

40歳、今の私がいちばんキレイ!

be-story.jp

美ST

[美スト]

[別冊付録]

一年の計は元旦にあり。
今年の美運を祈るべし

年のはじめ、
キレイを呼ぶ
「パワスポ詣で」

51

2012年ベスト
SSTスキンケア・
コスメ大賞
発表!

2 February
2013

[特集①]「はじめての」から「いつもの」へ。
行きつけドクターときちんとした付き合いが必要なお年頃

40代は 「美容医療と 真剣 交際中♡」



[特集②] すっぴんOK、人に会わない、時間がある……美力回復でツヤビカに!

2週間「引きこもり ビューティ」で極上肌

[特集③] 初春に願いたいのはもちろん、ずっとキレイな私。

花宮占術で占う「開運美女占い」
2013年版



おかげさまで
絶好調!
デジタル通販マガジン
「セレSTORY」
第21弾!

齋藤薫の読む美容液
篠原涼子さん

挑戦したのは渡辺マキさん (35歳)



7時間×3日で インディアンチャンピサージ

女優の白石まるみさんも取得したインド式のヘッドマッサージ。イギリスに本部を持つL.C.I.C.I.認定の国際資格です。医療の分野からも注目されるアーユルヴェーダの流れをくむヘッドセラピーを取得できます。

● L.C.I.C.I. ジャパン事務局

東京都渋谷区恵比寿1-24-16 カルチェ恵比寿701 ☎03-3448-0311
3日間 (7時間×3回) ¥124,750



チャクラも学べる インド式頭皮マッサージ

マルマって
ツボのこと
なんですわ



3 50におよぶ手技を 順にレッスン

「背中と頭の筋肉はつながっています」とメータさん。頭に触る前に背中から肩、腕とほぐしていきます。3日間で覚えるプロセスは、なんと50!

手技の種類が
すごい!
覚えられるかな?



4 指使いに注意し 独特の動きを練習



これは頭部を締めつける動作。手のひらを使って頭皮を柔らかくほぐしたら、指で頭皮を動かします。

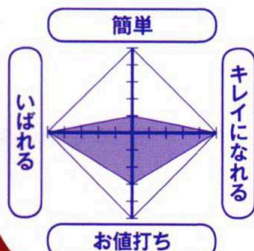
1 インド式ツボ・マルマと チャクラを学習

インドには「マルマ」と呼ばれる107のツボと、7つの「チャクラ」があります。最初は座学で筋肉の動きや気の流れなど、インド式マッサージの基礎となる知識を学びます。



「チャンピサージ」はインドのチャンピ(ヘッドマッサージ)から作った造語だそう。初めて触れるアーユルヴェーダの手法に驚きの連続です。凝りをほぐして血流を良くするだけでなく、チャクラのバランスを整えたりと、心と体に働きかけるセラピー。体験したときは、本当にリラックスできて、しばらくフワフワした気分。3日間で実技と理論を学びますが、手の使い方だけでも何通りもあって、覚えるのが大変でした。

難しかった分
達成感
たっぷりです



手技を覚えるのは大変だけど、アーユルヴェーダやチャクラなど独特のメソッドが学べます。資格は立派な武器になりそう。

2 チャクラバランスを 整える手技を体験

ちょうど来日していたロンドン本部代表のクンダン・メータさんから直伝。肩から腕、頭部と順番にほぐします。頭部は特に多彩な手技があり、軽く髪をつかんだり、額のマルマに働きかけたり。潜在意識にも働きかけ、チャクラバランスを整えます。体験後はすっかり心も癒やされればかばかに。