

1章

心を解放して内から輝く美人

1	深い呼吸で心と身体をゆるめる	12
2	五感で心地よいを感じる	13
3	イライラ解消でスッキリ	15
4	自分に素直になる	20
5	シャバアサナで力みを解放する	21

2章

エイジングケアで若見え美人

- | | | |
|----|-----------------------|----|
| 6 | 美人な背中をつくるヨガ | 26 |
| 7 | 二重アゴ予防・改善の習慣と顔ヨガ | 30 |
| 8 | すっぴん美肌に自信を持つ | 33 |
| 9 | 首シワ予防・改善の習慣と顔ヨガ | 36 |
| 10 | 目力アップと、おでこのシワ予防・改善顔ヨガ | 39 |
| 11 | ほうれい線を予防・改善する顔ヨガ | 44 |
| 12 | 口輪筋を鍛えて魅力的なリップをつくる | 47 |
| 13 | 顔のこりをとってスッキリフェイス | 49 |

3章

出産後も綺麗と言われる産後美人

- | | | |
|----|---------------------|----|
| 14 | 姿勢を整えるだけで健康美な身体に近づく | 53 |
| 15 | お腹を引き締め、くびれ復活 | 56 |
| 16 | 内臓の位置を上げて、ぽっこりお腹を解消 | 59 |
| 17 | 保湿・紫外線対策をして、シミ・シワ防止 | 62 |
| 18 | 産後のヒップケア | 64 |
| 19 | 首や肩をほぐすと顔が上がる | 67 |

4章

女性のお悩み

20	ホルモンバランスの変化を理解し、生理中も綺麗をキープ	72
21	食事は2つのことに気をつける	74
22	身体の冷えは、美容・健康の敵	76
23	顔を温め血色アップ、くすみ・シミ予防	81
24	顔のむくみをとって、毎日スッキリ小顔	83
25	元気になる太陽礼拝で運動不足解消	86

5章

周りと差がつく美人

- 26 スキマ時間にできる、ながら顔ヨガ美容 …………… 91
- 27 「効き顔」を覚えると、写真写りが格段に良くなる …………… 99
- 28 顔の左右差を整えると美人度がアップする …………… 102
- 29 ハートチャクラを開いて、いつも愛ある女性でいる …………… 108

6章

自分らしさを磨いてオンリーワン美人

30	好きなことを生活のスパイスに	111
31	自分に「似合う」を身につける	113
32	何度も鏡を見ると綺麗になる	115
33	笑顔力アップで表情美人	117
34	意識すればするほど綺麗になる	120
35	他人と自分を比べてしまうときは、今ここに在ることに感謝する	122

あとがき
参考文献

127 124