



第8回

1日5分で第一印象UP!!
顔ヨガで、
いい笑顔!!

目の周りの血行を良くする顔ヨガ



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、インド米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは！ 少しずつ朝の陽ざしや通勤の時の風が暖かくなり、春の気配がしてきましたね。

さて、春は卒業と出会いの季節です。引越しや就職、転職、異動などを控えた方もいるのではないのでしょうか？

そこで大切になってくるのが、3秒で決まってしまうと言われる第一印象です。しかも、最初に持たれてしまったイメージを覆すためには、最低でも2時間かかるそうです。

人間はどうしても視覚から入ってくる情報に左右されがちです。そのため、身だしなみはもちろん、表情にも気を付けておくことが大事です。顔全体の印象はもちろん重要ですが、顔をパーツ分けした場合、やはり目が一番目立つ要素になる人が多いでしょう。

すなわち、目の周りのクマやくすみ、しわなどは自分も周りの人も気づきやすいポイントになってきます。目の周辺の筋肉は薄く柔らかいため、良くも悪くも変化が激しい部分です。

血行をよくするためには、

マナーのお話

自分の声を意識したことがあるでしょうか？ 聞こえている自分の声というのは、耳から聞こえた声の音と、骨を伝わって脳に伝わった音がミックスされているため、自分で聞いている声と、人が耳にしている声とは少し違います。

声が低い、何だかこもってしまう、早口と言われる、といった悩みがある方は以下を参考にしてみてくださいね。

口角を上げる、普段より少し高めの声を出す、抑揚をつけてみる、活舌良くはきはき、落ち着いたテンポ、語尾を伸ばさない、相手の声と同じくらいの音量で話す、の7つです。できそうなものからチャレンジしていきましょう。

目の下を温めるとか、マッサージュをする方法がありますが、温度が高かったり、強い力でマッサージュをしたりしてしまうと、却って色素沈着やしわを誘発する結果になるため、まずは、安全で手軽な顔ヨガをおすすめします。女性はメイクができませんが、なるべくなら、隠す目的よりも、より表情を魅力的に見せるためのメイクをしたいものですよね。

今回は、まさに目の周りの血行を促進する「ムンクの顔」をご紹介します。顔全体も伸ばすことができるので、気持ちもリラックスしていきますよ。

まず、肩回りを回したり、背伸びをしたりして、上半身の力を抜いていきましょう。



お尻の穴を締めて、お腹に力を入れるようにしながら、猫背や反り腰にならないよう姿勢を整えていきます。



顔を正面に向けたら、一度鼻から息を吸い、細く息を吐いていきます。

次に、口で「お」の形を作り、そのまま顔全体をゆっくり上下に伸ばしていきます。そのまま、目線だけを上に向け、目の下も伸びるのを感じましょう。顔が縦に伸びていくイメージをしながら10秒間キープします。



顔の力を抜いて、視線を正面に戻したら、3回から5回繰り返していきます。終わった後に、目を閉じてみると、少し顔がポカポカするような感覚があると思います。



ポーズのポイントは鼻と目の下をしっかり伸ばすことと、口を大きく開けすぎないことです。