

目次

| | |
|-----------------------|-----|
| 序章 | iii |
| 第1章 顔のフィットネスで若さを取り戻そう | 1 |
| 第2章 顔のエクササイズ | 11 |
| 第3章 顔に効果がある伝統的ヨガのポーズ | 37 |
| 第4章 癒しの手技 | 85 |
| 第5章 呼吸のエクササイズ | 101 |

| | |
|----------------------|-----|
| 第6章 声を出す | 111 |
| 第7章 すべては気の持ちよう | 123 |
| 第8章 エクササイズの一連の流れ | 133 |
| 第9章 顔に栄養を | 165 |
| 第10章 自然由来の化粧品とサプリメント | 173 |
| 第11章 内面の美しさ 外見の美しさ | 189 |

序章

通勤ラッシュ時に、人でごったがえす大都会の真ん中っていると想像してみてください。どこを見ても、鍛えられた体にデザイナーズスーツや体にフィットした服を身に付けた人ばかりです。でも、首より上を見てください。顔も同じように引き締まっているでしょうか？ それどころかしわやたるみ、つまりストレスや運動不足による不恰好な仮面が顔というキャンバスに張り付いているのではないのでしょうか？

顔ヨガの根本的な考え方はごくシンプルです。顔の筋肉も体の筋肉と何ら違いはないのです。首から下の筋肉も鍛えなければ、衰え、たるんでしまいますが、顔の筋肉も同様です。顔ヨガはエクササイズとストレッチがセットになっており、首から下の筋肉をジムで鍛えるように、顔の大切な筋肉を若い頃のように強く引き締めます。

筋肉は動かせば引き締まります。逆らう力（つまり抵抗）があれば、強くなります。座ってばかりいると、筋肉は脂肪を貯めこみ、正常に機能しなくなりますが、顔の場合はた

るみ、はりが失われます。顔の筋肉は小さいのですが、体の他の部分同様、れっきとした筋肉なのです。健康的で引き締まり、美しくあるためには、引き上げ、はりを持たせ、引き締めることが必要です。体の他の筋肉と同様、活気を与えてくれる新鮮な酸素を要します。また、他の筋肉と同様、鍛えることができるのです。

私はニューヨークのトップクラスのフィットネスクラブ兼ヨガスタジオで8年間講師をしていました。数年にわたり、受け持っているクラスの中で徐々におもしろいことに気づき、少し不思議に思うようになりました。ヨガスタジオの生徒さんたちは、複雑なポーズをいとも簡単に、流れるようにこなしていきます。私の合図に従って、全員ぴったり呼吸を合わせ、動いています。静かに、とても優雅に複雑なアーサナ（ヨガのポーズ）を取っていました。教室は若さと活力にあふれた生徒さんたちでいっぱいでした。

でも彼らの顔を見ると、その顔には緊張とストレスの痕跡がいやが応にも表われていたのです。ダンサーのような体つきの若い女性はしかめっ面をし、教室の反対側には鍛えられた肉体の男性が眉間にしわを寄せてポーズに没頭していました。はたまた、別の女性は歯をくいしばり、唇をすぼめてポーズを保っています。彼らはまるで、ヨガのポーズを取りながら、体から放っている気力をすべて顔へと注ぎ込んでいるかのようでした。私は首から下のことばかり気にかけていたのです。それから顔をリラックスして、ゆっくり息を吐き、顎を緩めるようにと言うようにしました。すると、彼らは顔の力を抜き、ヨガのポーズからより効果を引き出し、ずっと若々しく見えるようになりました。

体に効くエクササイズの基本が、少しの修正で顔にも効くのかどうか考え始めました。ウェイトを使うのは明らかに実践的ではありませんが、顔の筋肉にもその効果を引き出すことができるのではないのでしょうか？ 顔の筋肉を繰り返し動かし、脂肪を燃焼させたり、血流に酸素を多く取り入れることで、細胞、筋肉、組織を活性化し、日常的に自分が抱きがちな感情に反して、顔をこわばらせたり、歯をくいしばったり、さらにはしわになるような表情のくせをなんとかやめることはできないのでしょうか？

私はヨガを取り入れて、顔のアンチエイジングを目的としたクラスを開設しました。生徒さんたちの体がヨガによって変わっていくのを目の当たりにして、ヨガによって顔を変

える手助けをしたかったのです。それに加え、顔の構造を徹底的に研究し、顔の筋肉を鍛えるエクササイズを自らやってみることにしました。

私がかかわっていたヨガスタジオで、アンチエイジングと心を鎮めるのに効果的なヨガのポーズに的を絞ったワークショップを展開しました。ヨガでリストラティブと呼ばれるポーズと、俳優時代に発声練習で身に付けた顔の筋肉を鍛える訓練を組み合わせました。これらのエクササイズは、顎の緊張をほぐし、表情を作る唇、舌、歯を鍛えるためのものです。これらの動きは肌の調子を整え、顔の筋肉を鍛えるのに効果的です。また、ランニングやウェトリフティングなどを行うと体内で起こる乳酸燃焼が、わずかながら顔にも見られることがありました。ヨガのポーズと一緒にエクササイズを行うと、顔の老化のサインがみるみる消えていき、思わずうれしくなりました。

このようなエクササイズをあれこれ試しているうち、舞台女優をやっていた20代の頃に学んだ発声練習を思い出しました。その中には、体内に取り入れたり、吐き出したりする酸素を増やすといった、とりわけ呼吸量に働きかけるためのものがありました。これらのエクササイズにより体が活性化し、その効果がすぐに肌に現れるのを実感できるでしょう。こうした発声練習の多くは、顎と顔全体のこわばりをなくすためのものでした。

顔の体操をやってみて、顔に現れる老化の半分ほどは、こわばりのせいだということがわかりました。自分自身の顔だけでなく、いろいろな人の顔をじっくり見てきましたが、長い間何度も同じ場所に作られた顔のこわばりによるしわもあれば、いやなことがあって無意識に顔をしかめたり、眉をひそめたり、しぶい表情をしたりしてできたしわもあります。これに気づいてからというもの、それは確信に変わっていきました。というより、自分が長い間行ってきたものを意識するようになっただけなのかもしれません。店のウィンドーに映った私は、この上なく幸せな時でさえ、しかめっ面をしていたこともありますし、何かを考えこんで眉をひそめている自分の顔が地下鉄のドアに映っていたこともあります。けれども、顔のエクササイズを行っているほんのわずかな時間だけでも、顔から心配、恐怖、怒りの仮面をはずすことができるのです。意識的に緊張をほぐす訓練に顔のエクササイズの組み合わせると、顔に現われる老化のサインを撃退するワンツープランチになるということがわかったのです。

このプログラムは私の自信にも深く影響してきましたし、これによって自分自身の肌の

未来にも希望を持つことができました。20代の頃、帽子もかぶらず、日焼け止めも塗らず、日光を浴びて散々遊びまわりました。カフェインも砂糖も好きだけ摂っていました。夜遊びもしました。肌のことなどまったくおかまいなしでした。でも、そのつけが回ってき始めたのです。肌の専門家の多くは決まってこう言うでしょう。日焼け、栄養不足、運動不足によるダメージが肌に現れないのは30歳までです、と。このダメージに老化によるコラーゲンやエラスチン（結合組織の強さと弾力を保つ効果のあるプロテイン）の減少が加わると、30代になって多くの人がそれまでに経験したことのない顔のトラブルに見舞われることになったとしても不思議ではありません。33歳の誕生日に、私は眉間のしわを発見しました。意識して力を抜いても、しわはいっこうに消えませんでした。肌にはくすみやしみも見られました。しみだと思っていたものは、栄養の偏りが原因だったのかもしれない。それでもまだ、そうした警告サインをうかつにも無視し続けました。過去に受けたダメージをなかったことにする方法などあるはずがないと思っていました。肌について書かれた本にはそう書いてありましたから。特に素の表情をとらえた写真を見て、ただ愕然としました。そんな写真をじっと見ながら思いました。「自分が思い描いた姿にどことなく似ているこの人は一体誰だろう？ 叔母ではないし。ああ、私だ！ こんなに目の下がたるんでいるのに、どうしてヨガの先生だなんて言える？」一方、私は、生徒さんたちにヨガの精神として、受け入れること、執着しないことを説いていました。でも同じヨガの指導者の中にはせつせと顔のお手入れに励む人たちがいました。この人たちは、教室では、真の幸福は内にこそあると内面の満足を唱えながら、若く見せなければいけないというプレッシャーがあると私に本音を語っていました。彼らの見た目の若さはその成果だったのです。中には定期的に唇に何かを注入しふくらさせている人さえいました。けれども私はそのような方法に頼ると顔の自然な動きが失われはしないかと心配でした。それは私が決して失いたくないものでした。

私は心の平和と平穏を強く求めていましたが、まだ心の中で葛藤していました。仲間のひとは、40歳になったばかりでしたが（これほどぞっとすることはありません）目じりのしわを取る手術を受けました。その結果に私は興味津々でした。2、3週間休暇を取り、彼女は仕事に復帰しました。3000ドルの手術後、目のまわりのしわは少なくなっていました。でも彼女は自分のしたことを明らかに恥じていて、手術は成功してもその代償

は大きいものでした。彼女は以前のようにうつうつとして、自分を責めていました。1年後、その不安のため、彼女の肌には、消そうとしたしわがまた戻ってきたのです。この事実を私はじっくり考えました。まずは、しわを生みだすような振る舞いを改めなければ、無意識に一日何百回も作られる表情癖は永遠に消し去ることはできないのです。要は、手術をして体重を減らしても、食習慣が変えられない人と同じです。問題は、表れた兆候ではなく、振る舞いそのもので、それを見直さなければいけません！

私は自宅の鏡の前で、ヨガマットに座りながら、あるいは生徒さんが増える一方のヨガ教室でも、顔のためのプログラムをやり続けました。自ら実験台になって、自分の顔を無理せず変えることができた道具は何でも使ってみることにしました。すべて失敗したら、他の方法を考えるまでです。ヨガの教えに背きたくはなかったし、お金もかけたくなかったので、自然なやり方がうまくいくことを願っていました。指先で顔に圧をかけるという今までにない方法をマスターするのは難しく、顔の筋肉を緩めたり、重力に抵抗したりして鍛えるのに始めのうちは手こずりました。けれども、ある日練習を行った後、すぐに変化に気づいたのです。顔の血行がよくなり、顔色が明るくなり、たるみやシャーペイ犬（顔がしわしわの犬）のようなしわが減っていったのです。自分の顔の癖がだんだんひどくなっているのに気づいて、戸惑うこともありました。知らぬ間にこれほどしかめっ面をしていたとは夢にも思いませんでした（母が見せてくれた私が1歳の頃の写真は、すでに顎を片方の手のひらに置き、気難しそうに顔をしかめていましたが）。でも少しずつ、私の顔は新しく生まれ変わっていきました。私が行っていたやり方が実際に効いていたのです。

私は、自分への、ヨガ仲間への、整形手術を考えている（あるいはすでに受けてしまった）すべての人への解答を見つけたのです。事前調査と努力により、マンハッタンのヨガスタジオで、大盛況の中、単発のワークショップを行いました。反響はすごいものでした。生徒さんたちは、老若男女を問わず、顔に現れる老化の兆候が目に見えて無理なく減っていくのを見て興奮しているようでした。このワークショップはニューヨークヘルス&ラケットクラブの週1回の常設クラスとして花開きました。

顔のエクササイズを行うためには、誰しも練習が必要です。これまで無意識にしか動かしてこなかった小さな顔の筋肉を意識的に動かすことをマスターするのは、簡単なことではありません。けれども練習すればすぐに、顔の筋肉を自由に動かし、意識的に顔のエク

ササイズを行うことに長けてきます。数週間で目に見えて結果が表れます。生徒さんたちは、見た目も、気持ちも若く、積極的で魅力的になりました。あきらめていたけれども、力がみなぎってきたと言ってくれました。あれこれ悩んでいた人も、他に選択肢があることがわかってきました。それらは、表面的なものに留まらず、その根本から変えていくものなので、安全で、自然で、効果的なのです。

この最初のワークショップ以降、顔ヨガは競争の激しいニューヨークのフィットネス業界で最も人気の高いクラスのひとつになりました。この2年間、やり方に一層磨きをかけ続けてきました。そして、みなさんの強い要望にお応えして、顔ヨガのやり方を1冊の本にまとめました。これこそが究極の自然の美容整形だと言えます。

顔ヨガは奇跡の治療法ではありません（それに近い効果はありますが）。結果重視のプログラムであり、やればやるほど成果が出ます。顔ヨガには顔のしわを少なくし、引き締める効果があり、それと同時に元気になり、気分もよくなります。歳を取らないとまでは約束できませんが、ヨガの教えを実践し、エクササイズを行っていけば、目に見えて老化を遅らせることができます。同時に、ストレスの緩和やデトックス、体と心の浄化など、ヨガの他のスキルも身に付けることができるでしょう。体の内側が穏やかに落ち着いてきますが、それは見た目にも現れます。人通りの多い通りのウインドーに映った姿や素の顔が映った写真を見て、驚いていただければ幸いです。

第1章

顔のフィットネスで 若さを取り戻そう

ヨガの大先生の顔は、見た目にも驚くべきものです。光り輝き、喜びにあふれ、明るいまなざしで、愛と思いやりに満ちています。そして目立ったしわがありません。そのような大先生に、年齢をたずねるとショックを受けるかもしれません。90歳にもなるというのに、びっくりするほど肌はすべすべで、しわがまったくありません。

年を取らない秘訣は何でしょう？ お菓子のプレッツェルのように体を捻じ曲げたり、腕で体を支えてバランスを取ったりしているからでしょうか？ 実際、ヨガの大先生の多くはポーズの練習などほとんど行っていません。ヨガのポーズよりも、瞑想やお勤め、学習により多くの時間を費やしています。おそらく、大先生たちの若さの秘訣は、もっと別のところにあるのでしょう。

それでは、スタイルのいい30代か40代ぐらいのアメリカ人女性を観察してみましょう。この女性はほっそりしていますが筋肉質です。健康そうで、自信ありげにさっそうと通り

を歩いています。日々、まじめに運動したり、あるいはヨガの教室に通ったりしているの
で、体は引き締まり、強くしなやかです。でも、彼女の顔を見たらきつとびっくりするで
しょう。目の下はたるみ、肌はくすみ、額にはしわが寄っていて、しかめたような顔で魅
力的とはいえません。鍛えていれば、若く見えるのではないのでしょうか？

両者は、まったく違ったライフスタイルの例です。ヨガの大先生の場合は、インドの伝
統的な精神的アプローチを取り入れたもので、アメリカ人女性のほうはもっと西洋的で現
代的なライフスタイルです。一概にどちらがよいとはいえません。なぜなら、両者ともそ
れぞれ特定の文化や環境によってもたらされたものだからです。沈黙考、内省、受容と
いう東洋の伝統的な精神は心を穏やかにします。一方西洋のアプローチはもっと活動的で、
頭で考えるよりも体を動かすことに重きを置いています。そのため、まずは行動し、考え
るのは後になることがよくあります。

現代の西洋社会では、絶え間なく動くこと、消費すること、そしてこれらの目標を達成
するためにA地点からB地点へ突き進むことに重きを置いているように思えます。私たち
は常に、ゆっくり過ごしたり、友人や家族に会うための時間を見つめたり、ただ基本的な
欲求を満たしたり、与えられた日々の課題をこなしたりすることに努めています。このよ
うな生活は多くのストレスを生み出し、それが原因で様々な病気を引き起こしていること
がわかっています。高コレステロール、心臓病、健康を害するような生活習慣（喫煙、暴
飲暴食）、それに関連した病気（がん、肥満、高血圧）などです。ストレスは体に現れる
だけでなく、繊細な感情を映す鏡である顔にすぐに現れます。

ここ西洋では健康への取り組みさえ強迫観念になってしまいました。健康でなければな
らないという思いにかられ、きつい運動をしてしまうのです。今や多くの人々は、毎日、
あるいは少なくとも週に3、4回運動をしないと、体がなまり、衰えてしまうと感じてい
ます。いろいろな意味で、誰もが、何かにとりつかれたように絶えず動き続けています。
つまり、じっとしていることを拒み、最終的に死ぬことさえ拒否しているのです。少なく
ともむち打つように体を鍛えていないと、太りすぎたり、魅力的でなくなったりしそうで
怖いのです。私も確かにそういう人たちのひとりでした。体重が増えたり、スタイルが悪
くなったりすることへの恐怖から、激しいエクササイズをして疲れ果てていました。不思議
なこと、ゆったりした気分でペースダウンすると、ほっそりしてきて、食事や運動も

無理強いする必要がなくなりました。なんと、表情が和らぎ、驚くほど若返ったのです。事実、顔ヨガを生活の中に取り入れてからは、私の顔はみるみる若返り、気持ちも落ち着き、生き生きとしてきたのです。

ジムやスタジオで今人気のヨガにも、健康に対する私たちの思い込みが反映されています。レッスンでは、へとへとに疲れ、まるでしごきのようです。「ヨガはよい運動ですか?」とよく生徒さんに聞かれますが、多くの人が呼吸法の指導をされないままヨガを習っていることを知ってショックを受けています。深い呼吸こそ、生命体のエネルギー（ヨガではプラーナと呼んでいます）が栄養を取り入れ、変化するのに不可欠なものであり、顔の老化に効く万能薬なのです。私がジムで教える時、生徒さんたちにヨガの起源や目的を説明する必要性を感じます。ヨガはもともと、一回の瞑想に何時間も費やした修道僧によって編み出されました。長時間座っていることで起こるけいれん、ガス、筋肉の凝りを解消する必要に迫られたのです。それでアーサナ（ポーズ）を考え出しました。ヨガという名称自体（連れになる、仲間に加わるという意味のサンスクリット語ユイという言葉から派生しています）が全体的で統合的なヨガのあるべき姿をよく表しています。現代の西洋人たちの多くは、長時間座りっぱなしです。じっくり考えることもなく、コンピューター画面の前で長時間作業しなければなりません。だからヨガが必要不可欠なのです。それでも、私たちは忙しく動き回ることにとらわれ、このストレスが如実に顔に表れています。

よくありたい、愛されたい、認められたいと思うあまり、驚異的なスピードと涙ぐましい努力でなんとか踏みとどまろうとします。あたかも人生そのものが順位を競い合うスポーツであると悟ったかのようです。私たちはひたすら疲れ果てています！ なかなか落ちない4キロにもがき苦しみ、お酒を飲み食事をして薬を服用し、買い物や娯楽で気を紛らわせていても不思議ではありません。完璧な体になるために一生懸命体を鍛えたのに、顔はしなびたプルーンのようになり始めたのはなぜでしょう？ どういうわけか顔のことを忘れていました。そして気づいた時には、そのダメージが取り返しのつかないものになっているのです。

● 顔の解剖学的構造

私が演劇学校で学んでいた時、授業の初日に舞台メイクの先生に、家に帰って自分の顔

をよく観察するようにと言われました。自分の顔のことがよくわかるまでじっくり触ることをすすめられました。平らな部分、輪郭、くぼみ、しわのひとつひとつを。20代だったので、たるみやしわを見つけた人はほとんどいませんでした。

授業も終わりに近づいた頃、最高に魅惑的で啓発的なレッスンがありました。高齢者メイクです。顔をくしゃくしゃにしてしわを寄せるように言われました。しわはいろいろなところに現れ、それらのしわにメイクアップ用のブラシで1本1本黒く色をつけました。未来の姿を丹念になぞりながらわくわくしました。年老いたらどんな顔になるのかを目の当たりにして、心から謙虚になったことを思い出します。年齢によるしわのせいで、怒っているような、また心配しているような顔に見えました。なんと、あんなふうにはなりたくないと思うような顔になっていたのです。

メイクの先生から、人は年を取るにつれ性格が顕著になることを学びました。これは、服の着方、歩き方、食べ方などに表れますが、年を重ねると、性格は他のどこよりも顔にはっきりと表れます。ずっと幸せで平穩に暮らしてきた人は、上向きにしわができる傾向があります。なぜなら、顔をしかめるよりほほ笑んでいることのほうが多かったからです。心配性の人は、繰り返し額にしわを寄せたり、顎や唇をギュッとかみしめたりして、無意識のうちに何度も何度もこの感情が顔に出て、ついには眉間にしわが刻まれ、また、人中（唇と鼻の間の溝）が伸び、しかめっ面になってしまうのです。私は心配性なので、つい額にしわを寄せてしまいます。このしわは、当時、授業で何度となく無意識に筋肉を動かしているうちに、すでに現れていました。けれども、しわのでき始めに顔をしかめずにして、そのしわを際立たせなくてはなりません。

またメイクアップのクラスで、老化とは基本的に体が衰えていく過程であることを学びました。重力の法則の影響で、すべてのものはたるみ垂れ下がり始めます。あいにく、若さの真ただ中にいたので、そんなことは気にもしませんでした。高齢者のメイクは最後には洗い落とすことができました。私は未来の自分を垣間見たのに、それをほとんど無視してしまいました。もっと早く老化の兆候を気に留めていれば。でも、そうしていたらこの本を書いていなかったかもしれません。

顔の筋肉が垂れ下がり、たるんで老化が進んでいきます。しかし、この症状を引き起こすのは重力だけではありません。皮膚にはコラーゲンと呼ばれる繊維状のタンパク質が含

まれ、エラスチンという別のタンパク質と結合し、肌をふっくらとはりのある状態に保ちます。年を取ると、コラーゲンを作り出す力が低下し、肌のはりが失われてしまいます。エラスチンの生成が止まると、肌の弾力も復元力もなくなり、顔の老化が目立ってくるのです。自分自身の肌でこれを確かめてみてください。顔の皮膚を親指と人差し指で軽くつまんで、少しひっぱった後、さっと離してみてください。肌がどの程度元に戻るかをよく見て、その弾力性を観察してみましょう。それを見ると、コラーゲンとエラスチンがどれだけ機能しているかわかるはずです。

皮膚は極めて精巧な組織で、私たちの体を保護するさやのように体中を覆っています。外界からの刺激を感知し、温度など生命にかかわる情報を伝えます。皮膚は、熱の調整装置、つまりサーモスタットとして働き、私たちの体の内部を機能的なレベルの暖かさに保ちます。皮膚にはデトックス作用もあります。汗腺を通して、体の老廃物を排出します。皮膚はいくつかの層からできていて、皮脂（皮膚の表面を覆い保護する潤滑油）を分泌する脂腺、脂肪細胞、筋肉、神経、毛包、毛が含まれます。

顔の皮膚の構造は体の他の部分と同じです。皮膚の下は脂肪、筋肉、結合組織、骨という層になっていて、それらを包み込む保護層として機能しています。骨は顔の構造の土台であり、運動器官である筋肉が骨を保護しています。じっとしたままで長い間筋肉をあまり動かさないでいると、脂肪が増えて骨と皮膚の間の保護層にたまってしまいます。そうならないように、顔の筋肉を動かし、鍛えなければならないのです。

顔の筋肉は体の他の部分のように、さらに二種類に分けられます。自分の意志で動かせるところと動かせないところ。大きい筋肉ほど自分の意志で動かせる傾向にあり、筋肉によって、座る、立つ、走ることまであらゆることができます。けれども、顔の筋肉は小さいので、前に進めたり、何かをつかんだりすることはできません。顔の筋肉は感情を無意識に表し、独自の動きをします。しかし、心を抑制する訓練をすれば、無意識に動く顔の筋肉を意識的に動かせるようになるのです。

エクササイズがどれほど効果的か、誰もが知っています。だからこそ、エクササイズは首から下までとどめておくべきではありません。顔の筋肉は、鍛えられた体にこれ以上ふさわしいものはないというくらい、色つやもよく、引き締まっているべきなのです。どうして顔のことを無視してしまうのでしょうか？ 私たちは顔の筋肉について考えてこなか

ったわけではないと思います。ただ、思い通りの結果を得るためのエクササイズの方法を知らないだけなのです。それこそがこの本を生み出した理由です。調べたところ、世界中の至るところでさまざまな顔のエクササイズが行われていることがわかりました。ハンガリーからモンゴル、インドに至るまで、人々はなんらかの顔のエクササイズをしています。家庭環境がどうであれ、とっておきの顎引き締め法を教えてくれるおばさんやおばあさんがおそらくいるのではないかと思います。

顔の筋肉は体の他の筋肉と同様、エクササイズをすれば効果が現れます。けれども、顔の筋肉を引き締めるためには、それらを鍛える方法を学び、実践しなければなりません。走った経験がない人は、まず1.5キロから始め、次は2キロと距離を伸ばしていくうちに、いつの間にか5キロのレースが走れるようになっているのです。これは反復練習と訓練を通して筋肉に覚えさせる継続的な方法です。

顔ヨガプログラムを行うと、すぐに効果が現れます。顔の筋肉が鍛えられて、皮膚が引き締まります。垂れたり、たるんだりした部分はアップし、引き締まり、小じわや深いしわが薄く目立たなくなっていくます。さらに体全体を使ったヨガのポーズを行うと、新鮮な酸素が供給された血液が顔に流れ、肌に赤みがさし、輝きを増して、むくみ、毒素、くすみがなくなります。ポーズによって、また、ホルモンの働きが活発になり、バランスが整うので、若さが保たれ、老化を抑えることができます。ヨギのねじりのポーズで内臓から毒素を絞り出し、心と体が瞬時につながり、その通路である脊髄から、脳がより効果的に信号を受け取れるようになります。デトックスや神経伝達がうまくいくと、心と体、そして顔も若返るのです。

顔ヨガプログラムの主な内容である、顔のエクササイズ、食生活、ヨガの手法によって、老化に対して目に見える効果を実感できるでしょう。そのうえ、自然で独創的、そしてお金もほとんどかかりません。輝くばかりの永遠の美しさを追求するのです。はりのあるつややかな顔から内面のきらめく光を放ちましょう。

顔ヨガは、私の生徒さんたちの顔をびっくりするほど若返らせる効果がありました。驚くべき例がいくつかあります。

ジャックは投資銀行の銀行員で、厳しい摂生のため、足をひきずらせ、体をこわばらせ

て、トレーナーとともに私のところにやって来ました。仕事の関係であちこち飛び回り、レストランで外食することが多かったのですが、その結果、腰のまわりの余分な肉と、つらい体の凝りに悩まされていました。彼の行動パターンは典型的なA型であると思われま
す。痛みなくしては何も手に入らない、つまり痛くならないと効いていないという考え
です。取引先のお客さんとワインを飲み続けて、日付が変わる頃にそのしっぺ返し
が来たのです。翌日の早朝、トレーナーと一緒に、リフティングやランニングで汗を流してリフ
レッシュしていました。彼は強い意志をもって熱心に取り組んでいたのです、私のもとにや
って来た時には、すでに20キロの減量に成功していました。しかし、ほとんど歩くこと
ができず、まして体を曲げることも容易ではありませんでした。もともと腰痛があるうえ
に、最近10キロも体重が増えていたのです。よく眠れず、ひどい食生活で顔が腫れてむ
くんでいました。ジャックはかなりストレスが溜まっているのではないかと感じました。

始めのうちはときどき、ジャックにタダサナ（基本的な立位のポーズ）で1回に5分、
姿勢や呼吸を意識しながら立ってもらいました。最初に練習してもらったのは、この立位
のポーズでしたが、なんとかできるようになりました。ただ、腰が硬くなりすぎていたた
め、脚を組んで座ることはできませんでした。けれども少しずつ楽に立てるようになりま
した。最後には脚を組んで座れるようになり、とうとうつま先にも手が届くまでになりま
した。立位のポーズをしているだけで、以前より楽に呼吸ができるようになったのです。
そして、このように楽に呼吸をすることで、彼の顔も変化しました。顔色がよくなり、最
後には顔のむくみも消え、肌もすべすべになりました。簡単な逆転のポーズを始めると、
見た目が10歳も若返りました。何事も控えめというやり方で、食生活を見直し、エク
ササイズをやりすぎないようにしました。その結果、今ではすっかり変わっています。

リストラティブ（心身回復の）ポーズを始めたところ、ジャックの顔が前よりもっと明
るく肌がなめらかになったことに気づきました。休息のポーズの中で、顔に指圧を施すと、
驚いたことに、顔のたるみやぜい肉がなくなりました。顔の輪郭、特に顎と頬の部分がよ
りくっきりして、見た目がもっと若くなりました。

マーシャは、驚くほど元気な外科の看護婦です。自分の体を大切にしているように見え
ます。50代前半ですが、元気な40代でも十分通ります。1年ほど前から私の教室に通い
始め、以前より輝き、肌がみずみずしく、なめらかになりました。マーシャは医学の知識

と経験から、顔ヨガプログラムには科学的に根拠があり、実践すれば効果が表れるということを知っていました。顔ヨガのエクササイズを何人かの患者と一緒に続けているそうです。最近では映画業界で応急処置をする看護婦として働いていますが、女優やメイクさんたちに顔ヨガのコツを教えています。特にマリリンのエクササイズ（16ページ参照）が気に入っていて、見るからに唇がふっくらしてきたと確信しています。

リアーナは美しくクリエイティブな女性で、すぐにレッスンに夢中になりました。年齢は40前後の作家でデザイナーですが、体内時計が気になっています。子どもの産める年齢も限界に近づきつつあり、自分の体に起こっている変化を気にかけているのです。多くの現代女性と同じく、リアーナは自分のキャリアや人間的成長に専念してきたあまり、子どもを産むことをすっかり忘れていました。現在子どもが欲しいのですが、肝心の相手がいません。かなり神経が細いので、ときどき憂うつな気分になりがちであると思われれます。そこで、感情を解き放つ顔ヨガが彼女の役に立ちました。表情を豊かにするエクササイズがとても気に入っています。吐く息とその音が気持ちを鎮めるのに効果があり、彼女はとても満たされた気分になります。レッスン中に思わず大笑いしてしまうこともあります。リアーナには顔ヨガの中でも表情を豊かにするエクササイズがはっきり効果を表しているのです。彼女のエネルギーには影響力があり、不機嫌そうな態度が明るく元気になりました。何かを心配しているような表情で、眉間にしわを寄せていましたが、今ではひときわ若々しく見えます。

次は、ロベルタです。美容業界のプロで、いつもびしょときまっています。私の生徒になったその年に大きく変わりました。ロベルタはもともとはつらつとして魅力的ですが、目の下にたるみがあり、すっかり意気消沈していました。「両脚を壁に上げるポーズ」（71ページ）や「下向きの犬のポーズ」（72ページ）のように、いくつかの簡単な逆転のポーズをしてもらったところ、その結果は目覚ましいものでした。目の下のたるみがなくなったのです。そして、目元を上げるエクササイズで目のまわりのしわは消え、カラスの足跡も目立たなくなりました。彼女は見るからにすてきです。それはつまり、私のプログラムを始めてからずっとがんばってきたという証拠です！

ジャンとダグは3年前に私のところに来ました。初めて彼らに会った時、体が健康なのに驚きました。二人とも専属のトレーナーについて運動していて、50代前半ですが、

20代のような若い人の体格をしていました。二人ともその魅力的な若さを保つことに関心があったので、ヒアルロン酸注入とボトックス（ボツリヌス毒素を使ったしわ取り）の注射をしていました。ある日ジャンは、コラーゲン注射のせいで、ほとんど口を動かすことができなくなりました。顔にあざができて、その結果、その晩遅くのパーティーの約束をキャンセルしなくてはいけませんでした。1日か2日後、彼女に会った時には、腫れがひいてあざも小さくなっていましたが、顔の表情はまだとぼしいままでした。そんなに苦しまなくても、顔のたるみを解消する何か別の方法をきつと見つけることができるのではないかと思いました。私と一緒に、きちんとヨガを行い、食生活を見直すことで、ジャンの顔の様子は変化し始めました。ジャンが顔の処置が必要だと感じ始めてから2年が過ぎましたが、今では、その頃よりしわがないように見えます。このようなうれしい報告ができるのは何よりです。肌は引き締まり、うつろな表情も消え、全体的に輝いています。

ダグもこの方法で非常に効果をあげています。口や目、額のあたりのしわのせいでしかめっ面をしているように見えていましたが、リラクゼーションや呼吸法を行ううちにそのような表情が消えました。その上、「頭立ちのポーズ」(73ページ)や「肩立ちのポーズ」(89ページ)といった逆転のポーズを行うことで、ホルモンの生成を促し、男らしさが増して髪の毛がふさふさしてきました。

マウデは50代前半の魅力的なスポーツウーマンですが、彼女の顔には老化の兆しが現れ始めていました。唇は薄くなり、口元のしわが深くなっていました。そのうえ、眉間にしわがあり、実年齢より老けて見えました。私は顔のエクササイズの中からターゲットを「マリリン」(16ページ)と「びっくり顔」(33ページ)の2つにしぼりました。そして、「肩立ちのポーズ」(69ページ)や「両脚を壁に上げるポーズ」(71ページ)のような心を落ち着かせる逆転のポーズによって、明るくてリラックスした表情になりました。

ベインブリッジ博士は70歳前後の公務員で、腰痛で私のところに来ました。いつも働きすぎるうえ、他人の手助けをしようと懸命になっているので、慢性的に体がこわばり、前かがみになりました。両肩にこの世の苦勞を背負っているといった様子が、体に表れています。自分のことはそっちのけで他人を助けることで、彼はこれまで成功に満ちたキャリアを築いてきましたが、そのせいでひどい腰痛持ちになってしまいました。ストレスで首が凝り、無意識に顔をひきつらせ険しい表情になっていたのです。公共サービスに従事

する忙しい生活に対する体の反応でした。一緒にエクササイズを始めると、日々の生活の中で気前よくエネルギーを与えるだけでしたが、それよりむしろ、ペースを落としてエネルギーを受け取ることが必要だと彼は実感しました。ホルモンの働きを軽く刺激する「魚のポーズ」(75ページ)のようなリストラティブポーズをしてもらいました。そして、心拍数を整え、酸素をより多く受け取れるよう瞑想と呼吸法を教えました。その結果、レッスンを終えるごとに、顔がほんとうにリラックスして、すべすべになり、輝いてくるのを見てうれしくなりました。

私のところに来た人たちはみんな、年齢も職業もまったく違っていますが、共通して根本的な問題をかかえていました。彼らは、もっと体の調子をよくしたい、もっと見た目に若くなりたいと思っていましたが、ペースダウンして、ストレスや顔の老化の原因に賢く対処すれば、こうした悩みは解消できるということを知りませんでした。彼らと一緒に顔のエクササイズ、心を落ち着かせる手法、心の解放を行ったところ、若返り効果はてきめんでした。さらに、リラクゼーション効果もあったというわけです。

顔ヨガによって、顔の老化に対抗する楽しく、自分に合った方法を見つけていただきたいと思っています。本書をお読みになって、肌だけではなく、内面から若返るような生き方を見つけてください。これらの方法を実践して、顔だけでなく日々の生活にも効果があつたかどうかぜひ確かめてみてください。肌も考え方も変わっているかもしれません。