格をいくら矯正して治してもまたすぐ歪んでしまうことって、ありませんでしたか??

それはなぜかというと、
歪んだ骨格の原因は筋肉ではないからです。

もしそこに因果関係があったら、
筋肉を緩めたら骨格の歪みは治る筈ですよ



でも治らない時がほとんど、、、
という事は、？！

骨の歪みと筋肉の硬さには相関関係はあっても因果関係はないのです。

本当の原因は、
身体を使う持ち主の意識が
身体の心地良い場所からズレていて、

全身のバランスが崩れ、骨格を歪ませるほど
筋肉が引っ張ってないと二足歩行を維持できないカラダの状態になってしまっているから
なんです。



多くの人が治療しようとしている
一見原因に見える骨を引っ張っている硬い筋肉は、

重たい頭を支えながら、
内臓を守りながら骨格を動かし、
持ち主の歪んだ意識のバランスで
なんとか肉体を保つ為に一生懸命硬くなって、
骨格を引っ張っていないといけない状態になってしまっているだけ。

ちゃんとした自分の役割を全うし、
働いてくれているだけなのです。。！

ここで局所的に歪んだ骨格の近くの筋肉を緩めても

身体全体の均衡を保っていたバランスが崩れそうになって危ないので、
緩められてもまた同じ筋肉を緊張させてバランスを保とうと働いてしまうのです。

どんなに局所的に骨格矯正をしても、
身体全体の心地良いバランスを**持ち主が意識できないと、骨格は元の綺麗な状態には戻れません。**

ですから、
ボディケアでとっても大事なのは
あなたが**身体の心地良い位置や在り方を理解して、日々の中でそのように身体という事です**✨✨

実は姿勢をピシッと正したり、
無理して力を入れ続ける必要なく、
とっても気持ち良く簡単にわかるようになります♡

身体を綺麗にする＝苦しい、辛い事なんだ！
だから苦しくても仕方ないんだ！だから無理
をしよう！
という意識を

身体を綺麗にする＝身体が気持ち良い、身体
がラクな事！だから身体の楽をどんどん探し
ていこう！
という意識に変えてみましょう✨

その意識だと身体全体のバランスが元に戻
り、
歪んだバランスを取るために頑張っていた筋
肉たちの過剰な緊張が抜けていきます♡

そうすれば

慢性的なコリや痛みは発生することはありませんし、

骨格は元の設計図通りの形に戻っていきます



骨格が設計図通りになったら、内臓は潰されなくなるのでしっかり機能することができ、身体たちは正常に働くことができます😊

つまり、免疫機能やデトックス機能、自然治癒の力も戻るということです。

そして！！

バストやお尻にボリュームが戻り、

ウエストはキュッとして、頭蓋骨、肋骨、骨盤も小さくなり、見た目も設計図通りのとっても美しい状態になります♡

では、身体が楽になる感覚を少し体験してみましょう！

まず、

胸をピーン！とたくさん張ってください！！

その状態で呼吸してみてください。

うまく呼吸は出来ますか？？？

肋骨が肺を潰して呼吸しづらいと思いませんか？
でしたか？？

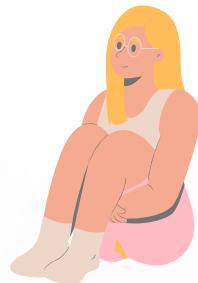
では次は丸くグシャッと潰してみてください
い！

その状態で呼吸してみてください。

うまく呼吸できますか？

これもこれで呼吸しづらくて苦しく感じた
のではないのでしょうか？？

では逆に、あなたの肉体の中の肋骨を
まあるくするようにイメージしてみてください
い♡



肋骨を丸くする時のコツは、
ふわっと肩を前に出す事♡

そしてピーンと張っている筋肉を弛ませるよ
うな姿勢を作り、呼吸をしてみてください。

さっきよりたくさん息が入りませんか??♡
そして、身体がラクだと感じませんか??

少し目を閉じて、
もっと呼吸がラクに入るようにしましょう！

お腹を凹ましているなら、その力をやめましょう

背筋を伸ばしているのならやめて少し猫背にしましょう

肩の位置を後ろに引いているのなら、前に腕ごと出しましょう

顎を引いているのなら少し顎を前に出して首の後ろを弛ませましょう

そして上半身全体を少し前傾にしてみてください。

分かりづらいなーって方がいましたら、
コツは「**あなたがやってはいけないと思っている姿勢になること**」です✨

脱力して、こんな姿人には見せられない！という姿勢になってOK👏♀

ああ、気持ち良い、、と感じる感覚に
身体を置いてみて、そこで呼吸をしてみてください
ださい

あなたは心地良さと呼吸の気持ちよさを感じ
るだけにしてみてください😊

さっきよりたくさん身体が呼吸をしているの
が感じられますか??

- ・
- ・
- ・

ではゆっくり目を開けて👁👁

どうでしたか？今の姿勢をどう思いますか？

頭が良いと思っているいわゆる良い姿勢をし
たら呼吸が苦しくて

今のこのなんとも情けない姿勢をしたら呼吸
がタツプリできるのです！

どちらが身体にとっての良い姿勢なのでしょう？？

呼吸の心地良さを追ったら

今のような姿勢になりましたよね？？？

実は、このお世辞にも良い姿勢だと言えない
この姿勢こそが！身体が求めている姿勢です✨

正しい標本通りではないかもしれない。でも
確かに呼吸しやすい。

今の体はこの姿勢を求めているのです！

このように、

骨格は簡単に私たちの「胸を張ろう！」とか
「ギュッとしよう」とか「肋骨を丸く、楽な
姿勢にしてみよう！」

などの " 意識一つ " で

こんなに簡単に緊張もするし、整いもします

そして、
身体がラクに呼吸が出来る時、
あなたの**心も同時にラク**を感じられますよね
♡

あなたの心がラクで、身体がラクで、
呼吸が深く入るのなら
どんなにこの姿勢が良い姿勢に見えなくても
それは**間違いなく身体にとっての良い姿勢**な
のです♡

そして、このラクな姿勢をずーっと続けてい
けば
体液が巡ることが出来るので筋肉はどんどん
柔らかくなり、
骨格は元に戻り、
どんどん身体は美しく健康的になっていきま
す！

肋骨の楽に慣れてきたら、
今度は頭の位置、肩の位置、骨盤の位置、足の位置、など、どんどん心地良くいられる場所をただ増やしていくだけ。

やればやるほど全身が美しくなり、
且つどんどん気持ち良くラクになっていくのですー！ ✨

私はこの方法だけで
気づいた時には**20キロ痩せて**、
動かすと皮膚が裂けて血が吹き出してしまう
ような**重度のアトピー**も治りました。

辛い食事制限も運動も一切していません。

辛いことを一才やめ、
ラクを積極的にしてきただけです ✨

これが苦しいことが大の苦手の不真面目ズボ
ラ人間が編み出した**究極のボディケア**です✨

でもこのやり方を伝えてもほとんどの方は
数秒でラクな姿勢をやめ、

この呼吸のし易い心地良い姿勢ではなく、

胸を張って見た目だけ良い姿勢っぽい
いつもの慣れた姿勢になろうとします。

ボディケアを長年してる人ほど、そうなりま
す。

それはなぜかというと、

頭が身体を矯正すること、コントロールする
ことが正しいボディケアだと教わってきてる
からです。

「胸を張るのは良いことだ」
と教わってきたし、自身も深くそう思い込んでいます。

逆に楽をしては身体は良くなりません！
なんて思っているかもしれません！

胸を張ると息苦しい、辛いのは体験してるのに！

もっと肋骨をまあるくしたら呼吸がし易いの
も体験しているのに！！✨

1回の体験では
頭が思い込んでいることを完全には変えられません。

頭で思い込んでいることを変えるのは
なかなか根気のいる作業で、時間がかかります。

あの心地良い姿勢を続けてみてください♡

どれだけラクな感覚で居続けられるか
試してみてください✨

ラクをして身体が綺麗になるなんて信じ難い
と思いますが笑

ラクという感覚にいる事に慣れていけば、
何もしてなくてもただここに身体といるだけで
たまらなく気持ち良いので、

安心感も湧き出てきて
やめられなくなります♡

そうなったらこっちのもの✨
ただラクを選ぶだけでどんどん身体は内側も
外側も綺麗になるのですから🤗

ですので、
ボディケアで1番難しいのは
身体を変えることなく
あなたの頭の常識を書き換えていくこと。

だと私は思っています！

胸を張るのは良いこと、猫背はダメなこと、
腰をそってはダメ、顎は引かないとダメ、
筋肉でギュッと身体をコントロールするのが
良いこと、
じゃないと身体はどんどん悪くなってしまう
....

などと色々な情報がインプットされ過ぎてしまっているのです。

テレビやネットにあるどの情報より、
どの素晴らしい権威者が言ってる言葉より、

あなたの心地良いという感覚が湧いているこ
とが**何よりも大事な身体の声**です。

あなたの感覚に従ってください✨

その感覚に自信を持ってください✨

そして、その感覚をどんどん磨いてください
✨

そうすればあなたはどんどん身体の本当の声
を聞けるようになって、

苦しくて辛い終わりのないボディケアからお
さらばできます🥰

心地良さと身体の姿勢の関係性を
なんとなくわかって頂けたでしょうか？？

あなたがラクな姿勢であることは、
カラダがラクに機能できるということです♡

ここには無理や我慢は一切入りません✧

心地良さを選んで、
辛いボディケアをしなくては身体は良くなり
ない！という思いから解放されていきましょ
う！

Chapter.6

セルフケア 実践

では最後に、この身体の楽な姿勢を選び続けることをとっても簡単にサポートしてくれるアイテムとセルフケアをご紹介します！！

こちらのゴムボールを使います！



こういうボールは普通は筋トレなどに使われますが、
ここでは身体を楽に緩めて体内循環をよくするために使用します！

ボールの空気はパンパンではなく、身体の緊張に合わせて軽く抜いたり調整して使います。

[ボールはこちらから購入できます！](#)

カチカチの場所にボールの空気を当てる様にすると、当てた所の体内に隙間が生まれ、組織液が巡り、癒着した筋膜を柔らかくし、筋肉、骨格を元の状態に戻すサポートしてくれます。

ゴリゴリと強く押すように当てるのではなく、身体からフワッと**力が抜けるように**当てます。

体が硬くなっている所に硬いものを当て、ゴリゴリほぐす方法は、ある程度柔らかい筋肉の人のケアです。

先ほどお話しした筋膜が水分不足で癒着してしまっている人の場合は
ゴリゴリ強い力を加えるケアは身体から反発が返ってきてしまい、余計に筋膜を癒着させる逆効果になりますのでご注意ください！

そしてマッサージといえは痛気持ちい！施術
がお好きな方もいますが、
痛気持ちいという感覚は身体の中が本当に緩
んでいるのではなく、

痛みを頭が誤魔化すために脳内ホルモンを分
泌させて緩和しているだけなので
一時的に脳内麻薬によって身体の痛みが誤魔
化せますが、**根本治療にはなりません。**

そしてこの麻薬の力はどんどん効かなくなっ
てしまうのでもっと強い力でマッサージしな
いと脳内ホルモンが出なくなってしまうので、やりすぎには注意が必要です。

痛いマッサージをすると体がこわばってギュ
ッと力が入りますよね？
その力で余計に身体が凝ってしまう場合も
多々あります。

以前の私がそうだったのですが、
自分の体をケアするときに、力を出して強く
すればするほど効果が出そう！

と思って力任せにリンパマッサージをしたり
筋肉を揉んだり、筋肉が突っ張って痛いのに
無理矢理ストレッチしてしまっていたのです
が、

余計に身体がガチガチになって、使っていた
腕までガチガチになってしまいました笑

ので、身体を緩めたい場合は絶対力技にしな
いことです♡

ではボールケアの解説です。



- 1, 身体が楽になる場所に**ボール**を当ててぼーっとする
- 2, ボールが体内に隙間を作り、**組織液が自然と流れてくる**ので、それをただ待ちます
- 3, 組織液が水分不足の筋膜に浸透すると、**筋膜の癒着が勝手に剥がれ**筋肉をマッサージなしで勝手に解放します
- 4, 組織液が十分に筋膜、筋肉に浸透したら、筋膜によって引っ張られていた骨は本来の位置に戻り、**骨格の歪みは自然と治っていきます**
- 5, 筋肉、筋膜、骨格が元の状態に戻り、**体内循環が蘇ります**

このケアには相乗効果があります！

筋肉に組織液がたっぷり浸透したら筋肉が動きやすくなり、普段の生活の運動量でも十分に**筋肉が動くようになりますし、**

浮腫は特別なケアをしなくても改善し、この動きやすい筋肉の状態で筋トレをすれば、硬い状態で行うよりも高い効果を発揮します！

この筋膜が柔らかい状態でストレッチをすれば痛みなく気持ちよく身体がびにょーーんと伸びて、さらに**骨格を美しい状態**にしてくれて、

良い姿勢を頑張って取らなくても本来の美しい骨格の状態に戻すことができます！

実は身体のことを知っていたら、身体を正常な状態に戻すのはこんなに簡単なのです！！

そして、ボールを当てている時には組織液の流れが体内で起きている！と自分で感じるくらい変化します！

その感覚はとても気持ちがよく、心まで解れるような周波数です♡

だから合っているか？の判断は**自分の感覚のみ**！です。

頭で正解を探す今までのボディケアでは知識を知っている人や自分より賢い人のいうことを聞いていればよかったと思います。

ですがその意識ではあなたの体を根本から直すことはできません。

あなたがあなたの体を治すためには、あなたが自分の気持ち良いという感覚を信じることが重要です。

己の気持ち良い、という感覚が正解になります。

ですから正解はいつも自分の身体が持っていることに気付いてください。

この感覚でケアの正解を判断するプロセスは頭を使いすぎている現代の私たちにはとても大切なんです！

頭は正しいか、間違っているか、しか判断できませんが感覚は違います。

身体のコトは頭では理解できません。頭で分析できるほどそんなに表面的な問題ではないのです。

でも感覚は全てを知っています。

これがわかると、自分の感覚と自分の体に強い信頼関係が構築されます。

それはあなたの人生を生きる上でとても**大切なパートナーとの信頼**になります♡

自分の感覚を信じて、体を信じて、どんどん身も心も楽になりましょう！

そして！このケアは

歌手、ダンサー、モデル、スポーツ選手、など身体が資本の方にもオススメです！



私はただの一般人なのでこれで十分不満のない気持ち良い身体になりますが、
もっと身体のご自身の専門分野で発揮したかったら、この体液が巡っている体内の状態を当たり前にしてから特別なケアを試みてください！

身体の中が緊張していたら何をしていても身体は苦しく、怪我をしたり、もっとバランスが崩れてしまいますからね！

これが身体ガチガチで力を抜くなんて全く出来ないし、辛いことは何もやりたくない！
でも絶対体を綺麗にしたい！というよく深いズボラ人間である私が編み出した、

「**何もしないことで綺麗になっていくボディケア**」です♡

このケアを日常化して、さらに緩んだ身体を更に心地よい姿勢を探しながら生きていれば身体がまたカチカチになることはありませんし、

むしろどんどん身体の流れが良くなり、もっともっと身体が軽く楽に動かせるようになっていきます！

いつも何もしなくても身体が気持ち良い状態が当たり前になり、自律神経が整い、呼吸が勝手に深くなり、あなたの心にも深い安心感をくれます♡

その絶対的な安心感は人生の何においてもクオリティを確実に上げてくれます！

身体とは、気持ち良い体感が起きている時に綺麗になるのだ！という
新しい常識を手に入れてください♡

そしてケアを続けて、心地よく楽しいあなたらしい人生を過ごしてください♡

最後まで読んでくださりありがとうございました！

身体と心が楽になるための方法をこれからもYouTubeやInstagramなどで発信し続けるので今回話した内容を頭に入れて実践してもらえたら嬉しいです！

これからも非常識なズボラケアの発信をお楽しみください♡

amical®代表
篠崎アミ

amical®のサービス紹介

・美容整体サロンamical®

東京/大阪/名古屋/福岡/札幌に展開。

amical®セラピストがマンツーマンで施術し、どんな緊張しやすい方の身体も緩めます♡

[サロン予約はこちら](#)

・amical®ボール講座

amical®セラピストがあなたの身体に合わせたボールの使い方をテキスト付きで伝授。

その場で実践&体感できる90分の講座です。

[講座の申込はこちら](#)

・amical®オリジナルボール販売

[購入はこちら](#)

・オンラインスクール 「amical®カラダの学校」

篠崎アミが講師となり、カラダの神秘や向き合い方について授業をし、いつでも直接質問ができる環境を用意しております。