



美姿勢クリエイター / 古武道背骨ストレッチ講師

白金ナミ

Nami Shirokane

Profile

生年月日：1980年2月17日（43歳）

身長：170cm / 体重：52Kg

2021年光文社美ST国民的美魔女コンテスト トップ10

TEAM美魔女「タオルストレッチ美魔女」

美脚メイクプログラム講師 / 美姿勢ウォーキング

ファスティング細胞美活ダイエットコーチ / 骨盤調整ヨガインストラクター / 美脚整体師

古武道 ✕ 背骨ストレッチトレーナー

音楽大学卒業後、ダンサーやヨガの講師として活動。

35歳の時に過去の怪我の後遺症や看病生活により、

赤ちゃんを抱っこしていても歩けなくなるほど下半身を痛める。

リハビリに通うも一向に良くなり悩む日々が続く、芯伝整体や身体の使い方を徹底的に学び、自身の経験を元に、古武道整体とストレッチを掛け合わせた美人塾の美脚・美姿勢メソッドを考案。アラフォー以上の女性たちを対象に背骨ストレッチや姿勢改善の重要性を伝えている。

【経歴】

- 2002年 国立音楽大学音楽教育学部卒業 リトミック専攻
2002年 ファミリーミュージカル主演・歌のお姉さんとして
老人養護施設・障がい者施設を訪問
2003年、2004年、2005年
東京ディズニーリゾートパレード・ステージダンサー出演
2005年、ホットヨガスタジオLAVA
2020、2021年ヒール靴ブランド《zunow》
イメージモデル新宿丸井・有楽町丸井広告掲載
2021年 光文社美ST国民的美魔女コンテストトップ10入り
2022年～ スキンケアメーカー12社イメージモデル出演
2022年～ 美STスキンケアモデル・
ディズニーリゾートレポーター紙面出演
2023年3月 ショップチャンネルデモンストレーションモデル出演
2023年4月 小平市市長選挙ウグイス嬢
2022年～ スキンケアメーカー12社イメージモデル出演
2022年～ 美STスキンケアモデル・ディズニーリゾートレポーター紙面出演



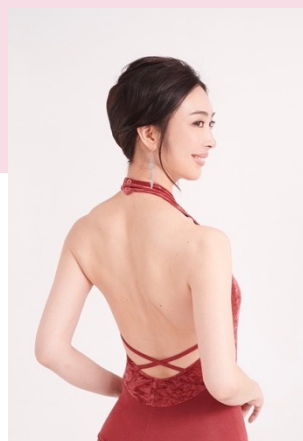
左は2019年、右は2020年。
体重は2kg程度しか変わっていない。

【講師実績】

- 朝日生命様身体づくり研修講座講師
ロクシタンジャパン様オフィスヨガ&セルフケア講師
flaver life様 社員様&お客様向けヨガワークショップ講師
産後ママのための学校カラダアカデミー講師
美姿勢ダイエットオンラインサロン主宰講師
美脚ワークショップ主催
N'scafe diet talk 主催
ヨガジャーナルサイト内指導
ヨガインストラクターのための身体の使い方連続講座主催
パークヨガ国分寺イベント 主催
脚のセルフケアと使い方ワークショップ「エロアシ」主催
魅惑のヒップエクササイズワークショップ主催
プロ向け講座fitnessコミュニティ「GLOW」共同主宰
ペリネ美人セラピーダイエット連続講座第1期・第2期主催
うるおい美人ダイエットオンライン連続講座主催
美人養成連続講座0期1期2期主催
美脚メイクプログラム1期～6期主催
美姿勢ウォーキングプログラム0期～7期主催
靴屋と整体塾のコラボイベントアシマルシェ主催



古武道から学ぶ 白金ナミ流～姿勢づくり～



姿勢とは「勢いある姿」と書きます。
勢いというのは心の勢いのことを指しており、
誰かに依存していれば人にもたれかかったような姿勢になり、
意地を張り素直になれていないと筋肉も硬直し頑なな姿勢になります。

【1.背骨の感度を上げる】

背骨はカラダの中心にある重要な骨だということは誰でも知っていても
実際にどんなパワーを秘めているのかを知っている人は多くありません。

重たいものを運ぶ、床をふく、階段を上がるといった大きな動作から、瓶のふたをあける、
ひもで縛る、蛇口をひねる、魚をさばくといった手元の細かい作業まで背骨の動きと関係しています。

背骨の感覚があがることで、「有機的な美しい姿勢」を目指せます。

※有機的とは

多くの部分から成り立ちながらも各部分の間に密接な関連や統一があること。
まとまりのある姿勢のというのは誰が見ても美しいと感じます。

① 背骨を触る

背骨をすべて軽やかに健やかに動かしている方もいるかもしれませんが、
現代人は不具合のある方がほとんどです。
ケガをしたときに元気を出すためにいきなり運動はしません。まず手当てをします。
鈍さの増した背骨に手のひらをあてる、ゆっくりさする、手で背骨の硬さや重さを感じてあげる。
とてもシンプルなケアを体験することで背骨に回復時間を与えていきます。

② 背骨を動かす

触る習慣をつけ背骨の感覚を1%でもあげることで、エクササイズに入りやすくなります。
可動域の範囲でまずはゆっくり反らせたり丸めたりしていきます。じっくり動かすことで
汗が出たりよく眠れるようになったり呼吸が楽になったりします。

③ 背骨を動かされる

本来は呼吸するだけでも背骨が動きます。
それは能動的に動かしているというよりは「動かされて」います。
赤ちゃんの背骨が自由自在に動くのも、背骨を動かそうとしているわけではありません。
情動によって動かされています。身の回りにあるものを使いながら情動のデモを行い、
動かされる感覚を思い出させます。柔軟性が上がってきたら可動域を最大限いかした
ダイナミックな動きのエクササイズへと移行していきます。

④ 重さを分散させる

痛みを感じているところは同時に重いとも感じています。
一点に重さがかかってしまうとその部分にストレスを感じ、イライラで余計に重たく感じます。
重たさをほかの部分に移動させるような意識でコツをお伝えすると
痛みは格段に軽くなります。感覚のレベルが上がってきたらできるようになります。