

／これで全てわかる！／

amical®ボール 完全解説



カチカチな身体を
緩める新常識 ✨

こんな空気が抜けた
ボールが救世主?!



この度は電子書籍「amical®ボール完全解説」
を受け取っていただきありがとうございます♡

この本では、あなたの身体がラクに力が抜けて
キレイになっていくために欠かせないamical®
ボールについて徹底解説しています。

ボールを持っている方はもちろん、まだ持って
いない方にもボールで身体を緩める上で大切な
ことを話しているのでぜひ最後まで読んで、身
体と心の力を抜く参考にしてください♡

もくじ

クリックで好きなところから読めます！

はじめに

現代人のボディケアに
amicalボールが必要な理由

amical®ボール誕生までの道のり

amical®ボールの特徴

なぜamical®ボールで筋肉は緩むのか？

amical®ボールの正しい使い方

セルフケア徹底解説

もっと緩みたいのに...と思っている時は

最後に

はじめに



私はこのボールを使ってケアを続けた結果、

■ 70キロ→48キロ

■ 平熱35.8度→37.0度

■ 緊張している顔→キュッと引き締まった顔

■ Aカップでもカパカパ→Dカップで成長中

■ いつも重たい二の腕→軽くて華奢な二の腕

■ ガタイの良い身体→華奢な身体

■ 四角い男性っぽい身体→女性らしい曲線美

■ 生まれた時からのアトピー性皮膚炎の完治

■ 自分に厳しい私→自分に優しい私

と、身体の悩みやコンプレックス、生きづらさ全てからどんどん解放されていきました！

■ 70キロ→48キロ



■ 緊張している顔→引き締まった顔



■Aカップでもカパカパ→Dカップで成長中



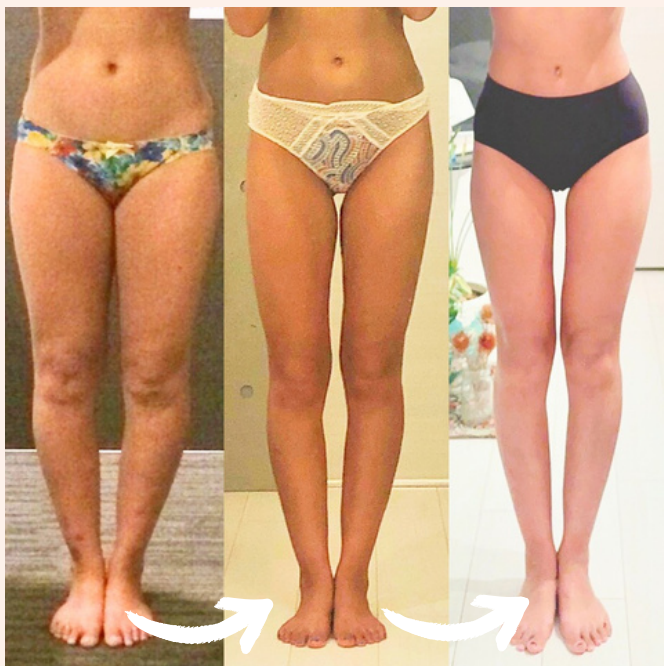
■いつも重たい二の腕→軽くて華奢な二の腕



■ ガタイの良い身体→華奢な身体



■ 四角い男性っぽい身体→女性らしい曲線美



■生まれた時からのアトピー性皮膚炎の完治



そしてこの結果は私だけでなく amical® ボールを使ったケアをしてくださった方からこんな嬉しい声をいただいております♡!!

あみちゃん ✨

昨日、久しぶりにお風呂で自分の身体をみたら女性らしいシルエットになっていてびっくりしたよ 😲

アミカルに出会う前はガチガチの頑張るマンだったから、自分の背中がいつも謎に男らしい背中だな感じていて 😓 半年位でここまで変わるんだね 😊

パンツとスカートのサイズの変わりっぷりもすごすぎる 😓 お直し必須 😓 😓

私も枕にして寝るようになって首の辛さが本当に軽くなりました ✨

そして昨日足首が細くなってふくらはぎが柔らかくなってることに気づきました 😊

帰省する娘達に使ってもらおうとみんな気持ちよさにびっくりします 😊
アミさんありがとうございます ❤️

ボールでゆるみ始めて3ヶ月が経ちました。全身の長年の悩みがどんどん改善されていく実感があります！

アミカルボールを使って、約1週間。

アミさんのインスタで勉強してから、無理に伸ばしたりせず、ボールを使って緩めたり、凝ってるところは弛ませることを意識して生活してました。

特にストレッチをやっていたわけでもなく。

そして

今日は、術後のリハビリに行ったのですが、理学療法士の方に

「前回よりも、巻き肩が改善し易くなってる」

「筋肉の動きも前回より良いですね！」
と言われました ^ ^

アミカルボールとリハビリを上手く組み合わせながら、変化を楽しんでいたらと思ってます 💕

アミさん ! 50肩? で左肩が痛いので肩にかばってアミボ被せてこんな風にして寝てたら3日くらいで痛みほとんどなくなりました ✨

両肩から肩甲骨にかけてが痛く肩回し
や胸を余計張り過ぎて(立ち仕事のせい
か)痛くて痛くて...😓 8割程空気入
ったボールを両方に置いて緩めて寝た
らそのまま寝れて痛みが無くなってス
ッキリ起きれました😓あみさん本当に
ありがとうございます😓巻き肩だと思
い肩甲骨寄せとか肩回しとかそれっぽ
く事を必死でやって胸パーンってのは
てました。。もう辞めます😓🙏

先日、パンパンにしたボールを膝の下
に入れて寝てたら、急に鼻から息がプ
シューッと抜けて、ビックリしました
✨

そこから、呼吸がものすごくできるよ
うになり、さらに昨日は左肩にボール
を入れて寝ていたら、左の鼻からプシ
ューツと息がまた抜けて、鼻からの呼
吸がしやすいです😓

私はとにかく全身がガチガチなので、
とりあえず毎日、首肩周りを重点的に
緩めて、プラス日によって足とか背中
とかにボールを入れて緩めるのです
が、今日何気なく手で肩の肉を掴んで
みたら、あれれ？、あれれ？、いつもガ
ッチリと掴めていたあの硬いお肉が
薄っぺらくなって掴めない！
一瞬、頭がパニックになるほどの変化
でフリーズしてしまいました。
右肩も左肩も同じように掴めない！
とにかく緩める事に気を向けていたの
で、肉の状態とか全然気にしてなかつ
たんです。

浮腫んでいた水分がカチカチ筋肉に戻
って行ったのかなあ。メチャ嬉しい💖

身体ものことも...なんですからど
めっちゃ穏やかな人になってきて
自分で少し戸惑うイキです笑.....😓

小さい頃、私はこんなふうだったな
って。そう思うんです。

まだこれからの変化が
とても楽しみです😊✨✨

アミさん、こんばんは。
今日はびっくりした事がありました。

アミさん
最初は首の両脇にいましたが、そ
もそこりの根本は肩甲骨あたりの感
じがして、両肩甲骨の下にフニャに近
いボールさんを置いて休んだら！
小一時間でしたが、とても軽くなりび
っくりです。
効果すごい。ボール置いてその上に寝
てるだけなのに。
ありがとうございます😊



私はとにかく全身がガチガチなので、
とりあえず毎日、首肩周りを重点的に
緩めて、プラス日によって足とか背中
とかにボールを入れて緩めるのです
が、今日何気なく手で肩の肉を掴んで
みたら、あれれ？、あれれ？、いつもガ
ッチリと掴めていたあの硬いお肉が
薄っぺらくなって掴めない！
一瞬、頭がパニックになるほどの変化
でフリーズしてしまいました。
右肩も左肩も同じように掴めない！
とにかく緩める事に気を向けていたの
で、肉の状態とか全然気にしてなかつ
たんです。

浮腫んでいた水分がカチカチ筋肉に戻
って行ったのかなあ。メチャ嬉しい💖

目で見える確実な結果です !!

ボール講座で頂戴したアミカルボールを常に14歳のハイシニア柴犬が使ってスヤスヤ寝ております。

マラセチアで耳の中が真っ黒、茶色い耳垂れが出て、本犬気になって常に頭を振り、クチュクチュ音がして耳垂れが壁に吹き飛んでました。

それがあ !! ボールと一緒に寝ているだけ !! リンパが流れて耳がキレイになりました。

耳掃除とかしてません、手を加えてません。

是非お試し下さい。

わんちゃんファーストですから私はほぼアミカルボールは使えておりません



アミさん

アミカルボールってすごいですね
帰宅して体バキバキだったので
夕飯作る前に ちょっとだけ💧と
寝転んで ボールいい気持ちって
ホントにちょっとだけだったのに
楽になるのー2日目でもう虜になって
しまったよー😌

素敵なボール ありがとう✨

私は便秘だったのですが、寝る前に
amicalボールをお腹の上に置いてぼー
っとしていたら、お腹がギュルギュル
と動きだし、翌朝👍👍笑
まさかの快便効果もあるんですね！

昨日ぎっくり腰になったのですが、
amicalボール抱っこして、もうひとつ
のボールを気持ちいいと感じるところ
にあてていたら鎮痛剤無しで寝られました🍀
ありがとうございます✨



アミさん、こんにちは😊

ボール、無事に届きました！

2ヶ月くらい前に2つ買って愛用して
ましたが、追加でまた2つお迎え出来
ました✨

4つを枕として使ってみたら、もうび
っくり !!

今までとはまた違う一段階上の気持ち
よさです😌

ふわあ〜っと身体の力が抜けて安心感
に包まれます✨

初めての体感です !!

このアミカルボールは、使っていくと
どんどん育ってプルプルンの優しい
手触りになるので、ほんとに愛着がま
して可愛い💕

アミさんやアミカルボールに出会えて
幸です✨

これからも、楽しく使わせていただき
ます😌

本当に素敵なボールをありがとうございます
🍀

おはようございます🌞

昨日、2つで枕にして寝てみました！

そしたら、いつも寝起きで痛かった首
肩は痛くないし

何より、食いしばりで痛みとモリモリ
に悩まされていたこり筋がめちゃくちゃ
スッキリで...！！

これまた感動で...数年ぶりにノンスト
レスの目覚めでした！

まだまだですが、緩むって本当に大事
だなんて実感させられました...

これからずっと愛用させていただきます
す！！

アミカル知ってまだ3ヶ月ですが、体
がめちゃくちゃ楽になりました💕

膝に水が溜まっていたのが良くなったの
には、本当に驚きました！（しかも数日
で）

あみさん！！

今日絶好調ですよ！

仕事も楽しかったし、座ってても足だるくならなかったし、残業してもしんどくない。

今ふと太ももを触ったら、いつもの滞ってる感じの鈍痛がない！二の腕もつまんでもあんまり痛くない！腕も伸びた気がする。

そして、セルライトが減ってる気がする？？？使用前に確かめてないからわからないけど、もっとポコポコが酷かった気がします。

嬉しいですよー！

最近、自分のバストの変化に驚きです。どんどん前に寄ってきて、ツンとした感じになってます。久しぶりにブラを付けたら、全然違った、シルエットで、びっくりです。

おっぱいケアは関心なかったのですが、やっぱり嬉しいですね。笑
感覚として、体の前面が狭くなって、背中側が広がった感じがします。

脇にボールを挟んでいるだけで、こんなに変わるなんて！あと、なんでかわからないけれど、手首が柔らかくなりました。笑

こんにちは

今日、最近通っている、カイロに行ってきました。2週間ぶりだったので「今までの中で、一番体の反応、いいですよ！何かしましたか？」って聞かれました。

ふにゃふにゃボールに乗って、ゴロゴロしてましたって、答えました。笑
「これが、体ケアなんだあ」と思って、明日からも心置きなく、ゴロゴロします。笑

母は、アミカルボールの虜になってしまい、

長年の腰痛が、

一日中べたんこにしたボールを、後ろの腰にくっつけて過ごしていて、腰痛は無くなるし、

以前話したワクチン後遺症の腕上がらなくなった症状も、なくなり、

母は、

このボールなんなんだ？

不思議なんだけど・

と、いつもつぶやいてます。笑 😊

本当に感謝です。

毎日過ごす身体が、緩くなっていく事で、色々改善していく現象に、

感謝です (´▽`)

これも嬉しい出来事です

生理痛とか偏頭痛の時も痛むところに空気圧20%くらいのボールを置くと痛みがなくなるので、本当に不思議です



もう本当にあみさんと出会ってからこの数日でも感じたことがたくさんあって、感謝の気持ちや伝えたいことがたくさんあります 🙏

これからもお世話になります 🙏

よろしくお願いします。



このように、ボールを使うと身体の硬い場所が簡単に緩んだり、長年の痛みがとれたり、シワやたるみが軽減したり、体型が激変する人が続出しています。。。！

一般的なボディケアの常識と、目の前で起こる事があまりにも違うので、このボールを使うとなぜこんなにも身体が緩むのか日々勉強して、仮説を立ててきました。

しかし、今のところはっきりとした医学的なエビデンスはありません。

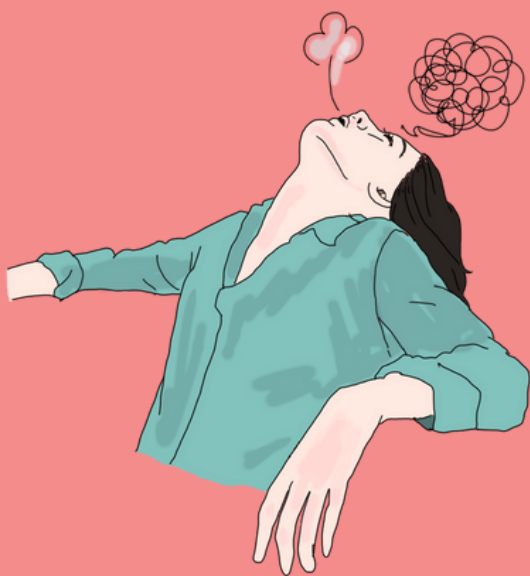
ですが多くの方の奇跡のような変化を目の当たりにしてきて、このボールは身体を緩ませることに間違いなく特化していて、緩むことで様々な身体のお悩みに対応可能なのだろう！

と、強く確信しています。

そんな不思議なamical®ボールのお話し。

はじまりはじまり♡

現代人のボディケアに amicalボールが必要な理由



amicalボールを使うケアを おすすめしている理由は2つあります！

①現代人の生活には緩むボディケアが必要だから

マッサージ、ストレッチ、筋トレ、運動などが
がんばって取り組んでるのに...

■カラダがラクにならなかった！

■効果が出なかった！

■逆に身体を壊してしまった！

という経験はありませんか？

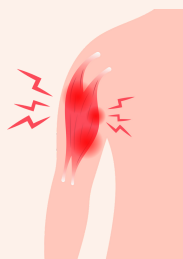
それは、あなたの身体がそのケアをできる
状態じゃなかったからなんです。

マッサージ・ストレッチは、
既に柔らかい状態の筋肉をより良い状態に
する為のケア。

そして、運動や筋トレは、動ける状態の身体を更に強くしていく為のケアです。

日常生活で運動せず、いつもPCやスマホと睨めっこして、ほぼ固定しているカチカチの身体をいきなり動かすことは、身体にとってはケアではなくただの拷問です。

ボディケアするにも準備が必要なのが現代人の身体なのです...!!



そしてその準備こそが、緩めるケア♡

今の主流である筋トレ・マッサージ・ストレッチは50年以上前に海を渡って海外から日本に入ってきた方法論です。

50年以上前というと、今の私たちの生活の主軸になっているPC、スマホ、SNSはありま

せんし、その時代の人たちの生活と現代人の生活はとってもかけ離れています。

生活が違えば、身体の悩みも変わります。

スマホやPCは交感神経(興奮スイッチ)をとっても刺激します。朝から寝るまでPCやスマホを使っている方は副交感神経(緩みスイッチ)をONにするタイミングがありません。



身体は緩んでいる間に回復や修復をし、必要な時に興奮スイッチが自然に入る仕組みになっているのですが、興奮した状態が当たり前になると緩みスイッチが入らず、身体はずっと回復できない状態になってしまうのです！

もちろんこれまでのボディケアで効果を感じる方は問題ないですが、

- ・寝ても疲れがとれない！
- ・運動する気になれない
- ・どこかしら身体の痛みがずーっとある
- ・怪我が治りにくい
- ・いつもやる気が出ない
- ・睡眠不足が続いている
- ・力を抜く方法がわからない
- ・人目が気になりすぎる
- ・毎日追われているように焦ってしまう
- ・何をしても変わらなかった！

という方にはぜひ身体を緩めるケアを実践してみてください♡

身体の興奮スイッチと緩みスイッチのバランスが整い、心にも余裕が生まれ、その余裕がさらに身体をラクな状態に導いてくれます！

② 身体を緩めるにはamical®ボールが最適だから！

amical®ボールを使ったケアは、

- ・テクニックはいらない！
- ・運動が大嫌いな人でも簡単にできる
- ・痛み0でケアができる
- ・努力や我慢をしなくていい
- ・硬さだけではなく、体型もキレイになる
- ・子どもやお年寄り、動物まで出来る
- ・わざわざボディケアの時間を取らなくても
ながら作業でできる

などなど、やり方は後で詳しく説明しますが
どんな方でも簡単に取り入れることができる
のでボールを使ったケアがとってもオススメです♡



amical®bodycare

amical®ボール 誕生までの道のり



最初にボールを使い始めたのは偶然でした。

当時私は25歳。

持病のアトピー性皮膚炎が薬で抑えられないほど悪化し、全身の節という節から血やリンパ液が染み出るので、身体を動かすのもしんどく、仕事を辞め、毎日全身の強烈な痒さと、気持ち悪さでずっと緊張する日々を過ごしていました。

アトピーが治るかも！という情報を聞きつけては、どんな治療にも飛びつきました。

でも、何年も状況は好転しない状態に心まで荒み、家にずっと引きこもってアトピーがどうしたら治るのか、そればかり必死に考えていたのです。

そんな時、いつも通りネットでアトピーの情報を仕入れていたら、「筋肉を緩める」という言葉に惹かれました。

書かれていたやり方は

- ・手で優しく撫でる
- ・手を当てて呼吸する
- ・揺らす

というものでしたが、手で優しく触ろうとしても手のひらも身体の表面全ての皮膚も痒みが強く、身体に対して摩擦を起こしたくなってしまうので優しく触れることができず...

手を当てて呼吸しようとしても手で身体を触るだけで肩や背中が痛く、苦しくなってしまうし、

揺らすなんてガッチガチの私は全身がロボットのようにくっついて動いてしまい、できませんでした。

その身体を緩める方法は、「世界一簡単！」

と謳っていたのですが、私は世界一簡単なケアですら難しい状態に追い込まれているんだ！

と自分の身体がそれほどカチカチな状態だということに気づきました。

その時、じゃあこの私でも緩む方法を考えよう！と思い立ちましたが、何も浮かばず。。

家には10代の頃から万年ダイエッターだった私の、買ったはいいけど使われずに放置されていたボディケアグッズがたくさんあり、その中で長い間使っていない空気が抜けたピラティスボールがリビングに転がっていたので、このボールをクッション代わりに座ったのです。

この時私は過度なアトピーの食事制限で37キロまで落ちてしまいお尻が骨ばっていたので、良いクッションになるなーくらいしか考えていませんでした。

無意識で行ったその行為ですが、それ以降、座りやすいから頻繁にそのボールに座っていたら。。

なぜかお尻がふっくらし、お尻の肌の炎症だけがよくなっていたのです。。！笑

いつもお風呂上がりの私の身体を母と二人で保湿をし、包帯を巻いていたので、この変化に最初に気付いたのは母でした。

言われて触ってみると、明らかにザラザラだった肌の質感が違うのです！
普通の肌になっていたのです！！！！

私はアトピーを治したい一心だったので光が見えた！！と、理由を必死に考えましたが、普段と違うことで思いつくのは空気が抜けたボールに座っていたことだけだったのです。

そこからもう一度ボールを使うと、なんか身体力がほんの少しだけ抜けている気がしたんです。勘違いでもいいから、このボールのおかげかも！と仮説を立ててボールに足を置いてみたり、ボールの空気をパンパンにして座ってみたり、いろいろ試しました。

この時何かに取り憑かれているくらい、ずーっとボールを触って「**筋肉を緩める**」ことを考えていました。

そしたらわかった事がありました。

前に見た身体を緩ませる方法の

- ・手で優しく撫でる
- ・手を当てて呼吸する
- ・揺らす

のうち、手を当てて呼吸するにとっても近い事が空気が抜けたボールでできている！と思ったのです。

手の代わりにボールを身体に当てたり、ボールに乗っているとなんか安心して力が抜ける“気”がしたのです。

実験を進めると、見事にボールが当たっている皮膚の炎症が明らかに良くなり、肌や筋肉が柔らかくなっていることがわかりました。

ここからは、どの角度でボールを置くと身体が緩むか、試行錯誤の毎日。

身体力が抜けるにつれ、アトピーだけではなく、心にまで変化が起きました。

ずっと薬に頼らずアトピー完治させようと執着していた私が、治らなくても今この瞬間が幸せならそれでいいや。と思えるようになったのです。

そこから、アトピーを完璧に治そうと未来のために躍起に生きるのではなく、私が幸せを感じ続ける為に今を生きよう！と気持ちが切り替わり、ずっと続けていた苦しい食事療法も脱ステロイドもやめてしまいました。

(脱ステを批判しているわけでも推奨しているわけでもありません。)

そして驚いたのは、以前なら強いステロイドを塗っても効果がなかったのに、少量の、それもとっても弱いステロイドでもスーッと症状が引き、そのまま炎症が繰り返すことはありませんでした。

身体が緩んでいると薬の効きも良くなるんだ
と思いました。

今まではステロイドは悪！アトピーは敵！ア
トピーを完全に排除しないと私は幸せになれ
ない！と思い込んでいたので、この**思考の緩
み**の変化は自分にとっては最高の解放となり
ました。

そして、まだ身体は問題だらけでしたが、心
が元気になった私は、ボールで身体を緩める
方法を研究し続け、たくさんの方に試して賛同
していただき、後にamical®を立ち上げました。

そこで、一つ気になっていたのが使っていた
ピラティスボールの色問題！

普通ピラティスボールは筋トレのために使う
ので、原色のビタミンカラーばかりでした。

amicalでは緩むために使うので、色の力も借りて緩めたいと思い、好きな色で作れる工場を探し、どうせだったら！と日本で取り寄せられる全てのゴムボールを取り寄せてどのゴムボールが一番緩むか自分の身体でひたすら試しました！

そうしてゴムの質も、色味も最高のものに出来上がったのが、今のamical®ボールです☒☒

ゴムの分厚さ。分厚いのに身体に吸い付くモチモチの柔らかさ具合。

身を預けた時の安心感と心地よさ。

身体の曲線に対応できる直径20センチのサイズの使いやすさ。

そして心がホッとする色合い。

これしかない！という最高のボールがついに完成しました～！！！！！！

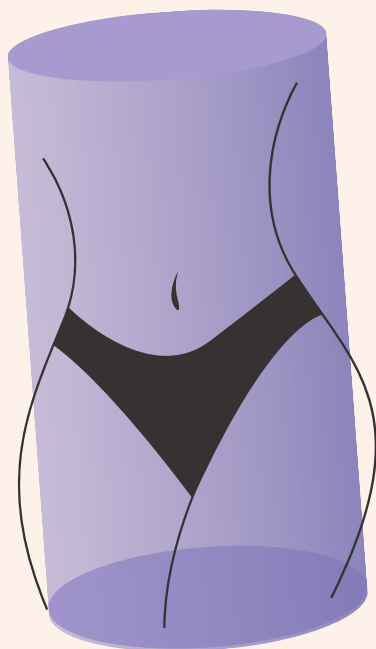
amical®ボールの特徴



■直径20センチ！

実は、身体は真っ平なところはなく、全ての場所にカーブがある筒状をしています。

もっと大きなボールが欲しい！とお声を沢山頂いておりましたが、この直径20センチという大きさが身体を平面ではなく立体的に捉えてくれるので、身体のどこにでもフィットし余す事なく色々な角度で筋肉に触れ、身体を支えてくれるのです！



■肌に吸い付くモチモチとした手触り！

従来のエクササイズ用のゴムボールは筋トレをする為に使うので、肌への密着感などは必要ありません。

だからか表面がボコボコしていたり、サラサラしていました。

緩めるケアではボールが身体に触れている事を忘れるくらい、身体に密着してくれる安心感が大切なので、amical®ボールには他のボールではない肌に吸い付くような密着度があります！

この密着度がなんとも言えない安心感の正体です♡



■安心してボールに頼れるゴムの厚さ！

amical®ボールでは空気が抜けたボールの上に身体を預けて使用しますので、ゴムの厚さにもこだわりました。

市販のものは薄いものが多く、これだと身体を預ける時に心許なかったのです。

なんと対荷重は100キロ！それだけゴムが分厚いからこそ、空気を完全に抜いた状態で身体の下に入れても効果が出ます！

(どんなに空気量を減らしても緩まない方は試してみてくださいね！)

空気ゼロ状態でも効果抜群！

折りたたんで痛いところに当ててみて！



しっかり身体を支えてくれるので、安心して身を預けられます♡

■ リラックス効果のカラーバリエーション

筋トレ用では、アドレナリンが出たり交感神経が刺激されるようなビタミンカラーばかりですが、amical®ボールはリラックス用♡副交感神経に働きかけるような落ち着いた色合いにしました！

そして、私がとてもズボラなのでボールを部屋中に転がしていてもインテリアを邪魔しないカワイイ色合いにしています✨



■ ボールの違いを体験したお客様の声

Lazy Babeの販売ライブでゴムアレルギーだとコメントしたものです。

素材がPVCと聞き、天然ゴムではないのなら大丈夫かもとダメ元で購入しました。

私は全く被れたりせず、アトピーもありますが一応出ていません。

もちもちが気持ちよくて顔に直接当たたりもしています。

今では起きてから寝るまで家の中をアミカルボールと共に移動しています 😊

今回また買い足すつもりです！

ゴムボールと聞いて購入を躊躇っていた方の参考になりますように。

ボール購入して、今日届きました 😊



待ってましたー！ 🙌 ✨ ✨ ✨

なんですかこのボール！！

気持ち良すぎる 😊

アミカルボールが手に入るまでは他のボールで代用してたんですが、全然違いますね 😊

やっと購入できて嬉しいです 💖 💖

ボール講座も参加したいですー 😊

これから使っての変化が楽しみ 🌈 🌈

緩みまきます 🍷 笑



ボールをトータルで2個購入しました



市販のピラティスボールを先に集めていて(4つ)

ボールの気持ちよさは味わえていたつもりでしたが、

初めてアミカルボールをお迎えした時に衝撃が！！ ✨

...厚みが全然違う!!(° ㊦)ハッ!

この厚みの違いで

身体を委ねられる信頼感が全然違いますね 🙌

amiさんが

こだわってオリジナルを作られていた訳がわかりました 😊

アミさん！

たった今待ちに待ったボール届きました！ 🙌

早速寝転がって見たら宙に浮かんでるみたいで初めての感覚です！良い意味でダメ人間になりそうです 😊

100均のを使った事がありますがほぼ使わず終わってしまっ... 😊 空気入れるのも、抜くのも楽ちんで簡単に自分に合った空気圧で使えそうです！

これから自分のカラダ、過緊張がどんな風に変っていくのが楽しみです！

アミさん。本当にステキなボールありがとうございます 🙌

全色揃えますよ！ 😊

本当にうわあーっ！えっ！マジ！
何なのこれ！ってそんな感じです。

ボールは他のものとは全く違いますね。
愛おしくなりました。私の肌もボールと同じようになっていくと今日参加して確信しました。
アミカル最高！です。
ボールと身体を愛でて自分を育てます。

ありがとうございます。



アミさん 昨日、待ちに待ったアミカルボール2つ💜届きました💖 アミさんの説明、皆さんの感想で言ってた触った感じが市販のモノと全然違うってことを実感出来ました💫 顔に当てても全然不快じゃなく心地が良い。ユルユルサイコーです😊 また、再販あったら追加で購入したいです🍀 アミさんのインスタに出会えて良かった*° ありがとう😊



アミさんこんばんは😊
アミカルボール愛用してます
今回初めての購入で2個買いました
体がこっちも！こっちも！と
アミカルボールを取り合っています😊
あと2個欲しいです
また購入チャレンジしますね



こんにちは😊

今子供の付き添い入院中ですが、ボール一つ持参しています。
寝る時に腰と壁でボールを挟むようにすると、病院の狭いベッドでも楽に寝られます。

昨日、アミカルボールが届きました
待ちに待ってようやくお迎えできました💖

早速、夜はそれで寝てみました。
寝返りを結構する方だと思っているので、
「起きたら、とんでもない所にボールがあるんだろなあ〜」と覚悟してました😓

でも 驚いた事にボールはほぼ同じ所にありました。気がついたら、同じ姿勢でずっと寝ていたようです😓
それも朝まで。

とっても不思議な感覚で、驚きました。
1日でアミカルボールの虜になってしまいました😓



今までは市販のピラティスボールを使ってた私です。

ずっと胃の調子が悪くて、そのピラティスボールを背中の胃の位置に当てていました。でも、刺激が強いのか、空気が少ししか入ってなくても少しすると胃の痛みを感じてしまって.....

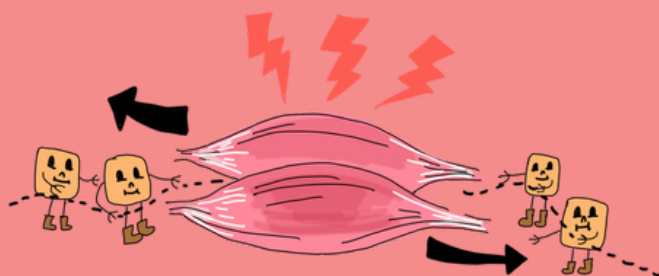
でもアミカルボールだと、柔らかくて包み込まれるような感覚で痛みを感じませんでした。

前にamiさんが書いていた、運動用のボール(言葉が違ったかな?)と緩める用のボールの違い、というのをヒシヒシと感じてます🍀*°

ありがとうございました😊



なぜamical®ボールで
筋肉は緩むのか？



ここからは、空気が抜けたゴムボールでなぜ身体が緩むのかお話しです。

感覚派の方は、なんかよくわからないけど力が抜けて身体が整うから、それでいい！

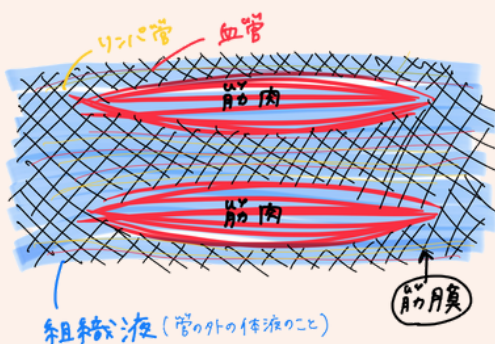
って思っていていただいて全く問題ないので、スキップしてOKです♡

ボールを身体に置くと何が体内で起こっているのか、理論があった方が取り組みやすい方は、ぜひ参考にしてみてください！

ボールが身体に触れると癒着している筋膜の間に隙間が生まれ、筋肉が柔らかくなるから。

そもそも筋肉はなぜ硬くなるのか??

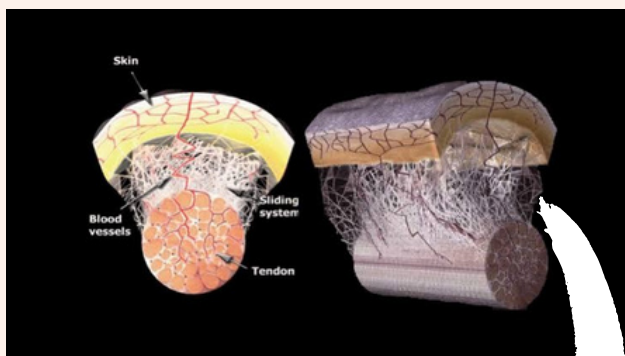
筋肉と周りの組織を繋いでいる「筋膜」が、体液不足によって近くの骨や皮膚とくっつき、筋肉自体の動きを封じてしまうので、筋肉が収縮運動ができなくなってしまうから。



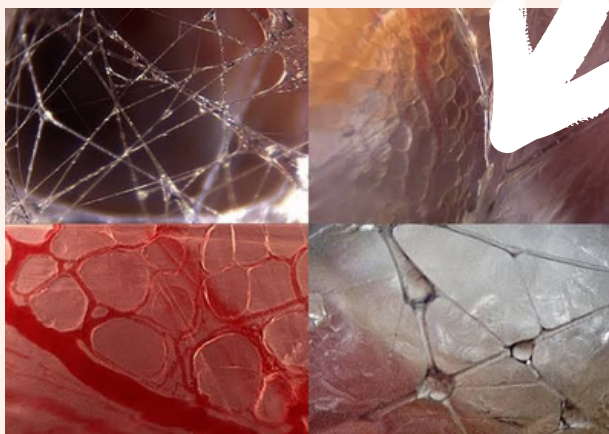
くっついて動けない...!

つまり、筋肉の硬さの原因は筋肉自体にはなく、筋肉の周りの筋膜の癒着のせい！

これが筋肉をマッサージしても意味がない理由です。

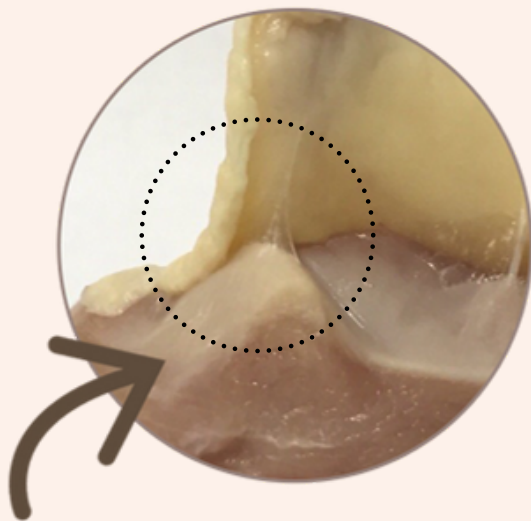


筋肉の周りは、綺麗な糸（筋膜）がたくさん！



※これは鶏肉の筋膜です

癒着していない筋膜は伸び～～る！！



癒着している筋膜は

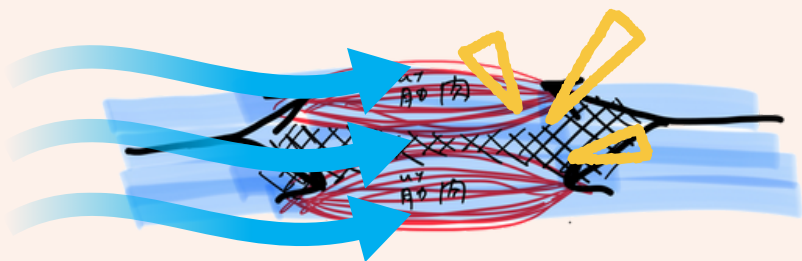
肉と皮膚がくっ付いている！！

筋膜の癒着は水分不足が原因なので、体液を筋膜に含ませる事ができれば筋肉は柔らかく動くようになるのです！

ではどうやって体液を含ませるかというと、
引っ張ったり、押すのをやめて



筋肉を弛ませて、体液が流れる隙間を作って
あげれば良いだけです♡



筋膜リリースというケアも考え方はとても似
ていて、くっついてある皮膚と筋膜の間に隙
間を作り出そうとしています。

筋膜ローラーで上手くいかない方は緩ませたいのに、力任せにゴリゴリ筋肉を押し潰しているので、筋膜が更にくっつく上に、痛くて余計に緊張して悪化してしまうのです！



代わりに、痛みを我慢する必要がなく、辛くない、誰にでもできる簡単な方法が空気の抜けたボールを身体に当てる事なんです！



空気が抜けたボールが当たることによって身体の中が絶妙にたゆみ、その隙間に体液が浸透します。浸透しきると筋膜の癒着が取れ、筋肉が動けるようになり、筋肉の硬さが緩和されるのです！



置いた瞬間にこんな柔らかくなります！



そして、このようにボールを置き続けていると、筋膜と筋肉の間には更に隙間が生まれ、リンパがどんどん巡るようになります！



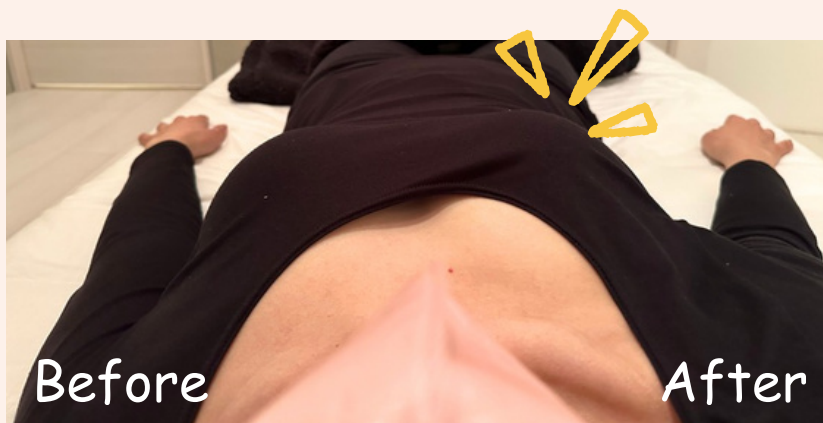
ただ置いてるだけで更に柔らかくなり、肩の力が抜けてきます



こんだけ柔らかくなったら、やっとマッサージができるようになります！でもここまできたらマッサージいらずですね♪笑



そして、筋肉が緩むと、骨格が元の位置に戻り、リンパが巡るので、ボールを入れていっただけでこんなにバストが整うんです！



これは、**身体中どこでも同じような変化が期待できます♡**

ガチガチの筋肉の周りに同じようにボールを置いてただ放置しててください！

仕事中や運転中にお尻の下に入れたり、寝ている時に腰や背中に入れたり、枕代わりにして、忙しい毎日の中、わざわざエクササイズの時間を取らなくても効果的に体を変えられるのがズボラの私が一番気に入っている所です♡

そしてボールケアを続けていくと、筋肉が動きやすくなるので、本能的に体を動かしたくなったり、ストレッチしたくなります

癒着していない身体での運動はとってもラクに筋肉が動くので、効果テキメンです☑☑

amical®ボールの 正しい使い方



ここでは、ボールケアの効果を最大に発揮するための正しい使い方をお伝えします！

ボールは、身体が硬い場所ほど空気を抜いた状態で使用します。

テニスボールやゴルフボール、筋膜ローラーなどの硬いもので身体のコリをグイグイ押し揉みほぐした経験がある方は、このamical®ボールも筋肉をほぐすための道具だと思って、グリグリとコリに押し当ててしまう方がいますが、

ボールは筋肉をほぐすためのアイテムではありません！コリと戦わないこと！



マッサージで柔らかくなるどころか、強い圧
だと痛くて余計に硬くなってしまった！！
という経験はありませんか？

自分が身体になったつもりになってください。
自分が頑なになっている時、どう接してもら
えたら、はぁ〜っと力が抜けるでしょうか？

「変われ！さっさと変われ！これでもか！こ
んな硬くて最悪！」とすごい形相でグリグリ
押されたら、自分を守らなきゃ！とギュッと
なってしまいませんか？

無理やりなマッサージの仕方を続けて、ひど
くカチカチになっている身体をたくさんみて
きました。

硬さは過去の自分を守ってきてくれた防衛本
能であり、**身体からの愛の形の一つです。**

敵でも、悪いものでも、ダメなものでも、ま
してや無理やり排除するものではありません。

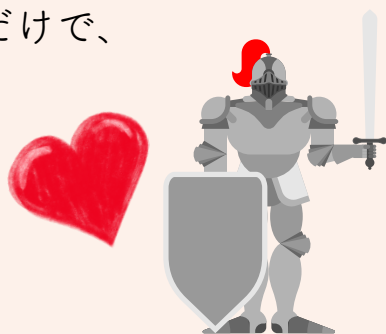
過緊張で悩んでいる方は緊張さえ取れば私は楽になれる！と強引にケアしてしまいがちですが、そんな時ほど、闇雲に緊張をとることより、

なぜ今の自分にはこんなに緊張する必要があるのか？

なんで自分を一生懸命守ろうとしているのか？
を理解すること。

そして、身体が硬くなって自分を守ってくれていたことに気づいてください。

『硬さは、今までの自分を守ってくれた鎧』
と、捉え方を変えるだけで、



身体の硬さへの向き合い方が少し楽になると
思います♡

ボールの使い方✧ポイント10選✧

①左右対称にこだわらない！

身体の緊張は左右で違います。

歪みを矯正するように左右対称にボールを置くのではなく、今の歪みに合わせて、今の身体が1番楽なようにボールを入れて下さい♡

②お行儀よく、ちゃんとしようと思わない！

あなたと身体を、ケア方法の型にはめるのではなくそんな型から解放させてあげる事が一番緩みます♡

こんなガニ股でいいの？こんな左右非対象でいいの？こんな格好しちゃっていいの？と思ってもその格好が楽なら合っています！！思い切って「やっちゃダメ」と身体に言い聞かせてきた格好をしちゃいましょう！笑
どんどん緩みますよ♡

③気持ち良いと思ったらもう効果抜群！

身体が緊張しやすい人はとにかく気持ち良さと安心感を徹底的に味わい尽くす事が、身体が1番変化します！

「痛いけど我慢！」などをするのではなく、とにかく気持ち良さを追い求めて下さい♡

④力が抜ける場所におく！

身体が緊張している人は、我慢や辛さ、苦しさを緊張の方が慣れています。

力を抜くとは足し算ではなく、引き算です。

「こんなもんでいいの?!」「こんなんで変わるの?」と不安になるくらいの心地良さで身体はどんどん変わります♡身体を信じてください♡



⑤結果を求め過ぎない

目的達成の意識を強く持つことは悪いことではありませんが、身体を緩ませる場面では実は全く必要ありません！

なぜなら**身体が緊張しやすい人は目的達成の意識が強すぎる**方がほとんどだからです。

“結果”という未来を見るのではなく、“心地良さ”を味わう為に“いま”を意識して下さい♡

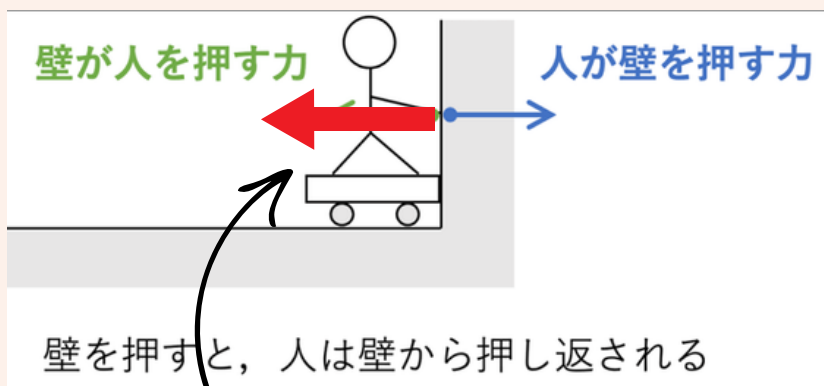
心地よさが答えであるボディケアなので、いつまでも結果ばかり見ていたら、自分の答えに辿り着かなくなってしまうです。

結果はコチラが頑張っ手に入れようとしなくても、気持ち良さを味わっていれば向こうから勝手にやってきますよ♡

⑥身体に圧をかけない

この世界には作用反作用の法則という物理法則があります。これは、壁を強い力で押せば壁から同じ力で押し返されるという法則です。これは、ボールと身体の間でも起こります！ボールの空気圧をほぼ抜くのは、身体からの反発を防ぐためです(反発が緊張になってしまうので)ボールの空気量は、身体に全く反発が起こらない、張り合いのない量にして下さい！

身体が硬い時は、こんなもので効くの？って思う少量で1番身体が緩みます♡



この反発の矢印を小さくしたいのです♡

表面の筋肉が柔らかくなったら、本能的に奥の筋肉にアプローチしたくなります！

表面が緩んだと感じたら、空気圧は自由に変えて、心地よい圧を身体に加えてOK！

緊張が取れていたら身体からの反発は起きず、ボールを身体たちが受け入れてくれるでしょう♡
そうになったら写真のように空気量は多めに
してギューーっと気持ちよく圧をかけよう！

ボールの圧と丁度拮抗する力をかけるとめちやくちや緩みます！



⑦心にも圧はかけない

作用反作用の法則は物理的なものだけではなく、心へも作用します。

心がプレッシャーを感じたり反発を起こすほどの圧をかけないでください。反発を起こして余計に緊張してしまいます。

緊張とは、心の鎧です。鎧を脱いでもらうには、北風(厳しさ)ではなく太陽(安心感)です♡
やりたくない時はやらない。緩みたくない時はケアしない。「しなきゃ!」をやめるだけでも
どんどん身体は緩みます♡



⑧ほぐそうとしない

テニスボールや筋膜ローラーなど筋肉を「ほぐす」ものがボディケアには多いですが、このボールは筋肉をほぐすものではなく、あなた自身が緩むためのものです。

身体＝あなたの心そのものです。つまり身体をほぐしたいなら、あなたがほぐれる事なんです。自分を見ずに筋肉をほぐす事ばかりに目を向けて柔らかくならなかったのなら、いっそ身体をほぐす事をやめましょう。自分自身がホッとすること、安心することこそがボディケアになります♡



⑨ただ、乗るだけ、触れるだけ

カチカチの身体が緩むのに1番大事ななのはどーにかしようとするのを、やめることです。

ボールの上にただ乗ったり、身体にただボールを触れさせてみましょう♡

身体へのアプローチは、力を弱くすればするほど効果は大きくなり、強くすればするほど効果はほとんどありません。力任せにするのをやめ、身体に対してどうにかしようとする力をどんどん小さくしてください♡

不思議とあっと驚く変化が起こります♡



⑩目的は「緩む」＝安心感を味わうこと

amical®ボールのケアは緩むことが目的です。そして、緩んでいる状態とは、あなたが安心感を感じている状態です。

身体に対して【緊張＝不安】ではなく【緩み＝安心】に意識が向けられるようににケアをします♡

ですが緩まない方は、目的が安心感を味わう事ではなくなっています。

■治したい！

＝緩んだか、確認し続ける👁👁

＝ケアしている間ずっと「緩んだ？」と不安を感じている

これじゃあ安心なんて全く味わえません！むしろ、不安に意識を向け続けてしまう事になり、不安が大きくなってさらに緊張してしまいます。これは身体が緊張しやすい人にはとっても起こりやすいループです！

そうになっている時は出発地点を変えましょう

■緊張してる場所は放っておいて、簡単な場所から今すぐ心地良くなろう！

＝安心、気持ち良さを感じるケアをする

＝安心するから結果、身体が緩む

という風に「治したい！」というベクトルでは無く「心地良くなろう♡」というベクトルにしましょう✨

心地良くなろうと思ってもできない時は焦らずこう考えてみてください！

緊張しててもいいし、緩んでてもいい♡

どっちでも何も問題なし♡

「治さなきゃダメだ！」と思い過ぎているのは思考の暴走です。

どっちでも問題がなかった！

緩まなくてもいいよ

とホッとしたら、身体は緩んでいきます！

この身体はどこまでもあなたのエネルギーに左右されます。エネルギーとは気分のこと♡それは「行動」ではなく " どんな状態で " 行動しているかに現れます♡

ボールケアをするから緩むのではなく、
安心するから緩むのです♡

心身ともにいつも心地良い綺麗な状態に変えていきたいなら、とにかくあなたの気分を慣れ親しんだ不安から安心に変えることなんです！

今、この瞬間、安心感を味わえるような選択をし続けていきましょう！

そのためにamical®ボールを利用してみてください
ださい🌟

これが、身体だけではなく、自分らしく自由に生きる人生に変えていける秘訣なのです！

セルフケア徹底解説



頭部

肩・腕

胸・胃

お腹・腰

骨盤周り

脚・膝

妊婦さん

全身

セルフケア一覧



効果と症状はあくまでも目安です

治したい場所に置いたら緩む単純な場合もあれば、
緩まない場合もあります！

例えば、頭においても頭が楽にならない場合は、
肩や腰、足などに置いたら頭まで体液が巡り
楽になる場合も沢山あるので、症状に囚われ過ぎず、
「気持ちが良いところ」「楽になる場所」

にボールを置いてください♡

頭部

肩・腕

胸・胃

お腹・腰

骨盤周り

脚・膝

妊婦さん

全身

ボールの空気量見本



脚や骨盤、腕の外側などを支えてもらうため
噛ませて使う時



頭、肩甲骨、側面など
出っ張っている部分を
包んでケアする時



仙骨、腰、バストなど
洋服の下に入れたい時
栓はしない

空気量はあくまでも目安です。

体の状態が変われば心地良い空気量もどんどん
変わってきます！身体と相談してください♡

■頭痛/目の疲れ/不眠症



- ① 痛いところ/硬いところに当てる
- ② ③ ボールで頭を包む
- ④ バランスが悪かったら首にもボールを入れる



肩・腕

胸・胃

お腹・腰

骨盤周り

脚・膝

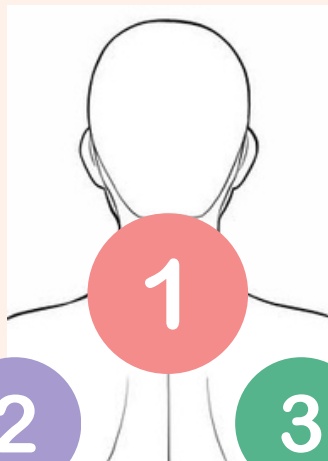
妊婦さん

全身

■ストレートネック/猫背



① 首と頭の境目辺り

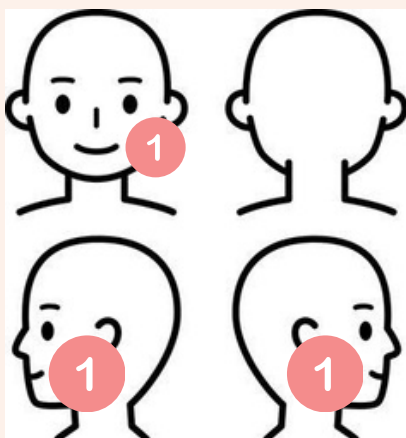


① 首と頭の境目辺り

② ③ 肩甲骨の外側



■顎関節症/食いしばり/口臭予防

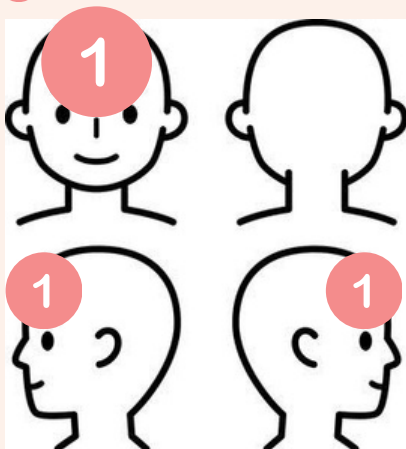


① 食いしばりが起こって
る筋肉に当てる



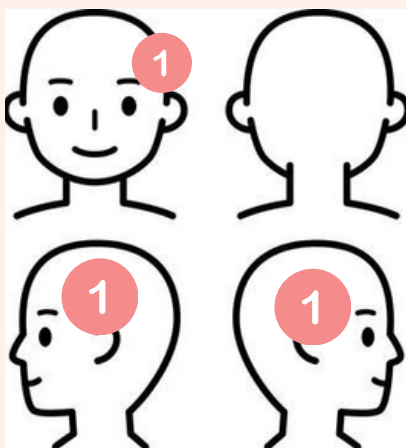
■考え過ぎの疲れ

① おでこに当てる



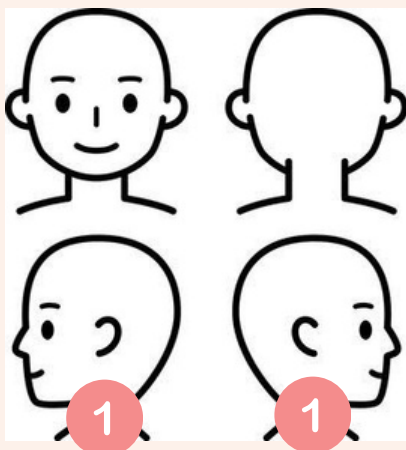
■目の疲れ/顔のたるみ

① 耳～耳の上

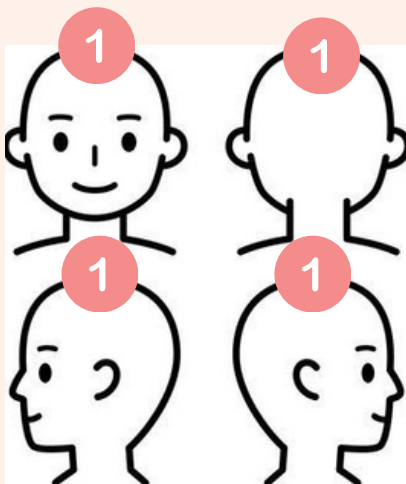


■首の皺/むくみ/コリ

① 首の横



■背伸びして疲れた日

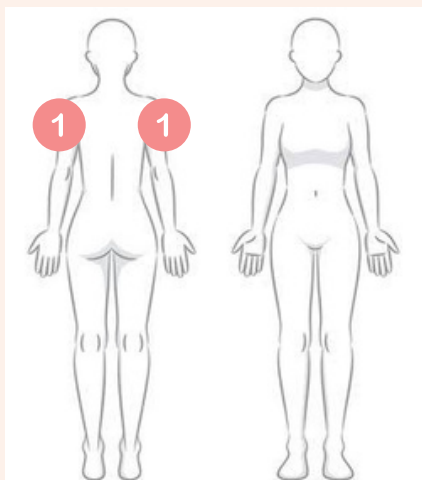


① 頭頂部をボールに押し付ける



■肩こり/巻き肩/五十肩/肩幅

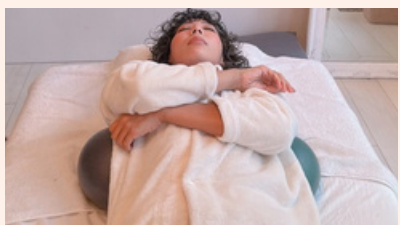
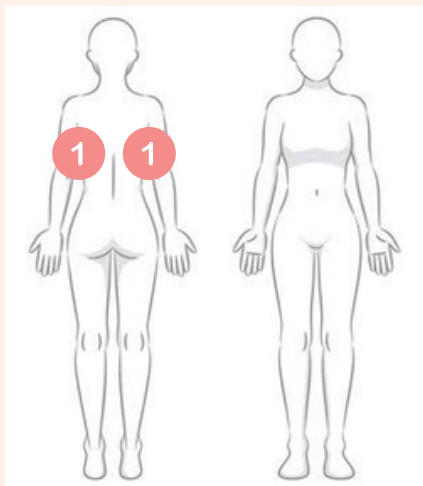
- ① 肩と腕の境目の下に肩が巻くように入れる



※同じやり方でバストも良くなります

■肩こり/巻き肩/肋骨/肩幅

- ① 肋骨と脇の境目に噛ませる



※同じやり方でバストも良くなります

amical®bodycare

肩・腕
①

胸・胃

お腹・腰

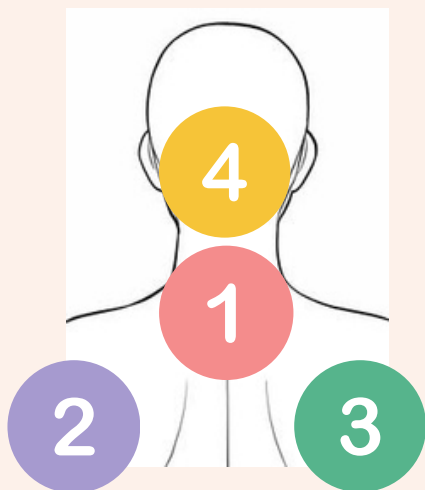
骨盤周り

脚・膝

妊婦さん

全身

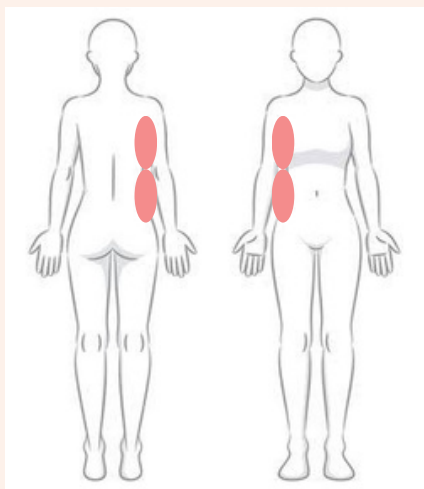
■肩こり/巻き肩



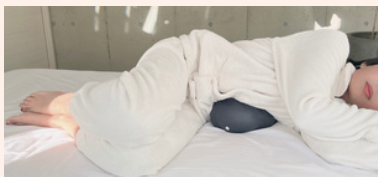
- ① 首と肩の境目
- ② ③ 肩甲骨外め
- ④ 後頭部



※①～④のどれかに入れるだけでも効果あります！



- ① 肩甲骨～くびれまでの側面



※同じやり方でバスト/呼吸も良くなります

肩・腕
②

胸・胃

お腹・腰

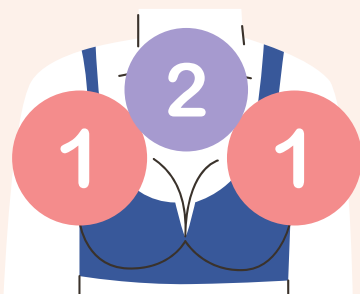
骨盤周り

脚・膝

妊婦さん

全身

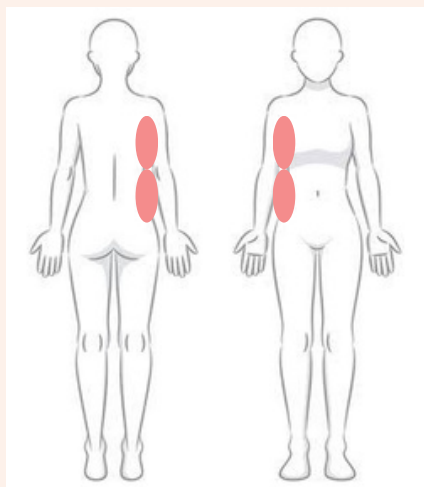
■肩こり/巻き肩



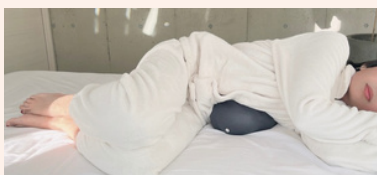
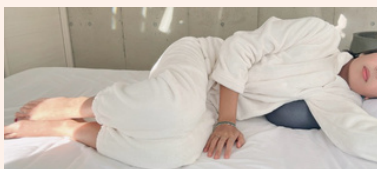
① ② デコルテ～胸にかけて



※同じやり方でバスト/呼吸も良くなります



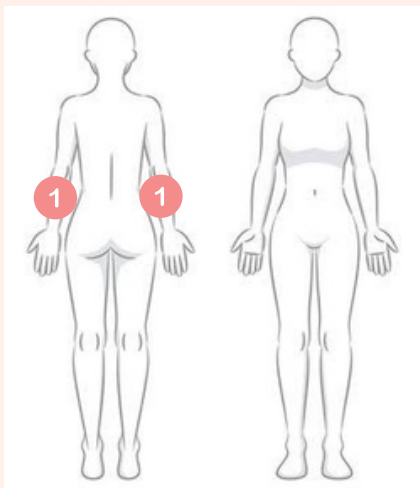
① 肩甲骨～くびれまでの側面



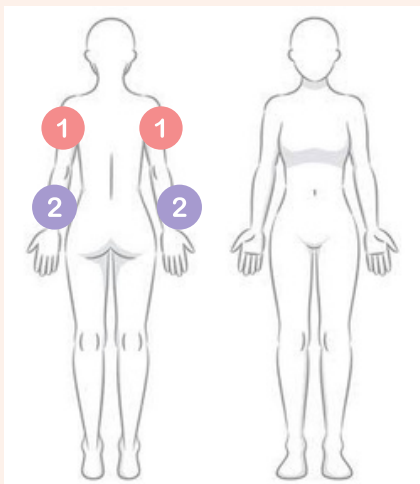
※同じやり方でバスト/呼吸も良くなります

■腕のたるさ/むくみ

① 腕の下



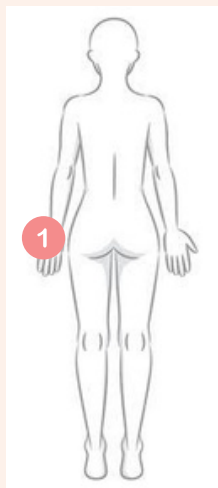
① 肩甲骨外側 ② 腕の下



※同じやり方でバストも良くなります

■手首のたるさ/むくみ

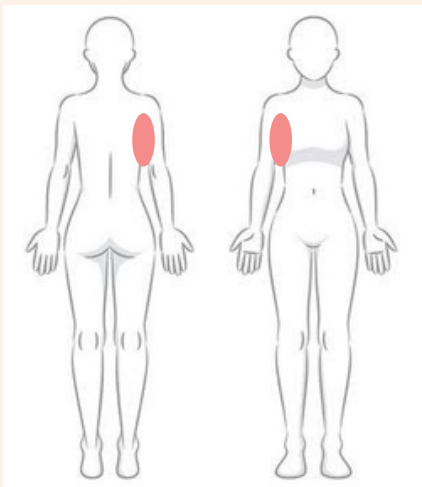
1 手首の下



横向いてての重さを使って
置くとやりやすいよ！



■胸の硬さ/バストアップ/鼻詰まり/花粉症

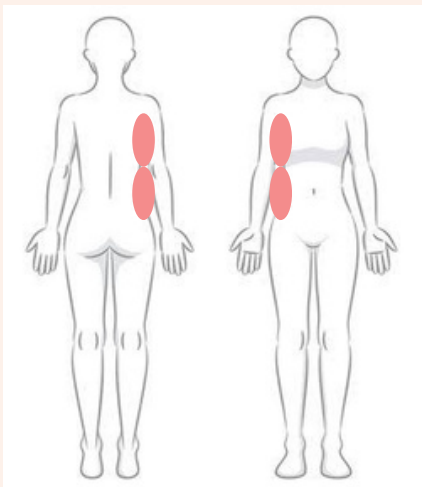


① 脇に挟む



※同じやり方で首こり/肩こりも良くなります

■肋骨/バストアップ/呼吸



① 肩甲骨~くびれまでの側面



※同じやり方で首こり/肩こりも良くなります

amical®bodycare

胸・胃①

お腹・腰

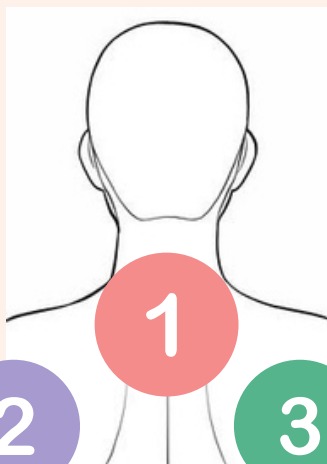
骨盤周り

脚・膝

妊婦さん

全身

■デコルテ/バストの硬さ

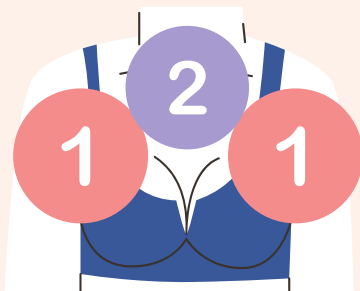


① 首と肩の境目

② ③ 肩甲骨外め



※同じやり方で首こり/肩こりも良くなります

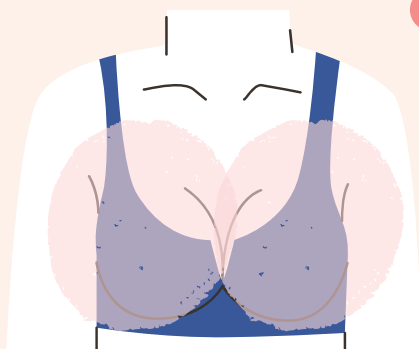


① ② デコルテ～胸にかけて

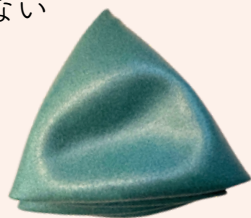


※同じやり方で首こり/肩こりも良くなります

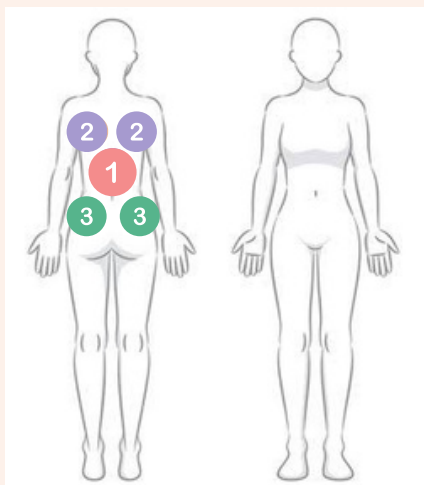
■バストアップ



- 1 空気を完全に抜いて、
適当に折り畳み
ブラや脇に入れる
※栓はしない



■胃の痛み、逆流性食道炎

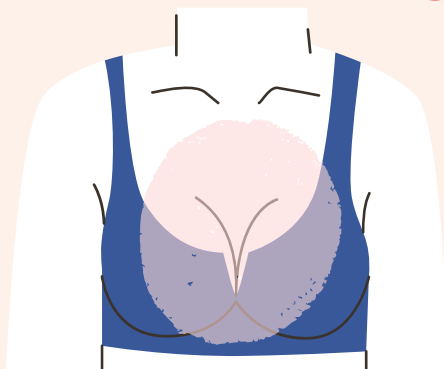


- 1 胃の裏
- 2 胃のボールに合わせて
肩甲骨周りにもボール
を何個か入れる
- 3 バランスが悪かったら
腰回りにボールを入れる

ほぼ空気を抜く

■心を緩めたい時/不安な時

- 1 お好きな空気量にしたボールを、胸の前で抱える

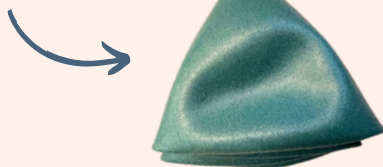


不安な時は、その気持ちを無かったことにしない。
無理にポジティブにもせず、どーにかしようとしなくて
ただこの揺れ動きに寄り添い続けてあげましょう。

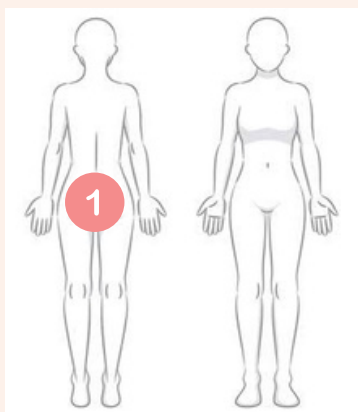
■腰痛



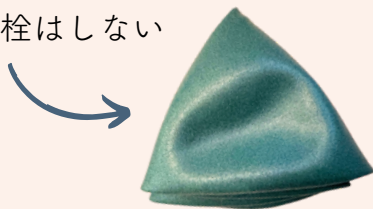
- ① 空気を完全に抜いて、
適当に折り畳み腰に当てる
※ズボンの腰部分に挟んでおく
※栓はしない



■坐骨神経痛



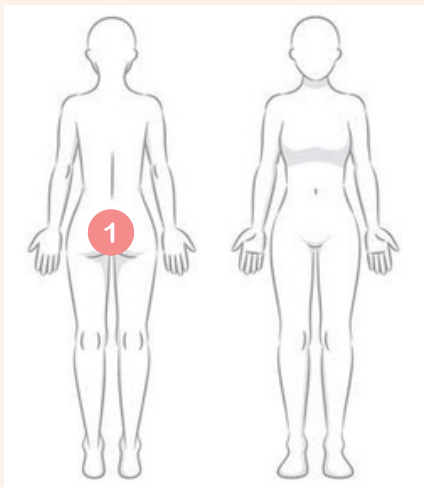
- ① 空気を完全に抜いて適当に
折り畳み、尾てい骨に当てる
※パンツの中に忍ばせる
※栓はしない



※同じやり方で骨盤/股関節/生理痛も良くなります

amical®bodycare

■ぽっこりお腹/腰痛/坐骨神経痛



① 仙骨

脚を上げる時はパンパンのボール、
足を下げる時は空気少なめのボールがおすすめ！

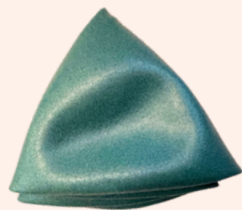
空気パンパン！



空気少なめ



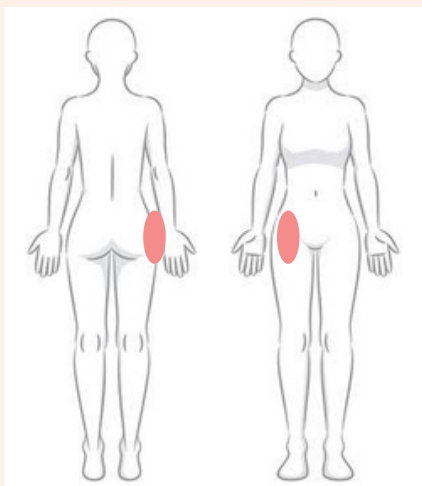
なかなか緩まない人は、空気を
抜いたボールを畳んで
仙骨の下に入れても良い！



※同じやり方で骨盤/股関節/生理痛も良くなります

amical®bodycare

■腰痛/坐骨神経痛/ぽっこりお腹

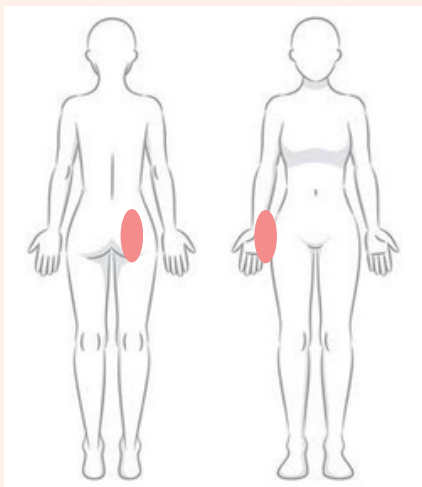


- 1 骨盤の側面やや前側に当てる

膝は曲げた方が緩みやすい

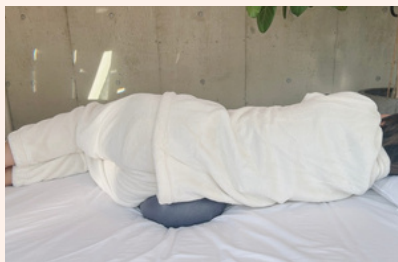


■腰痛/坐骨神経痛/ぽっこりお腹

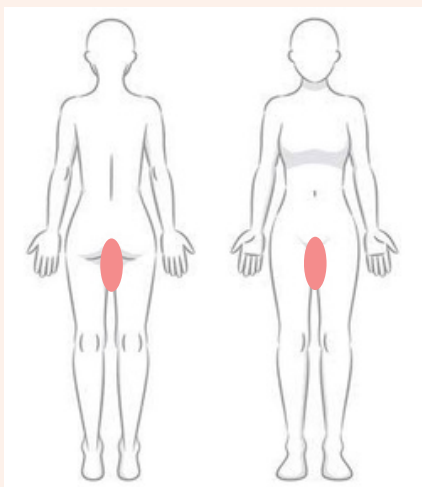


- 1 骨盤の側面ややお尻側に当てる

膝は曲げた方が安定する

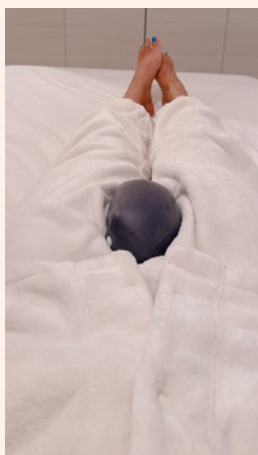
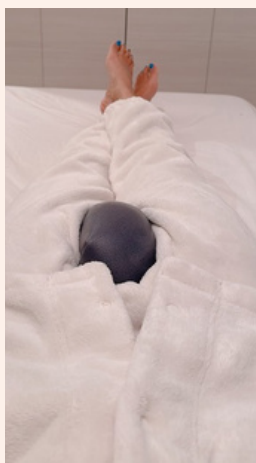


■お腹の張り/腰痛



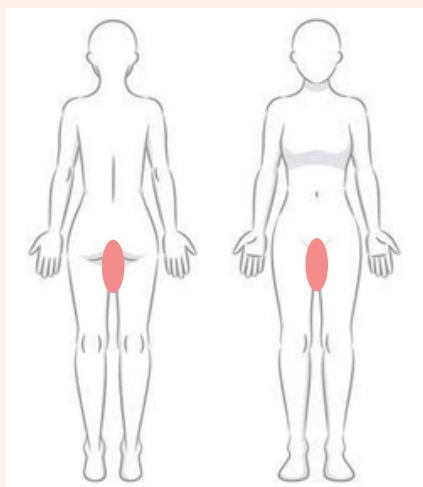
1 お股に挟む

ゴム素材なので、ギュッとしなくても落ちません



※同じやり方でO脚/むくみ/外反母趾も良くなります

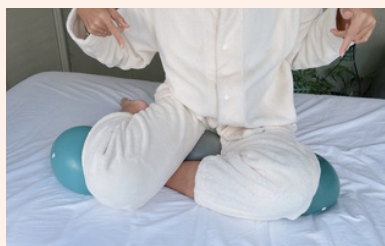
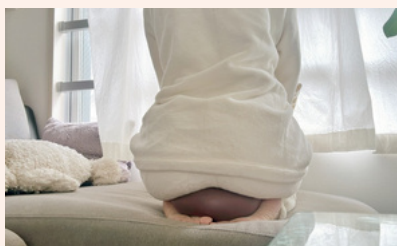
■腰痛/ぽっこりお腹/便秘/冷え性



① 臍に当てて座る



あぐら、正座、椅子
オネェさん座り...
どんな時座り方でも
使えます！



※同じやり方でO脚/下半身のむくみも良くなります

お腹・腰⑤

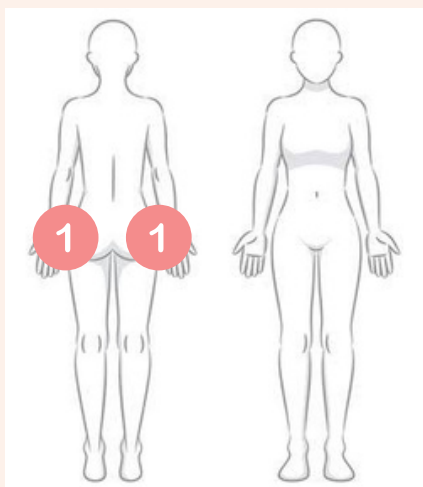
骨盤周り

脚・膝

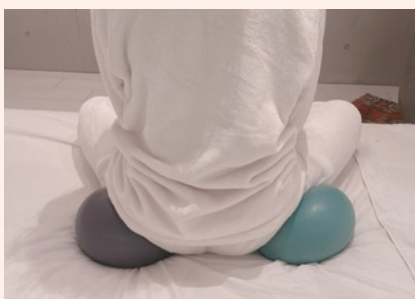
妊婦さん

全身

■腰痛/坐骨神経痛/便秘/お腹のむくみ

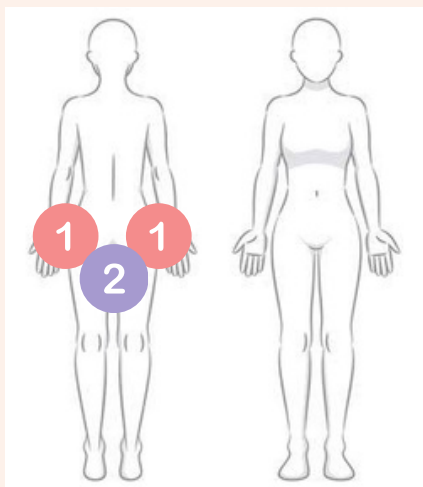


- ① 大転子に当てる
寝てても座っててもOK
内股にするとより効果的！



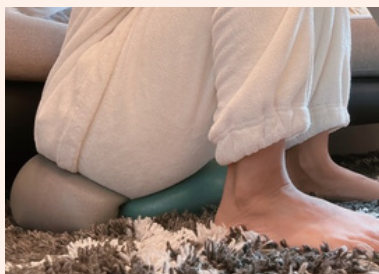
※同じやり方で骨盤/股関節/生理痛も良くなります

■腰痛/坐骨神経痛/便秘/お腹のむくみ



① 骨盤～太ももの外側に
当てる

② 膣の入り口に当てる



空気少なめがおすすめ！

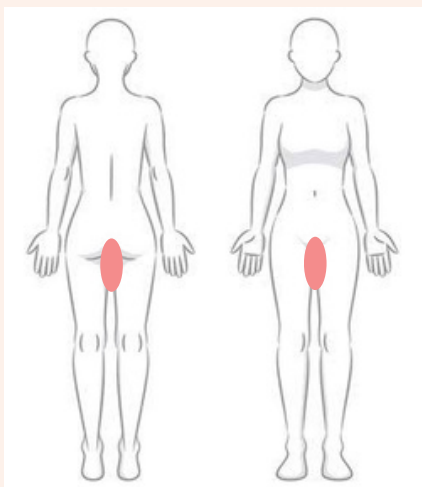


空気多めがおすすめ！



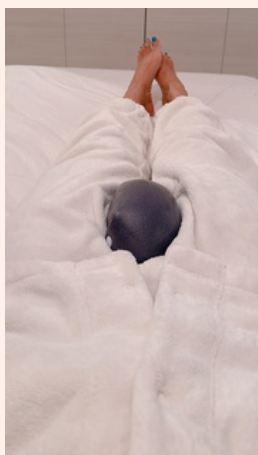
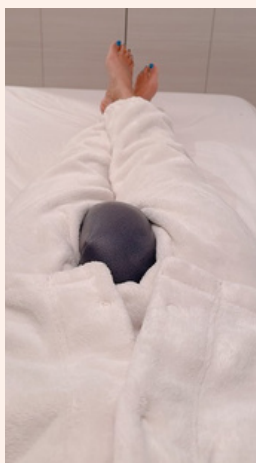
※同じやり方で骨盤/股関節/生理痛も良くなります

■骨盤/股関節/冷え性/生理痛/お尻の硬さ



1 お股に挟む

ゴム素材なので、ギュッとしなくても落ちません



※同じやり方でO脚/むくみ/外反母趾も良くなります

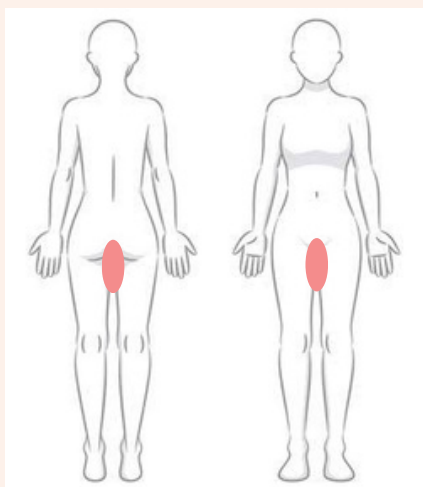
骨盤周り①

脚・膝

妊婦さん

全身

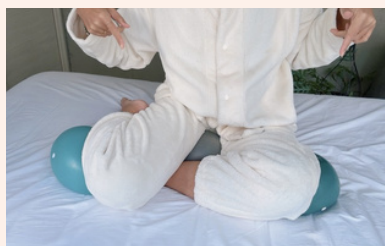
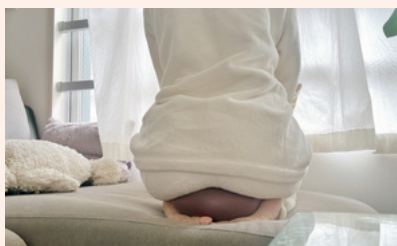
■坐骨神経痛/股関節/生理痛/冷え性



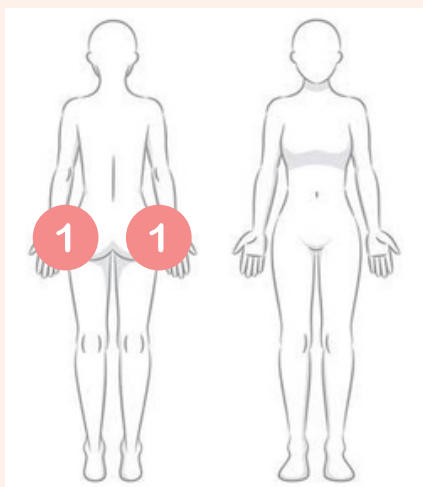
① 膕に当てて座る



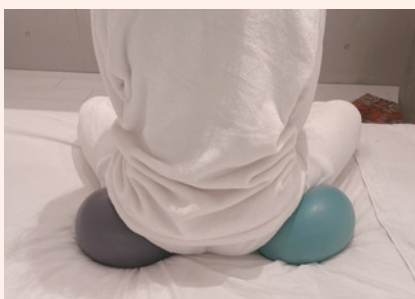
あぐら、正座、椅子
オネエさん座り...
どんな時座り方でも
使えます！



■骨盤の歪み/股関節のコリ/お尻の硬さ



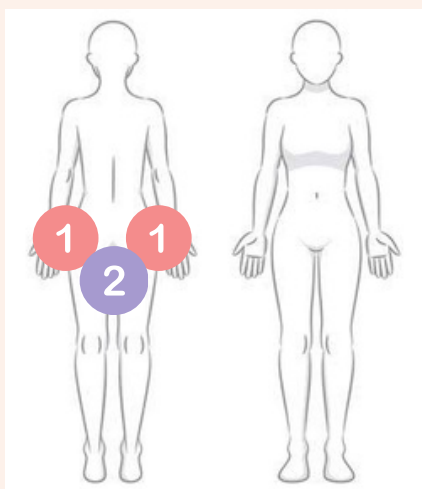
- ① 大転子に当てる
寝てても座っててもOK
内股にするとより効果的！



※同じやり方でぽっこりお腹/腰痛/便秘も良くなります

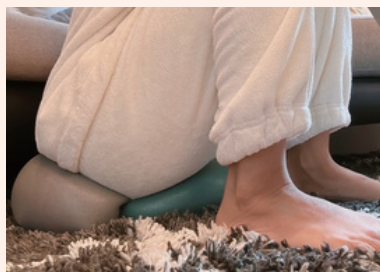
amical®bodycare

■生理痛/骨盤の歪み/股関節のコリ



1 骨盤～太ももの外側に
当てる

2 膝の入り口に当てる



空気少なめがおすすめ！



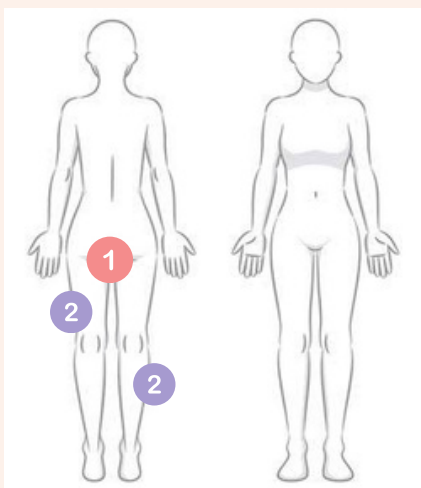
空気多めがおすすめ！



※同じやり方でぽっこりお腹/腰痛/便秘も良くなります

amical®bodycare

■生理痛/骨盤の歪み/股関節のコリ

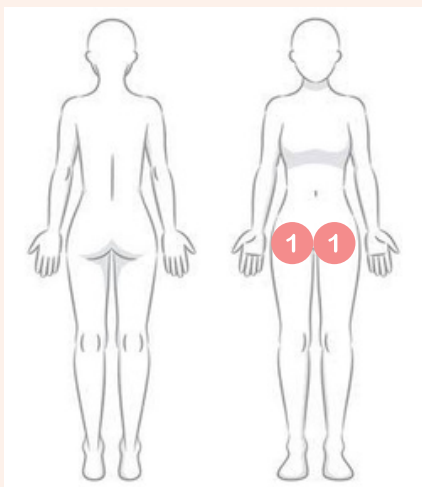


【おねえさん座りの場合】

- 1 膣の入り口に当てる
- 2 足の外側を支えてもらうようにボールを置く



■股関節の痛み/お尻の硬さ

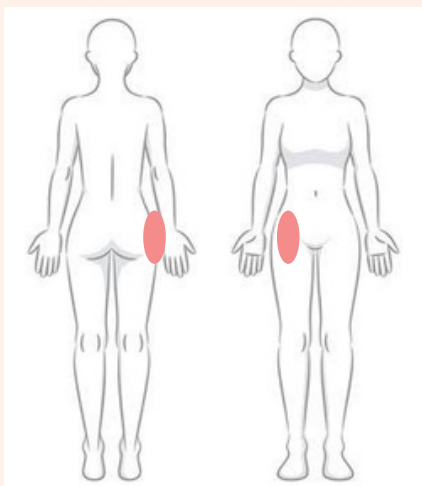


全身

- 1 うつ伏せで腰骨の出ているところに当てる



■くびれ/股関節/お尻/生理痛

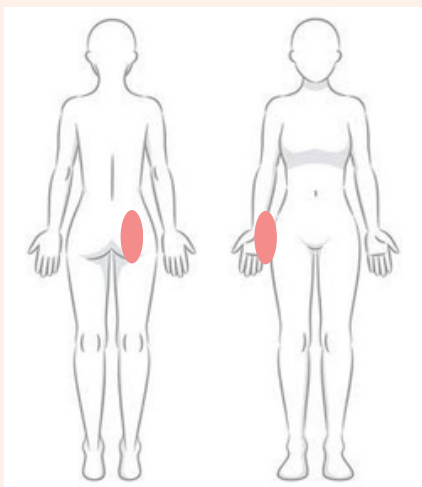


- ① 骨盤の側面やや前側に
当てる

膝は曲げた方が緩みやすい

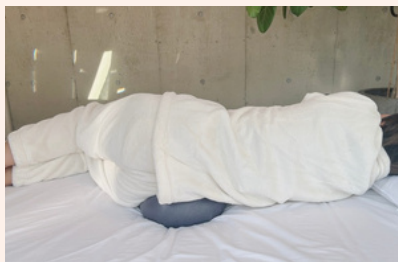


■坐骨神経痛/腰痛/お尻/生理痛

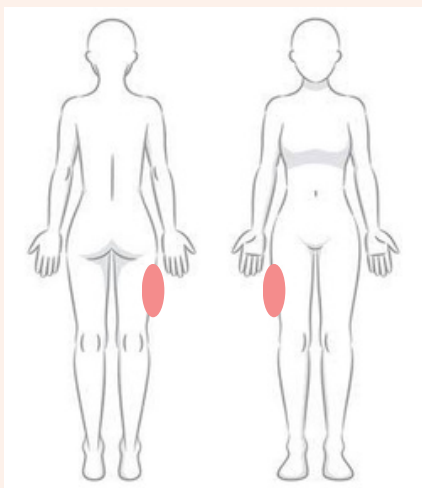


- ① 骨盤の側面ややお尻側
に当てる

膝は曲げた方が安定する



■坐骨神経痛/骨盤/股関節/生理痛

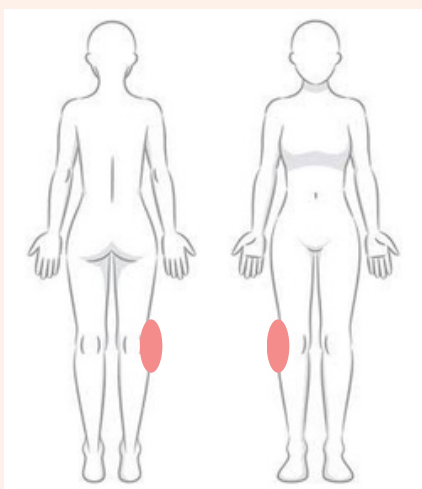


① 太ももの側面に当てる

膝は曲げた方が緩みやすい



■坐骨神経痛/骨盤/股関節/生理痛



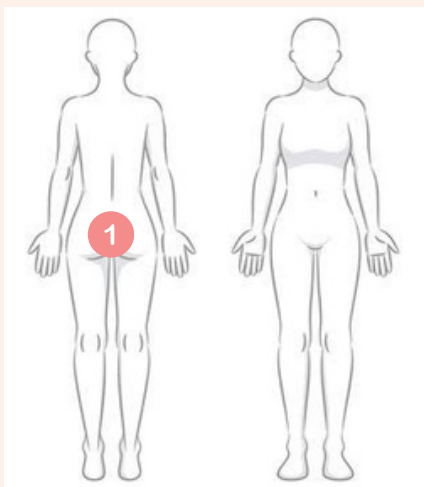
① 太ももの側面に当てる

膝は曲げた方が緩みやすい



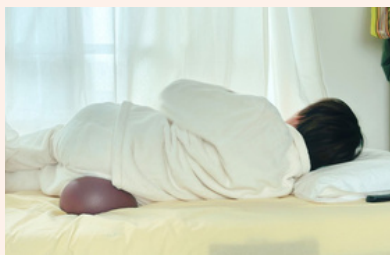
※同じやり方でO脚/足のむくみも良くなります

■骨盤/お尻/腰痛/坐骨神経痛

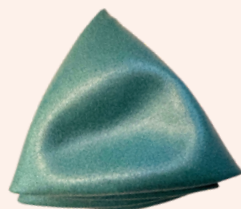


① 仙骨

脚は上げてても、
そのまま下ろしてもOK

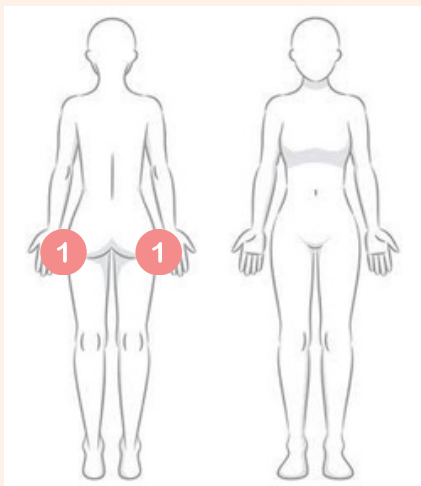


なかなか緩まない人は、空気を
抜いたボールを畳んで
仙骨の下に入れても良い！



■○脚/太もも痩せ/むくみ

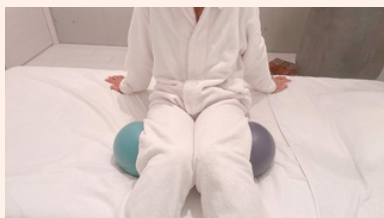
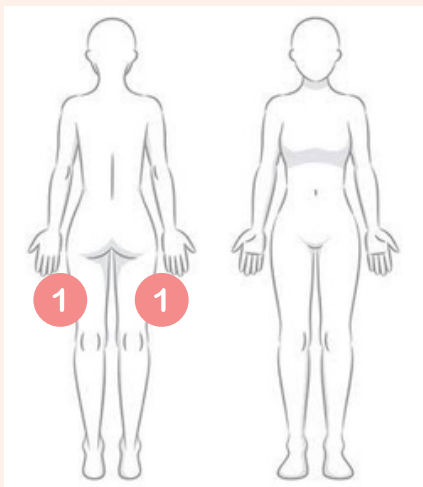
- ① 大転子に空気多めのボールを噛ませる



座っても、寝てもOK!

■○脚/外ももの張り/足痩せ

- ① 内股になるように太ももの外側にボールを噛ませる

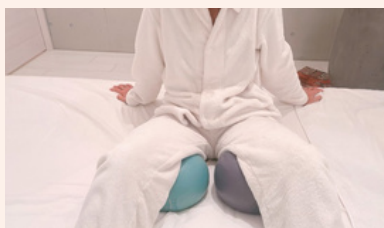
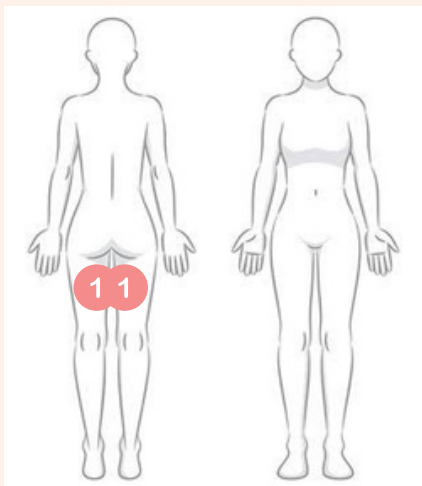


座っても、寝てもOK!

amical®bodycare

■X脚/脛,子宮周りの凝り

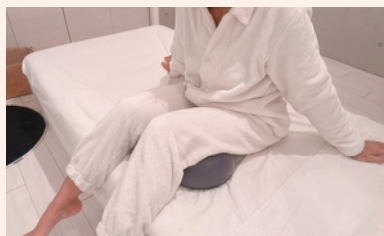
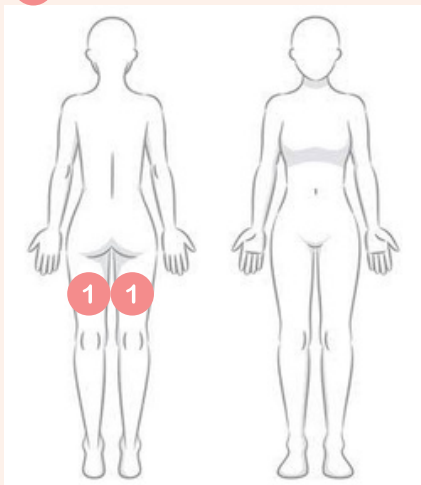
- ① 足がガニ股になるようにボールを内側に入れる



座ってても、寝ててもOK!

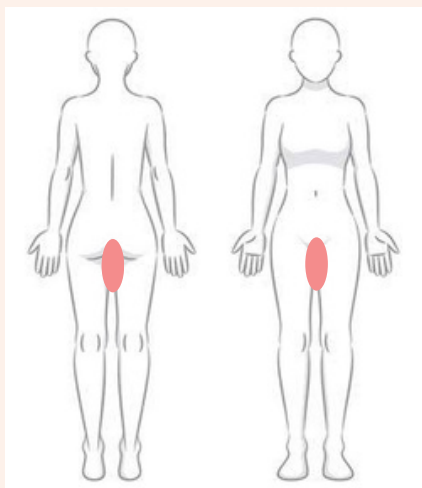
■股関節痛/前太ももの張り/腰痛

- ① 太ももの裏に当てる



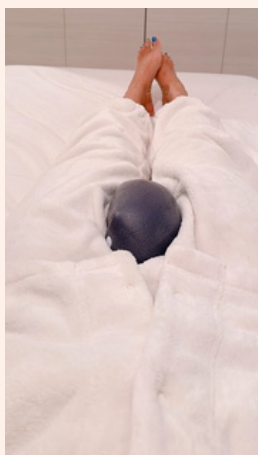
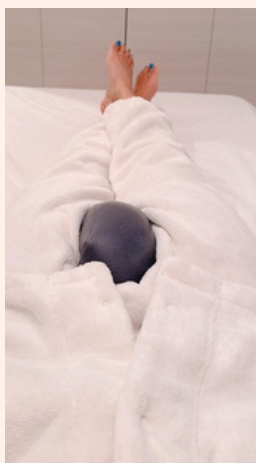
座ってても、寝ててもOK!

■O脚/足のむくみ/冷え性/女性器系ケア



1 お股に挟む

ゴム素材なので、ギュッとしなくても落ちません



脚・膝
③

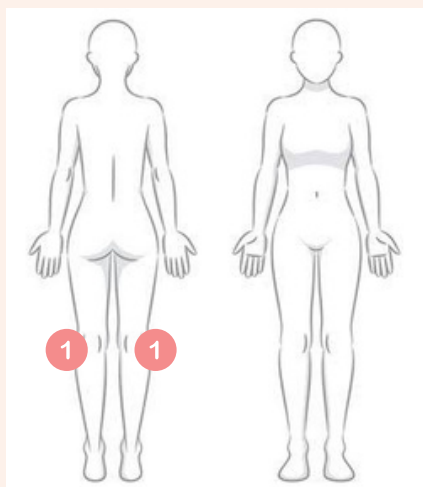
妊婦さん

※同じやり方で骨盤/股関節/生理痛/冷え性も良くなります

amical®bodycare

全身

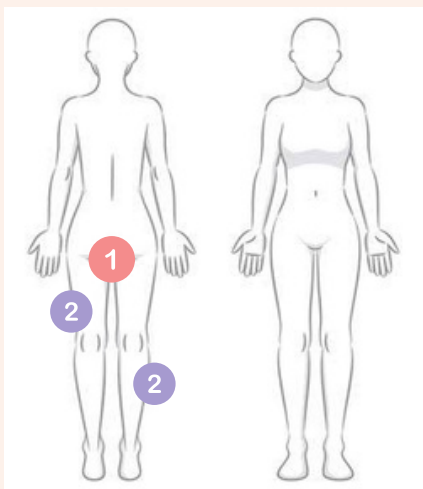
■膝のむくみ/坐骨神経痛/足痩せ



- ① 内股になるように
膝の外側にボールを嚙
ませる

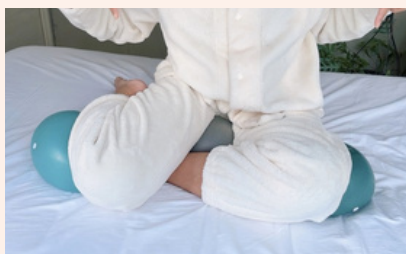


■生理痛/骨盤の歪み/股関節のコリ



【おねえさん座りの場合】

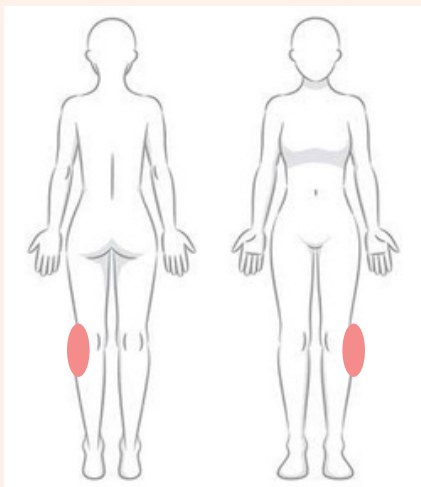
- ① 膣の入り口に当てる
- ② 足の外側を支えてもら
うようにボールを置く



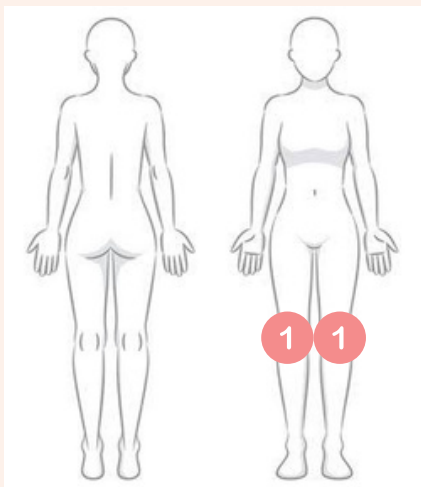
※同じやり方で骨盤/股関節/生理痛/冷え性も良くなります

amical®bodycare

■膝/○脚/前太ももの張り/外反母趾



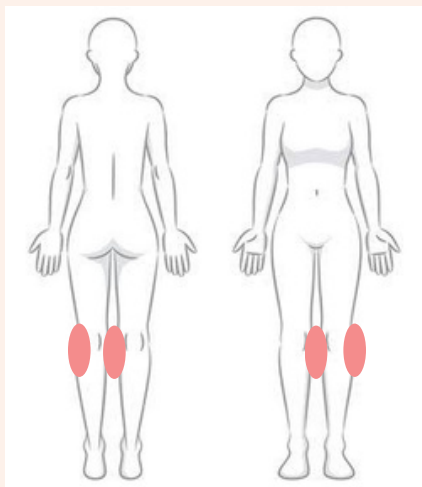
- ① 膝の側面にボールを
当てる



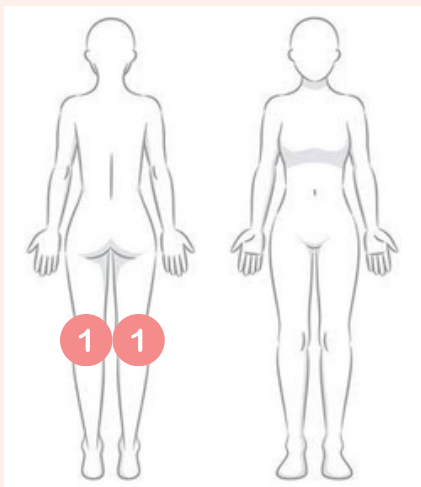
- ① 膝のお皿を包むように
ボールを当てる



■膝/膝の水抜き/前太ももの張り



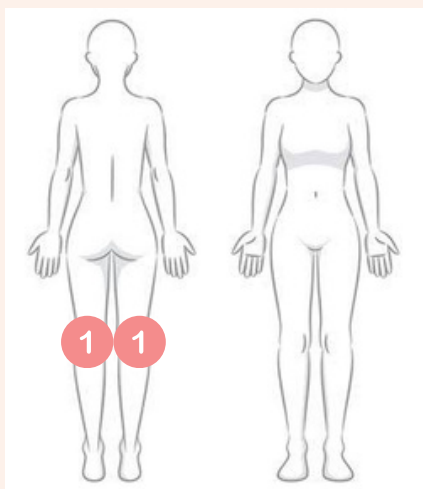
- ① 膝の側面と間にボールを挟む



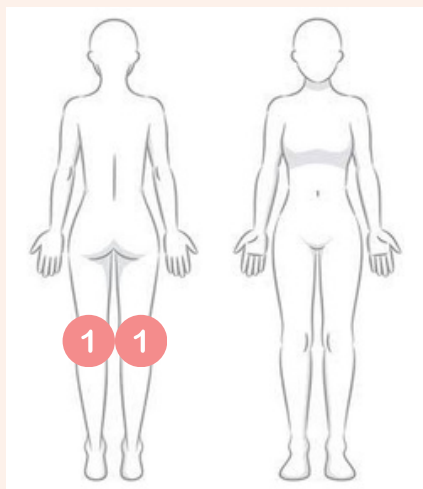
- ① 膝の裏に空気が抜けたボールを入れ、正座する



■膝/膝の水抜き/足のむくみ



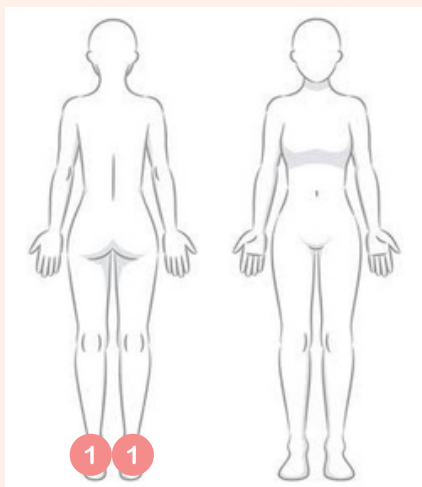
- ① 膝の裏でボールを挟み
足を持ち上げる



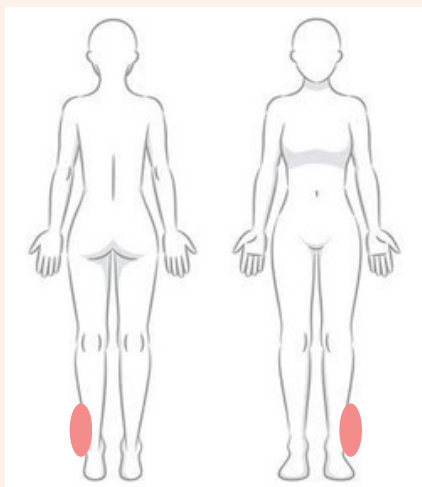
- ① 膝の裏に空気が抜けたボールを入れ、正座する



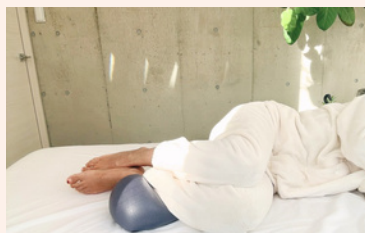
■足のたるさ/足首/ふくらはぎ



- ① アキレス腱を包むようにボールを当てる

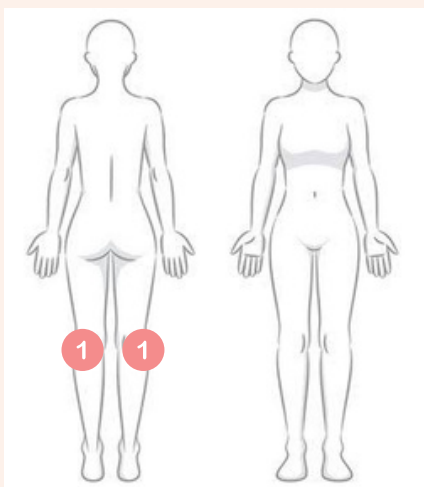


- ① アキレス腱を横から包むようにボールを当てる

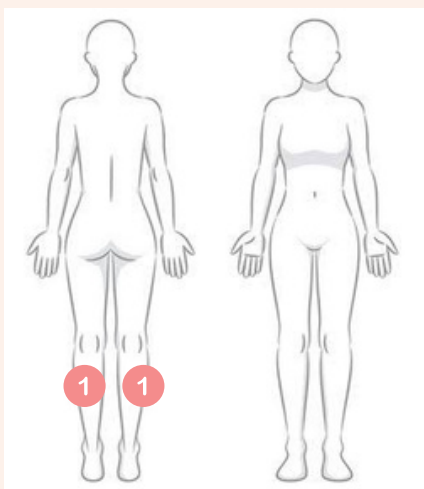


膝は曲げた方が緩みやすい

■膝/坐骨神経痛/足の疲れ/腰痛



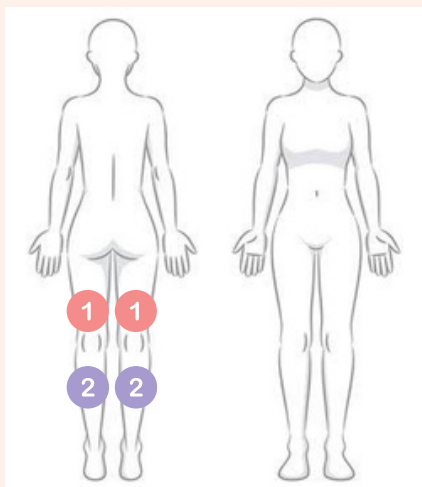
- ① 少し膝が曲がるように膝の裏に入れる



- ① ふくらはぎの裏に入れる



■○脚/前太ももの張り/外反母趾

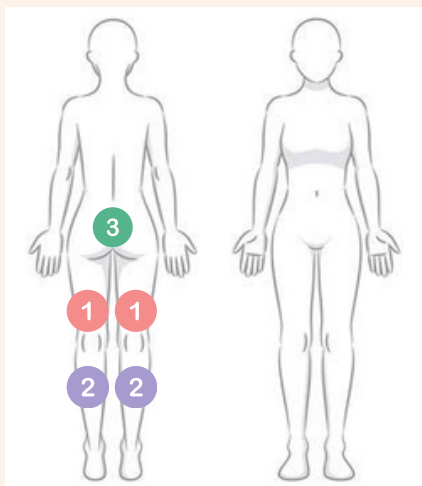


① 太ももの裏に当てる

② ふくらはぎに当てる



■○脚/前太ももの張り/外反母趾



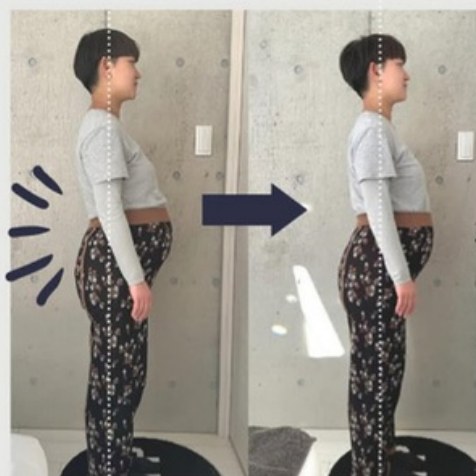
① 太ももの裏に当てる

② ふくらはぎに当てる

③ 仙骨に当てる

before

after



前に出過ぎていた
お腹が引っ込む♡

むくみがスッキリ!!



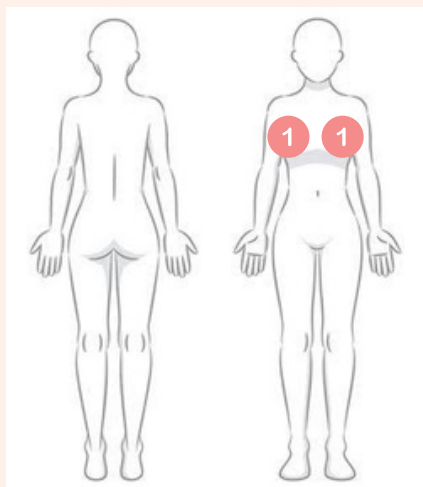
腰が
楽～になる!

お母さんの快適さ = 赤ちゃんの快適さ です!!

無理をせず、心地よい状態でいることがお母さんの
お仕事です☒☒ディケアを楽しんでください♡

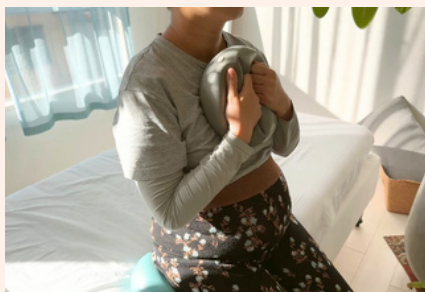
amical®bodycare

■乳腺炎の予防ケア

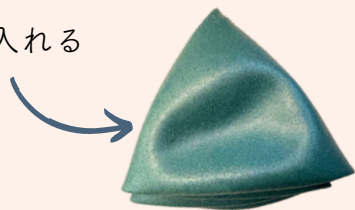


全身

① 脇や胸の張るところに
当てる

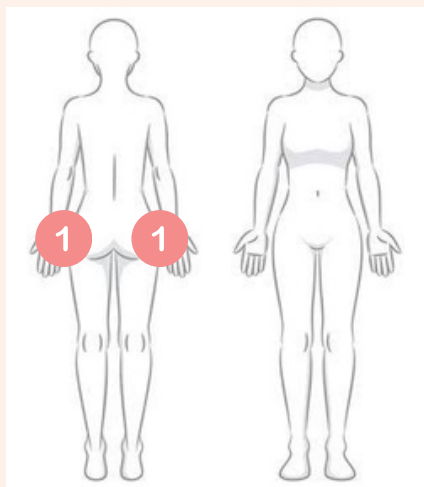


空気を完全に抜いて、
折り畳んでブラの中に入
れる

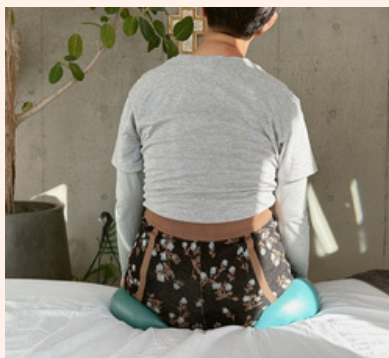


amical®bodycare

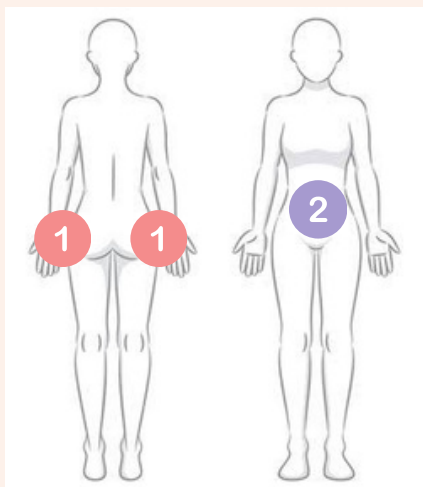
■座る時



- ① 骨盤を包むように
両サイドから当てる



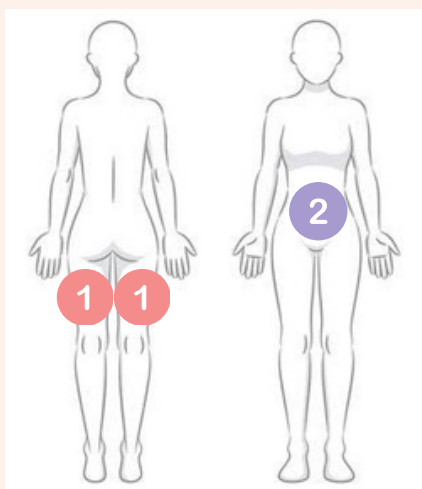
■座位でお腹が張る時



- ② 空気を少し入れて、
お腹に優しく当てる



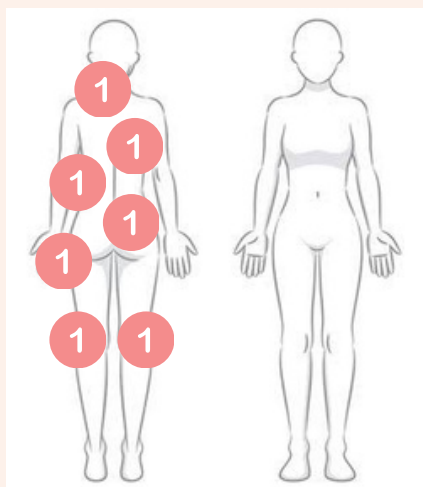
■寝ててお腹が張る時



- ① 空気を入れて、
太ももの裏に当てる
- ② 空気を少し入れて、
お腹に優しく当てる



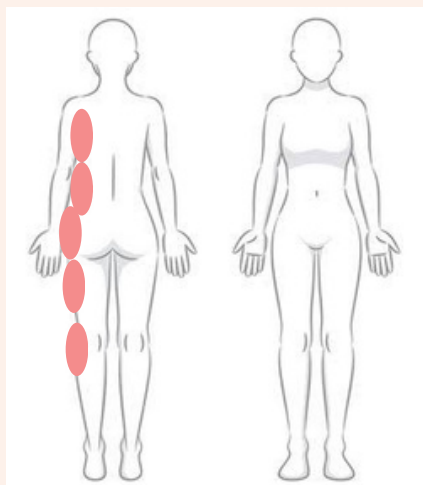
■寝る時(仰向け)



- ① 空気を抜いたボールを
背中、腰、脚、首の下
に好きなだけ入れる



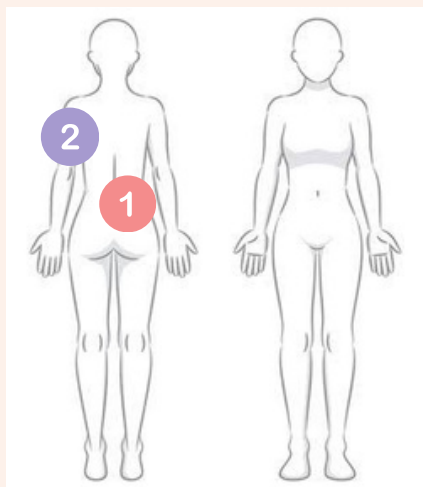
■寝る時(横向き)



- ① 空気が入ったボールを
身体の側面に
に好きなだけ入れる

鈍痛の時は、ボールで
腰や骨盤を横から押し
てもらおうと気持ち良い!!
膝は曲げてね!

■腰を伸ばしたい時

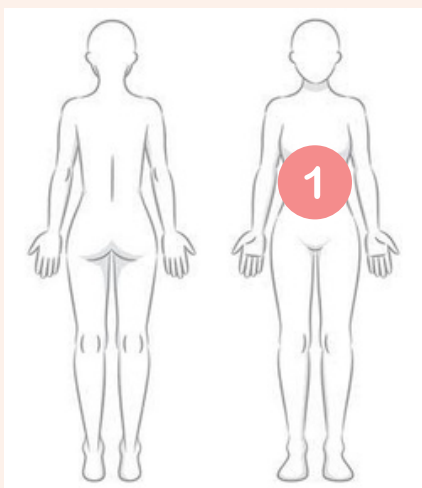


全身

- 1 伸ばしたい腰に当てる
- 2 腰と反対の肩に当てる



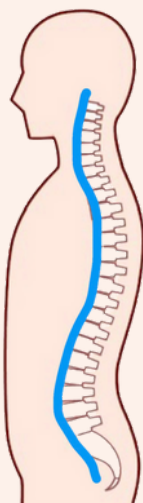
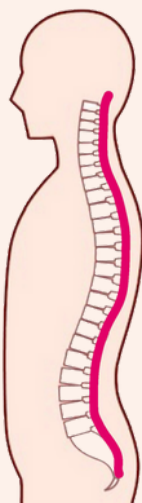
■姿勢改善/背中のコリ/焦り、不安



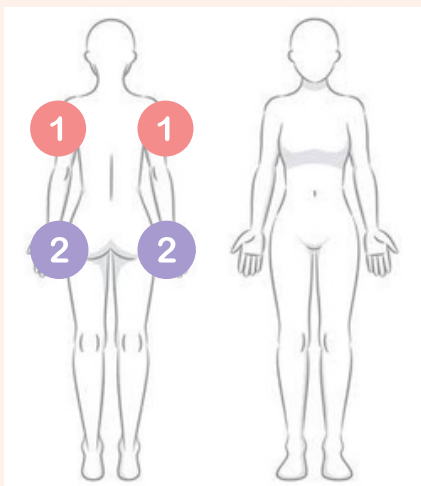
- ① 空気を多めに入れた
ボールを前で抱える



ボールを前で抱えることで、背中ではなくお腹で
軸が取れるようになるよ！背中で立つと緊張して
全身が歪みます！ホッとすることが正解です♡



■広い肩幅/ガッチリ脚/ガンダム体型



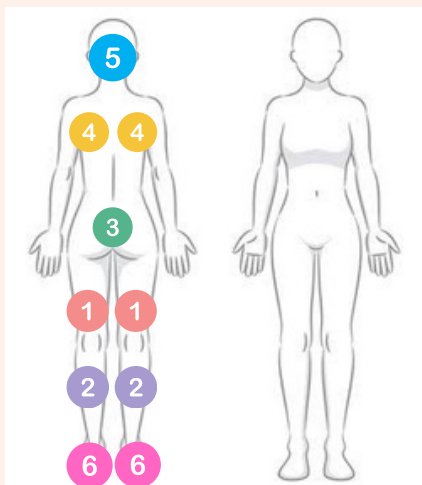
- 1 肩が内側に入るように
肩と腕の境目にボールを
噛ませる
- 2 内股になるように骨盤の
外にボールを噛ませる



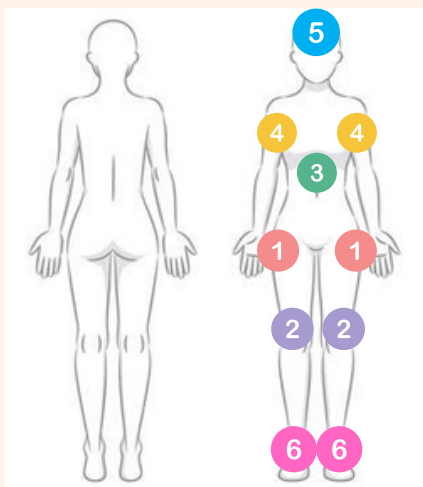
脚で踏ん張る癖がある人は、内股になるようにボールを入
れると下半身が華奢になるよ！！



■全身の疲れ/不眠症/代謝UP



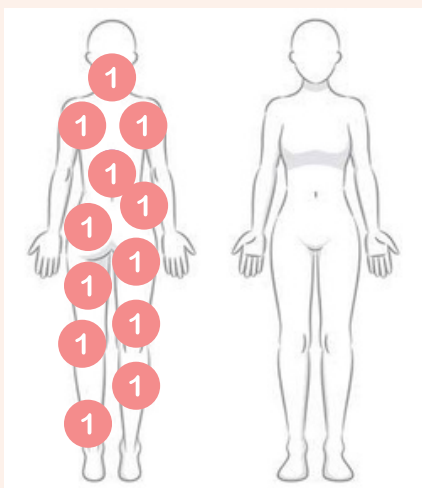
- ① 太ももの裏に当てる
- ② ふくらはぎに当てる
- ③ 仙骨に当てる
- ④ 肩甲骨に当てる
- ⑤ 後頭部に当てる
- ⑥ 踵に当てる



- ① 腰骨に当てる
- ② 膝に当てる
- ③ みぞおちに当てる
- ④ 胸～脇に当てる
- ⑤ おでこに当てる
- ⑥ 足の甲に当てる

※ベッドに当たり過ぎている場所、浮いている場所に
ボールを入れて、全身の重力を分散させる

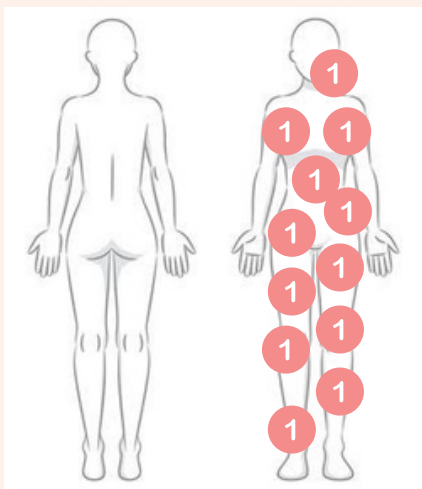
■自律神経失調症/不眠症/パニック障害



- ① 空気をほぼ抜いたボールを、ベッドにテキトーに敷き詰める

その上でテキトーに寝る

■不安症/怖くて眠れない夜



- ① 空気をほぼ抜いたボールを、ベッドにテキトーに敷き詰める

その上でテキトーにうつ伏せで寝る

もっと緩みたいのに...
と思っている時は



amical®ボールを使ってすぐに緩む人もいれば、「あれ？なんかうまく緩まらない…」と感じる人もいます。

でも、それって決して「あなたの身体が硬すぎるから」とか「やり方が間違ってるから」じゃないんです♡

実は、「もっと緩みたい！」という気持ちが、逆に緩みにくくしてしまうことがあります。まるで、眠れない夜に「早く寝なきゃ！」と焦れば焦るほど、目が冴えてしまうように。

じゃあ、どうすれば本当に身体が緩んで、心までふわっと軽くなるのか？

最後にお話して終わりたいと思います。

緩みたい！が緩みを邪魔してしまう...！

身体を緩めたいとき、つい「ちゃんと緩めなきゃ！」とか「これで合ってるのかな？」って考えていませんか？

でも、この「〇〇しなきゃ！」という意識は、実は私たちを無意識に緊張させてしまうんです。

私たちは、普段から「頑張ること」に慣れすぎています。「もっときれいになりたい」「もっと良くなりたい」と思うのは素敵なことだけど、「もっと！」と思うほど、今の自分を否定する気持ちが生まれてしまうこともあります。

だから、「今のままで大丈夫」という安心感を自分にあげることが、緩むための第一歩！

リラックスしなきゃ！が力みを生むことも..

緩まないと感じる時、多くの方が「もっとリラックスしなきゃ！」って思ってしまうのですが、実はこれも逆効果だったりします。

例えば、お風呂に入るときに「ちゃんとリラックスしよう！」なんて考えませんよね？
ただ「気持ちいいなあ」って感じるだけ。

身体も同じで、頭で「緩まなきゃ」と思うのではなく、ただボールの感触を感じるだけでいいのです♡

「ボールがいい場所にフィットしてるな」

「なんか気持ちいいな」

「呼吸がちょっと深くなった気がする」

こんなふうに、ただ感じてみてください。

そうすると、身体が「もう頑張らなくていいんだ」
って気づいて、勝手に緩んでいくよ！

すぐに緩む人は、何をしているの？

amical®ボールを使ってすぐに緩む人は、特別なことをしているわけではありません。

ただ、「そのままを受け入れている」だけ。

「今日は緩まなくてもOK」って思っている
「気持ちいいなあ」と、ただ感じている
「頑張らなくても大丈夫」と自分をゆるして
あげている

緩むって「頑張ること」じゃなくて、「ゆだねること」なんです。

だから、「まだ緩まない…」と思ったら、まずは深呼吸して、「緩まなくてもいいよ」「今のままの私で大丈夫」
って、自分にそっと声をかけてあげてみてね。

緩むためのコツ：「手放す」って？

よく「執着を手放すといい」って言われていますが、
難しく考えなくて大丈夫！

例えば、片思いしていた人のことを「もういいや！」
って思った瞬間、急に気持ちが楽になっ
たり、逆に相手から連絡がきたりした経験はあ
りませんか？

それと同じで、緩みも「**どうにかしよう**」と思
うのをやめた瞬間、すっと訪れるものなんです。

だから、amical®ボールを使うときも、
「絶対緩まなきゃ！」って思うんじゃなくて、
「この時間、ただ気持ちよく過ごせればいいな」

くらいの気持ちでいてみてくださいね♡

...そんなことを言われてもどうにかしたい時にど
うにかすることをやめるのも大変ですよ。。！

そんな時は、悩む必要はありません！
思いっきりどうにかしてみましょー！！笑
どうにかすることに飽きたらやめられます♡

最後に



ここまで読んで頂き、ありがとうございました！

『amical®ボール完全解説』いかがでしたか？
ここに載せた使い方は、私だけが考えたもの
ではなく、何千人ものボールを愛用されている
方や、子供達の楽しいアイデアもたくさん含ま
れています♡

使い方はそれぞれなので、ここに載せた使い方
だけが正しいわけではないですし、絶対的なやり
方が確立されているわけでもありません。
ご自身でいろんなアイデアを試してみてください
い！

よく、「何回、何秒やったらいいですか？」と
質問をいただきますが、
正解は身体の数だけあるし、同じ人でも常に変
っていきます。
自分の身体との会話を大事にして、気持ちいい
と思うその感覚に従ってケアをしてみてください
い！

私たちはつい誰かに正解を求めてしまいがちですが、ボディケアの答えはいくら勉強をしても、ネットで調べても、有名なお医者さんに聞いてもわかりません。

あなたの正解はあなたの身体しか知らないし、その身体の声はあなたにしか聞けないのです。

外に正解を探すのは、諦めましょう！

身体が楽になる答えは誰かに聞けばわかるものではなく、あなたと身体の間わり合いの中にあります♡

あなたの気持ちよさを正解だと捉え、毎瞬毎瞬その感覚を信じてあげてください。

そう過ごしていると、身体が芯から安心できて、身体との信頼関係ができ、身も心も緩んでいきます。

身体が緩むと直感が冴え、身体の声もさらに聞きやすくなり、この声があなただを理想の人生に導いてくれます！

なんだか気になる場所に、
なんだか気持ち良い空気量で、
なんだか気になる方法でやってみてください♡

大人みたいに頭でっかちなつまらないケアはやめて、子供のように遊びだと思って♪

このボールケアにすらとらわれ過ぎず、必要ないと感じたらその時は離れてみても大丈夫。

誰よりもあなたの感覚を一番優先してください。

あなたがあなたの感覚を信頼できますように。
そして、amical®ボールを使う時間が、あなたにとって「安心して包まれる時間」になりますように。

篠崎アミより

amical®のサービス紹介

・ amical®オリジナルボール販売

[購入はこちら](#)

・ 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](#)

・ 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](#)

・ 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。

amical®bodycare