



第9回

1日5分で第一印象UP!!
顔ヨガで、
いい笑顔!!

頬のたるみを改善する顔ヨガ



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、日米印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！ みなさんの職場にも新入社員や部署異動などで、新しい顔ぶれが増えたのではないのでしょうか？ 職場の雰囲気や今までと変わるの少し寂しくもありませんが、やはりどんな場所でも、人の動きによって現在の状況や仕組みを変化させることは、長い目で見る必要があります。

ただ、新卒のような若い人と話すことが増えると、自分の年齢や外見、思考をどうしても意識してしまうものです。

顔立ちにおいて若さを感じるのは、肌ツヤや目の輝きはもちろん、各パーツが重力に抗っているかどうかです。特に、顔の中で大きな面積を占めている頬の位置は重要です。頬全体の位置が高いほど若さや華やかさを醸し出し、逆に頬が下がってしまうと、年齢を重ねた見た目になるのです。

つまり、体重の増加がなくとも、頬全体の位置が下がる、特に頬の膨らみが下がると、年を取ったイメージを持たれやすく、さらに顔が大きく見えてしまうこ

マナーのお話

上司に対する報連相のコツや部下への接し方などは組織で働く以上、永遠のテーマと言えます。部下や先輩など、年齢が離れた人とのやりとりで悩んでいる人も多いようです。特に難しいのは、彼らを注意しなければいけない時です。大きなポイントはアサーティブ・コミュニケーションを心がけることです。上司からの自己開示、相手を尊重しながら自分の責任も認める、感情をぶつけずに事実を伝える、人間性の否定をしない、今後どうして欲しいか、また自分はどうするかを具体的に伝えるといった内容を含みます。

いきなり全てを行うのは大変なので、まずは日頃の気持ちよいコミュニケーションを大事にしましょう。

とで、見る人に全体的に太ったような印象を与えてしまうのです。

そして、頬がたるむと、重力でおでこや目尻の筋肉も下がり、頬の下のあごがもたついてしまうという悪循環も起きますのです。顔の下半身太りは、フェイスラインがぼやけ、顔全体も大きくなったような錯覚を起こします。

そこで、今回鍛えるのは、口の横からこめかみにかけての頬骨付近の筋肉です。「ビックリスマイル」という顔ヨガで、立体的なフェイスラインを蘇らせましょう！

Face ビックリスマイル



顔の筋肉は頭から首、首から肩、肩から背中、背中から腰と、ずっと下の方に繋がっています。そのため、座って行う時も、立って実践する時も、まずは正しい姿勢を簡単に復習していきましょう。



反り腰、猫背になっていないことを確認し、お尻とお腹に軽く力を入れたら、骨盤を床と並行にし、背骨を1本1本積み重ねていきます。あごは軽く引いて、肩の力を抜きましょう。



正面を向いたら、上の歯だけが見えるように口角を上げて笑います。どちらかまたは両方に、口角が上げにくい、口元や頬が引きつるといった感覚がある場合は、口角を押し上げるように、指先で2～3回プッシュしてほぐします。



口角を上げたまま、下あごだけ前に突き出します。そのまま、下唇を口の内側に巻き込み、頬のツツパリを確認しつつ、10～20秒キープします。



ゆっくり顔をゆるめた時に、頬から下が少し暖かくなったり、軽い筋肉痛があったりしたら成功です。
2、3回ずつを1セットに、1日に数回行いましょう。