



あなたの身体の“最適”を実現する BEST BODY になれる道

その一歩目に必要な要素をギュッと詰め込んだ
1DAYワークショップを開催します

現状に漠然とした不安や危機感を感じるけれど
何から始めたら良いかわからない

今までいろんなことを試してきたけれど
きちんと身につけられなかった

チャレンジすればいいとは分かっていても
なかなか行動に移せなかった

できるかどうかわからないけれど
やっぱり一歩踏み出してみたい

そんな思いを持っている
あなたの身体に大きなうねりを起こします

ぜひ騙されたと思って
その一歩を踏み出してみてください

このワークショップは 桃子メソッドで最も重要な要素を 厳選して詰め込んだ内容です

「これさえ受ければOK!」といえるようなワークショップを作りました。指導する項目や順番もすでに決まっています。指導歴12年目を経て、今までたくさんの生徒さんを指導してきた中で、最も分かりやすくて身になる重要な要素をまとめた身体の使い方の基礎を網羅したワークショップです。

私のメソッドには最初から明確なゴールがあります。そしてそのゴールに辿り着ける道というものがあるんです。その道に乗りさえすれば、どんな人でも、いつからでも進むことができます。「身体がさっきよりも良くなった」という現象は、いつでも経験することができます。その連続であなたの身体は信じられないような奇跡を起こします。

もちろん私は誰彼もがその道に乗るべきだとは思っていません。ただ自分の身体をどうにかしたいのになかなか良い方法が分からないという思いを持っている方には、ぜひ私を知っていることをお伝えしたいと思っています。

身体が変化しない理由

身体の回復力というのか、生命力というものは本当に凄まじいです。私のメソッドはその力を最大に発揮させることを目指しています。そのための大事な考え方は、「あなたが身体に寄り添うこと」です。昨今は「自分の身体をもっと自分の思い通りにしたい」という前提をもって身体づくりに取り組んでいる人も多くいると思います。それで本当にそうなればまだ良いのですが、実際はそういった身体を無視した考えでは、結局は自分の思うような身体になることはできないだろうと私は考えています。というかそもそも身体は自我の思い通りにはなりません。それが普通です。そうではなく、あなたが心底身体に寄り添ったときに、あなたの想像を超える変化を遂げてしまうのが身体というものです。だからせっかくある自我の能動性は、身体力を発揮させるために使うべきでしょう。

変化するために必要な3つのこと

動きの解剖学やあらゆるエクササイズの情報が入る世の中になったのに、なぜ悩みを持つ人が減らないのでしょうか。それは圧倒的に、自分の身体に対する理解のなさにあると私は考えています。

あなたの身体がイキイキとする身体の使い方を身につけるためには、3つのベクトルが必要です。

- ①人間の身体の構造や動きについての知識を学ぶこと
- ②自分の身体への理解を深めていくこと（身体の解像度を高めること）
- ③繰り返し実践し続けること（経験値を高めること）

この3つを順ぐりに行ったり来たりする中でそれぞれの質が高まっていき、おのずと「身につく」という結果が得られるようになります。この3つのうちのどれかがおそろかになると、その分身体に現れる成果や手応えは小さくなってしまふでしょう。

そして自分の身体に意識を向け、気づいていくというプロセスはとても重要な要素ではありますが、それまで無意識だった自分の身体に気づくということは意外と難しいことです。そこをしっかりと指導し、生徒さんを育むのが指導者の役割です。

言いかえれば、この3つさえ順ぐりに押さえさえすれば、あなたの身体は確実に経験値と共に変化していきます。実践者はそこだけに集中すれば、結果はあとからついてくるのです（しかもそれは、あなたの想像を超えた結果となるかもしれません）。

ワークショップの主な内容

目的：
全身の循環・回復・機能のレベルアップ
ねじれ改善・姿勢改善
足指・足裏・足首・呼吸の使い方・股関節の分離・骨盤と肋骨の位置関係（姿勢）の理解

このワークショップでは、上記内容の“レベル1”を指導します。

- 1、動きやすい身体にしていけるために重要な関節や筋肉が適切に働くためのケアストレッチを5つ指導します
- 2、個々の足の特徴に合った基本的な立ち方を実際に再現し、目指すべき正解を学びます
- 3、呼吸法・骨盤を安定させるインナーマッスルの感覚・体幹のアライメント（位置関係）を実践の中で学びます
- 4、股関節の可動性に特化したストレッチを3つ指導します
- 5、全くの初心者でも足裏がしっかり機能するように、桃子が一一人ひとりに必要なテーピングを巻き、足裏の筋肉が使いやすい状態を体感で学びます
- 6、日常生活の動きが軽やかになるためのエクササイズを6つ指導します

呼吸やインナーマッスルありきの動きによって身体の動かし方が変わるということは、単に動きが軽やかになるというだけではもちろんありません。

“その動きをするときに使うべき筋肉だけを使う”ということを目指した実践ですから、実践量に比例して少しずつ姿勢が改善されることはもちろん、血液やリンパが循環し、身体が活性化されます。つまりその人の身体がベストな状態になっていくということです。

参加者特典

桃子メソッドのケアで使用使用する滑り止めつき手袋『ダイナミックビューティーロゴ入りオリジナル手袋』とシンデレラボール（ピンク2種）（3980円相当）をプレゼントします！

※すでに一度受け取った方は対象外となります。



開催情報

日時：8/31（日）10:10～13:50（4時間）
場所：京都河原町
定員：8名（男性可）
参加費：11,000円（税込）



定員になり次第、受付終了となります
※受付終了後はキャンセル待ちとなります。

参加申込はこちら

【すでに満席となっていた場合】
「お名前」「ワークショップ名」「キャンセル待ち希望」の旨を記載の上、[こちらのメール](#)にご返信ください。キャンセル待ちとして受付いたします。

このワークショップには、続きがあります

このワークショップでは、まずは「これさえやればOK!」という内容を丁寧に指導します。だからこのワークショップで習った一つひとつの質を高めていけばいくほど、あなたの身体に盤石な基礎が築かれ、あらゆる応用が効く身体となり、それはきっと、死ぬまであなたのあらゆる身体の悩みを緩和してくれる強力な助っ人となるでしょう。

そのためこのワークショップを受けてみて実際に可能性や手応えを感じた方には、その後も質を高めていけるよう、全3回にわたる『月一オンラインレッスン』を用意しています。

ここでしっかり自分の身体と向き合う習慣をつけ、願わくば桃子メソッドをあなたが主体的に活用していけるような状態を目指していきたいと思っています。

月一オンラインレッスン

開催日時：
9/23（火祝）・10/23（木）・11/24（月祝）
13:00～16:00（3時間）
※別途有料でのレッスンとなります。
※その他の詳細はワークショップ終了後にご案内します。