

身体も心も不調の塊だった私の人生を変えてくれた出会い

とても有難いことに、周りの方からは、
「慶子さんっていつも楽しそう」「順風満帆」という印象をもって頂けるのですが、
正直にお話をする、決してそうではありません。



コンプレックス、ダイエット、歩くこともままならない腰痛、
身体も心も不調の塊 高い身長(177cm)がコンプレックスで、
何とか小さく見せようと、背中を丸めて過ごすことが多かった高校生の頃

その後のアルバイトがきっかけで、徐々にコンプレックスを克服、就職、留学を経て、
高い身長を生かせるモデル事務所に所属
そこでは、細くてきれいなモデルさんと自分を比べては、
落ち込む日々...



やせたくて、きれいになりたいくて、ダイエット、無理な食事制限
をし、一時、体重が落ちても、リバウンドの繰り返し、
思い描いていた理想の体型、モデルとしての結果も、残すこと
ができませんでした。

2005年 結婚

夢いっぱいスタートした結婚生活は、思い悩む出来事が続きました。

何度も身体、心をこわし、自分で決めたことにも、環境を嘆き、
「もし、あの時・・・」「たれば・・・」を繰り返し、
そんな自分が嫌でさらに落ち込むという負のスパイラル

産後は、再び、ダイエットにも悩むことになります。
妊娠し、9kg増えた体重は、3kgの子どもを出産後も減ったのは、
たった1kgという不思議な現象(笑)



そこから微動だにせず、過去最高体重をキープ、
さらには、歩くこともままならない腰痛を抱え、
痛みで思うように身体を、動かせなくなると、
一層、身体も心も疲弊していきました。

2歳の長男、生まれたばかりの次男の育児を、
日中、一人で行うことに限界を感じながら、藁にもすがる思いで、
病院や整体へ駆け込むも、身体が楽になるのは一時的で、
しばらくすると、違和感、痛みが出ることの繰り返し...

通院し続けることの難しさも感じ、「自分の身体を自分で守りたい」と、
模索していた時、「日常の姿勢と歩き方」に出会います。

育児や家事をしながら、姿勢と歩き方を意識し生活をしていると、
つらかった腰痛が楽になり、なかなか落ちなかった体重もストンと落ち、
身体のラインもすっきりしていきました。

変化があったのは、身体だけでなく、心、思考の変化です。
それまで八方塞がりの様に感じていたことが、

同じ状況でも、心、思考が変わると、明るくみえること
身体と心はつながっていることを、身体と心で感じることができ、
この経験を境に、生き方、人生も変わり始めます。



今、落ち込み、悩むことがたくさんあっても負の塊だった頃の私と違うことは、
身体を無理なく変えられる様になったこと、
身体が変わると心、思考も変わり、見える景色が明るくなることを知っていること、
私の人生の大きな大きな大きなギフトです。

過去の私と同じように、悩みを抱えてお越し下さった方が、
歩き方が変わると、身体が変わり、笑顔になって下さった時、
身体と未来は、自分でつくれるという自信に満ち溢れていかれる姿に、
心から幸せを感じます。

涙した経験も、いつか誰かの光になる 人に喜んでもらえた時、笑顔になってもらえた時が、
私の一番、幸せな時