

時を恐れず、鏡に微笑んでいたい 40代50代の美容バイブル

be-story.jp

# 美ST

[美スト]

09

COVER

平野紫耀さん

September  
2020

(King & Prince)

夏の夜の夢II

平野紫耀

私だけに見せる素顔

Withコロナ時代の美女は、  
セルフで綺麗になれる人

## 2週間で

体重DOWN  
免疫力UP

# 色っぽく健康なカラダ!

# おうちDIET

特別付録

一緒に使える  
風船クリーム付き

### BONOTOXの 人工皮膚クリーム



美容の力で心を晴らそうよ  
気持ちも肌も高揚する  
もうワクワクする美容だけ!

マスクと一緒にでも  
老けない夏

デジタル  
通販マガジン  
「セレSTORY」  
第111弾!





血流UPに

気持ちいいから毎日やりたくなる!

# 田口先生のお尻ほぐし



キャミソール、レギンス 各¥10,000(ともにManduka / アイロックス)

ごろごろついでにほぐせちゃう



お尻をケアするのが最短の美容法! まずは3日間試してみてください。短時間でできるし、何より気持ちよさや体の変化がでてくるのできっと毎日やりたくなってしまいます。体をほぐすことは、ストレスを発散し心までほぐれることだと思っています。気づいたらほぐす生活になっていると嬉しいです!



短時間でできるお尻ほぐしメソッドをまとめた初の著書。「全身きれていなりたければ、お尻だけほぐせばいい!」(講談社)

HOGUSHI 1

## 冷え改善、婦人科系の不調に効く仙骨ほぐし



お尻の真ん中の仙骨をほぐすと血行が良くなり冷えなど婦人科系の不調に効果的。右図の3点が床に当たるように意識して。

仙骨



**3** 両膝を開いて、膝で円を描くように外回し&内回し  
今度は両膝を離して開いた状態で、外回しを3回、同様に内回しも3回行います。逆三角形の仙骨の形を意識しながらやってみて。



**2** 両膝をそろえたまま、膝で円を描くように回します  
まず、両膝をそろえたまま左回しに膝を3回ゆっくりと回します。次に同じように右に回しましょう。焦らずゆっくりと行って。



**1** 仰向けの体勢でリラックスしてスタート  
仰向けになり、両手で両膝を抱えから始めます。仙骨があたるようお尻を床から離さないようにするのがポイントです。



**6** お尻をさらに高く引き上げて刺激を与えます  
痛みを感じず無理をしないのできる範囲内で、1回目よりさらにお尻を引き上げてみて。その高さから床にスッと落として仙骨を刺激。



**5** 仙骨を上げて、優しく落としてを繰り返す  
お尻を床から浮かせるように上げたら、仙骨があたるように優しく床に落とします。これをリズムカール5回やりましょう。



**4** 仙骨の3点を意識して床にしっかりつけて  
仰向けのまま足を軽く開いて両膝を立てます。両脇も手のひらを下にして床につけて。ここでも気持ちを楽にして一旦リラックス。

HOGUSHI 2

## むくみ改善、小顔効果まで叶う尾骨ほぐし



脊椎のしっぽに当たるのが尾骨。ここをほぐすと綺麗になるだけでなく、腰痛や肩こりにも効果があります。



**3** 両ひじを曲げて伸ばしてを10回繰り返します  
両ひじを曲げたり伸ばしたりしながら、骨盤を前後に動かして尾骨にタオルを押し付けましょう。このときゆっくりと呼吸を止めないことがポイント。



**2** お尻の割れ目にタオルを置いてスタート  
棒状に丸めたハンドタオルをお尻の割れ目に縦に置き、両膝は軽く立てた状態で座ります。尾骨がタオルにあたることを意識して。

**1** ハンドタオルを棒状に丸めて使用します  
あらかじめハンドタオルを用意して、半分に折り、くるくると丸めておしぼりのように棒状に丸めたものを使います。

