

痛くない！身体の変化に嬉しい驚き！

両膝の激痛から2ヵ月、エゴスキューを開始。受講初日に設定した3ヵ月後の目標5^キ走破をひと月でクリア。翌月には10^キを難なく走りきる。酷い手荒れも早期に完治。そして翌年、男体山 2486M、仙丈ヶ岳 3033M へのアタック。痛みに感謝！ありがとう！ようやく出会えたエゴスキュー！

エゴスキューとの出会いとなった泣きたくなる膝の痛み至今已は感謝。毎日のエクササイズを楽しむだけで痛みがなくなり出来ることが増えて行く。様々な変化が訪れる。私に起きたエゴスキュー開始からの一年間をご紹介します！

痛みとエゴスキューとの出会い

私は、中学生の時に走り幅跳びで膝を故障し、関節炎と診断されました。それ以来、膝の故障と不安が常につきまとうようになりました。病院が大の苦手な未診断（笑）のため、関節炎と診断されて以降の傷病名等は不明ですが最近の痛みとエゴスキューとの出会いについては以下のものがあります。

エゴスキュー体験 Before★/After☆

- ★2014.4 アップダウンハイキングでの右膝痛 1週間
割れたお皿を膝に押し込んでいるような痛み
どうにか自分で治したくインターネット検索、エゴスキューを知る
- ★2014.5 足試し登山帰り自転車で左膝と左腕負傷 2ヵ月
あの運動ならばもっと早く治せるはずとエゴスキューを思い出す
- ★2015.12 ひどい両手指の手荒れ 3ヶ月
エゴスキューと手荒れ痛みの関係を未だ知らない
- ★2016.8 ランニングによる両膝激痛 1ヵ月
両足が工事現場と化し歩けなくなる恐怖を味わいエゴスキュー体験を決意
- ☆2016.10 エゴスキューグループワーク受講
- ☆2016.11 両手の手荒れ 1ヵ月
毎日のエゴスキューエクササイズで早期回復

エゴスキューを知り、痛みを抱えながらも、エゴスキューを始めるまでに何と二年半もの時間を費やしました... 痛みをお持ちの方、迷いのある方に、なるべく早めのエゴスキュー体験をお勧めしたいと思います。行動力・実行力もUPします笑。

2016年10/13 エゴスキュー初体験

待ちに待ったエゴスキューは、5つのエクササイズから始まりました、大きな動きはなく、その場で形を作り、じっとしていることの多いエクササイズです。しかし、運動というだけあって筋肉は呼び起されていると実感します。使われていなかった筋肉がジワジワと目覚めるように、なぜか暖かくなり汗がにじむことさえあります。「3ヶ月後に5キロを痛みなく走りきる！」ことを目標に、その日から毎日のエクササイズが始まりました。



☆2016.11 5.25km 完走！【Eサイズ 31日目】☆手荒れも治った！

☆2016.12 11.25km 完走！【Eサイズ 60日目】



☆2017.4~7 グループ講習会・アドバンス講習会への参加



☆2017年6月 エゴスキュー個人セラピー開始



☆2017.8 男体山 2486M 夜間登山チャレンジ！

【Eサイズ 293日目】【個人セラピー 57日目】

☆2017.9 初の3000m級 仙丈ヶ岳 3033M 登頂！

【Eサイズ 333日目】【個人セラピー 97日目】

6年前、登り8合目より左脚痙攣と右膝激痛に泣いた山、男体山。リベンジ！そして、登山を始め最初に魅かれた山、仙丈ヶ岳を歩くことができました！膝の痛みを恐れ、行きたくても躊躇していた山に思う存分身を預け、歩ける喜び動ける喜び生かされている喜び、エゴスキュー仲間との繋がり、雄大な自然に抱かれ誕生日の贈り物を全身に受けとります。お山にカンパイ！ありがとう！最高の瞬間です。いつの間にかに **PAIN FREE!**

	男体山	仙丈ヶ岳
登山前の体の状態	個人セラピーを始め今まで感じなかった背骨部分に痛みを感じる 体は益々変化中！	直前2日間の睡眠不足に僅かな頭痛あり
登山前に行ったこと	毎日のエゴスキューを1日約1時間と前日夕-片足60分ずつ計2時間 10日前に階段(95段)10往復 前日2日間のグループ講習 (エゴスキュー漬け)	3日前に階段(95段)10往復とウォーキング 11K、前日に前回の個人メニューをプラスする
登山中・登山後の心身状態	膝痛なし、筋肉痛なし、呼吸が上がることもなくスタートからゴールまで快適な出来過ぎた山行、高度に順応、心身ともに非常に軽い	

身体の変化と目標達成の要因 個人セラピー

私は、エクササイズを続け自分の思いを決定し、チャレンジしたことで望む結果を受け取ることができました。とっておきの秘策は、自分の体に合わせてメニューを組んでもらえる個人セラピーです。登山の前にセラピストさんに作っていただいた **Daily Menu** をお守りに、一週間いつもより少しがんばり（エゴスキューは、がんばらないことが基本ですが）E サイズを行いました。グループワークや講習会で何度かやっていた運動も、合わせるメニューによっては違った刺激を感じたり、動きやすかったりそうでなかったり、一つの動きを加えることで可動域が驚くほど広がったりと体の反応は様々です。眠っていた筋肉を使い、これまでの癖を解し歪みを矯正していく自分のためのオリジナルメニューは体が喜びます。やはり、心と体の専門家、肝心要の骨盤に詳しい方の指導を仰ぎ的確なアドバイスをいただくことは即効性があり効果大だと感じます。登山前に体を思いきり動かしたこと、足を台に乗せ仰向けに寝ているだけで筋肉や骨の動きを感じる“タワー”と個人メニューの相乗効果も功を奏したと思われまます。酸素の薄さも気にならず、筋肉痛にもならず余力のある登山であったことは、筋力と心肺機能が確実に強くなっている証拠ですね。

エゴスキューセラピースタジオを訪れると、運動を行わずとも身体が修復されるような感覚を覚えます。セラピストの方と話をすることで自分では気に留めないようなことも新たな発見となり、その時の体の状況から自己の内面にハッと気づかされることもあります。ホッとしながらとても心地よい元気をもらえる場所で、体も心も緩み隠れていたパワーが増すのでしょうか。私にとっては、山にいるのと同じようです。

今年、山に行く計画はありませんでしたが、実は一番の願いだったのかもしれない、忘れかけていた登頂を二座も実現させていただけたことを嬉しく思います。リスクを想定した私に、「エゴスキューを知っているのだから大丈夫！！楽しんで！！」そう仰ってくださったセラピストさんの笑顔と弾む声が、登山当日は山にこだまして私に響き渡っていました。

エゴスキューを学ぶ魅力

カルチャー教室や講習会で見られる仲間の身体の変化も素晴らしく、刺激を受けます。講師やトレーナー、セラピストの方々は、私たちの身体の変化や目標達成を喜んでくれ、熱心に適切なアドバイスや声かけをしてくれます。私たちの状況に応じ、その時々で、食や健康や心に関する多方面のいろいろなことを交えながら進んで行く毎回の講座は楽しく、テキストだけでは学べないプラスαはとても勉強になります。

毎日、エクササイズを続ければ、小さな変化も大きな変化となり分かりやすい形で現れてきます。一日も欠かさず続けることはたいへんなことでもありますが、教えてくれる誰か、喜んでくれる誰か、伝えたい誰かがいるからこそ楽に出来るようにも思います。また、

エゴスキューを楽しみながら喜びを共有できる環境があることで、より早い変化を見ることができると思います。

何よりも自分自身の身体とのコミュニケーションを大事にして、素直な気持ちで今起きているありのままのものを受け入れアドバイスを受け入れ心をそれらに向けること。気づいて感じて応えること。そんな内面へのアプローチも、身体の変化や目標達成その他において良い影響を与えているように感じます。それこそが、身体を、気持ちを、行動を、適正な方向に向けより良く変えてくれるエゴスキューの魅力なのかもしれません。

エゴスキューを始め5 Km、10 Kmと走りきり、苦行の山と未知の山であった二つの山を制覇したことで、気持ちも、疑いから確信へ。ここまでからその先へ。と変化していることがわかります。体の変化は日々実感。

「良いところに目を向けているので身体はドンドン良くなります。」

多くの方からいただく有り難いメッセージを心に留めながら、継続と信頼を身につけて、一層先へと実践中です。

最後に

過去の度重なる痛みを殆ど自然治癒力に任せてきたこととエゴスキューエクササイズの体験から感じたことは、動くことで元気になるということです。刺激を避ける為ただ安静にして守るよりも、痛い身体もある程度無理のないところまで動かすことで身体が蘇り身体を労ることにつながるような気がします。

そして、エゴスキューは、単なる筋肉の運動のみならず体も心も正しく位置するように導いてくれる、自然と体も心も明るくなれるメソッドだと思います。この運動療法で痛みや歪みを解消し本来の元気な健康を取り戻し、身近な人と笑顔を分かち合い、新しい発見をしながらワクワク楽しむ時間をたくさんの方に体験していただきたいと思います。

幾度の故障や怪我也もエゴスキューに届くための、自分の身体や感情への気づきのためのシグナルだったと捉え、内面にも意識を向けながら、引き続き病気にならない病気を治せる最強ボディーを作っていきたいと思います。

「今この選択が自分へ向けるプレゼント。」

これからも進む一步を驚異のエゴスキュー！と共に楽しみたいと思います。

エゴスキューエクササイズで、「ありがとう。」

きっと誰にでも、そう言ってしまう変化が起こることでしょう。いつか必ず。

どうぞ、頑張る身体に癒しとリラックスを！驚く変化の体験を！何時も、あなたの身近に是非エゴスキューを！今後、多くの人が当たり前のようにエゴスキューエクササイズを日常に取り入れて、思いを実現できる日が来ることを願っています。

追記

☆2017.9.30 筑波山 御幸ヶ原コース【エクササイズ 353 日目】



【個人セラピー 117 日目】 男体山 871m 女体山 877m

☆2017.10.1 2014年4月に膝を痛めエゴスキューを知ることになったハイキング完歩！
足利駅～足利織姫神社～両崖山 251m～大岩山 417m～行道山 442m～浄因寺
往復 約 17km 休憩込6時間



【エクササイズ 354 日目】【個人セラピー118 日目】



☆2017.10.5 日光駅～外山登山口下見～滝尾古道～社寺巡りハイキング後に



神ノ主山 842 メートル

【E サイズ 358 日目、個人セラピー 122 日目】

痛みなく歩けるようになりました！

ありがとうございます。

☆2017年3,8,10月スロージョギング

2km イベントにも参加することができました!!



感謝!



2017.10.13 Mayumi.W