

身体がラクになれば 心もラクになる

最近、よく寝ているのに眠気が残るし、身体が重だるい。発車間際の電車に乗ろうと階段を駆け上ると息が切れる。お化粧のりも悪いし、疲れがとれない。「身体に老廃物がたまっているんじゃない」「一度、リンパマッサージを受けてみたら。痛いと思うけど」と言われながら、紹介してもらった兵庫県伊丹市にある「Sole(ソール)」を思い切って訪ねた。

お店情報

エステ・デトックス・リンパマッサージ・岩盤浴
Sole
〒664-0858
兵庫県伊丹市西台4-1-35 古東ビル1F
TEL 072-772-5306 定休日:不定休
URL <http://www.sole.jp>
※女性専用サロン(男性は紹介者のみ)です。

「Sole」代表
村上幸江さん

Sachie Murakami

心と身体なら、身体を先にラクにするべき。身体をラクにする、人にやさしくしてみようとか、新しいことに挑戦しようとか思えて、心もラクになります。



ツに着替えて、バスタオルを巻き、岩盤浴の部屋に案内された。Soleの岩盤浴で使用している「ブラックシリカ」という天然鉱石は、遠赤外線とマイナスイオンを高いレベルで放射発散して身体の芯から活性化させるそうだ。固い石の上に仰向けに寝て一〇分ほどで、身体がじんわり温まり、三〇分で汗びっしょりになった。「遠赤でかく汗は、老廃物を引き出す汗なんです」と言われて、なんだかうれしくなった。

痛い原因は老廃物

いよいよリンパマッサージ。ベッドに仰向けになると、ベッドの下も、上からかけるシートも温かく、体じゅうが温かさで包まれる。うっとりリラックスしていると、「最初に高周波を当てます。高周波は脂肪層まで届き、固まった老廃物を液状化して流しやすくするんですよ」と村上さん。その手には、なにやら、直径二センチくらいの平らな円状器具が握られている。「まずはデコルテから」と、この器具で身体をなでられた途端、気持ちの良さが吹っ飛んだ。(デコルテ部分)骨がゴリゴリと音がして思わず「痛い!」。「このゴリゴリは骨にこびりついた体内の老廃物。老廃物が固くなっている人は痛くないですよ」と村上さん。



高周波の器具で円を描くように顔全体をグルグルと

涙目の私に「固まっている老廃物をほぐして、流して出さないことには体質改善にならない

でしよう」と容赦ない。その通りだけど、骨がゴリゴリ……。ところが数分たつと、あら不思議、痛みが消えていった。けれども、高周波の後、腕、手のひら、指までくまなくしてもらったマッサージは、とにかく触られるところすべてのゴリゴリが潰されていくように痛い。「体じゅう、老廃物がたまっていますね」と、やっぱり容赦なくしつかりお掃除された。

最後にフェイスマッサージ。顔も結構な力でリンパが流されて痛い。以前経験したフェイスシャルエステは、肌に負荷をかけないように「なでる感じ」だった。顔色が悪いと言われることもあるし、くすみ



小鼻から頬骨、フェイスラインなどあらゆるリンパ腺をマッサージされる

も自覚していたけれど、これほど痛いとは。そして、骨だと思っていた頬のゴリゴリは老廃物だったとは……。でも、施術されていくうちに、顔がだんだん軽くなっていく。ベッドに寝ているのに顔がリフトアップしているのを感じる。鏡を見ると、「あつ、顔が違う!」肌はほんのりピンク色で、表情も明るくなっていて自分でもびっくり。



リンパマッサージは「健康への追求」

施術して二日目。今日も目元が軽し、肌もモチモチして化粧のりがいい。そうなれば気分もいい。村上さんが「老廃物を排出すると、最初に身体が軽くなり、徐々にあかぬけたスタイルになります。新陳代謝がよければ体重も減り、体質改善にもつながります」と言っていたけれど、美を追求するエステとは違って、リンパマッサージは「健康への追求」。そして、健康であることが美につながるんだということを実感した。体質改善には、週に

一度、六回くらい施術できるといいそうだけど、今回の体験だけでも、自分の身体の悪いところや疲労のたまり方など、自分の身体に気付かされることは多く貴重な体験だった。そして、「心と身体なら、身体を先にラクにするべき。身体をラクにすると、人にやさしくしてみようとか、新しいことに挑戦しようとか思えて、心もラクになるから」という村上さんの言葉を実感した体験だった。(ふち子)

Soleは
人の内側に眠る本来の力を
目覚めさせ
伸びゆく心地よさを
蘇らせる場所

ツボポイントレッスン

イライラ・不安解消のツボ

ストレスや悩み事などの心の不調に効きます。深呼吸をしながらこのツボを少し強めに押してリラックスしましょう。



乳首を結んだ線と身体の中心が交わる場所

【押し方】人さし指や中指の腹をツボにあて、垂直に押す。胸骨をやわらかくするようなイメージで。力を入れたいときは親指を使う。