

[ボディプラス+]
ヘルスコンシャス!!

特別付録 家トレアイテム第2弾

あめのもりようこさん監修

美筋チューブ
リング

お腹、二の腕、
背中をシェイプ

2011 NOV
特別価格 700円

疲れやすい!
痩せられない!
肌が荒れる!

そんな
あなたは
体質改善

みるみる

痩せて若返る

30代代謝アップ
汗

ストレスでオバサン化か
免疫力も高
ストレスフリーな生活

たるみ、くすみ、シワに悩ま
毛細血管ケア
肌が若返

秋こそアクティブ
楽しくできる最新ワーク

シミ、くすみ、乾燥は食生活
食べる“美容液レシ

好言
檜木裕実のエイジレスホ

綴じ込み付録
モチベーション
美痩せ
ダイアリー

cover beauty
小池栄子

女性だけの美活の発

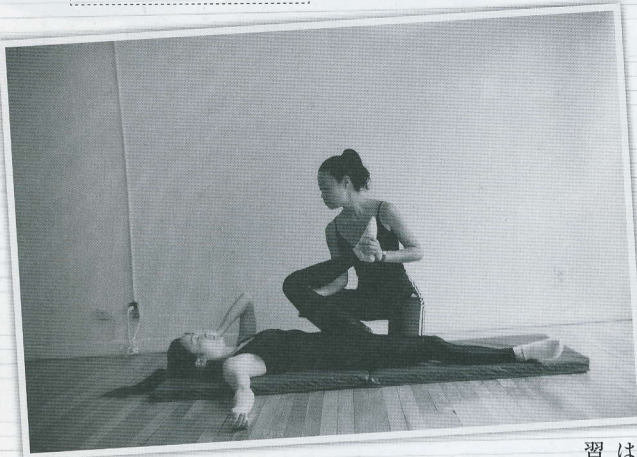
Beauty
Workout
Jam

◎ makiko Method

マキコメソッド

www.natural-healing-artists.com
www.makiko-nyc.com

Natural Healing Artists Inc.
32 Union Square East. #410
☎212-753-7806



ニューヨークからお届け!

ビューティ メール



吉藤美智子さん
NY在住15年以上の美容・健康・フ
ィットネスライター。現地NYからの最
新情報を各種日系メディアに執筆
中。www.bjourney.comとwww.
japaneedsny.comを創設運営。

Theme NYで注目を集める日本人女性

NYで自らのメソッドや美容事業を立ち上げて
頑張っている日本女性がいるのをご存知ですか？
今回はそんな素敵な女性たちに接近してみました!

デザイン/甲斐昭兵 (Impression)

「これを取るか?」と自分で空間を開放する。コンセプトは「自然回帰」。姿勢や体調の悪さは、間違った立ち方や歩き方が原因であることに着目し、人間本来に備わるナチュラルな姿勢を取り戻すムーブメントを通じて、背骨や骨盤のゆがみ、ネガティブなマインドを治癒していくアプローチが斬新です。「ただ胸をそらしてピンと立つ姿勢がベストというわけではありません。姿勢の真髄は形ではなく、重力と調和できる柔軟性です」と岡牧子さん。約20年前にNYに渡来して、有名なダンスカンパニーでダンサーとして活躍。その後、ピラティスの指導にあたりましたが、挫骨神経痛に悩まされたことをキツカケに、腰痛になりやすい。お腹とお尻をしめて肩を下げる。という概念に疑問を感じ始めました。「筋肉をしめると柔軟性を失い、背骨や首が伸びなくなります。そこでカラダのメカニズムに着目して姿勢を正す方法を追求しました。姿勢にとって一番大切なのは脚。足元が安定しないと歩行バランスが乱れ、心も不安定になりがち。さらに、内向的な性格や自尊心の喪失にもつながりやすいといえます。また、頑張っているのに空回りする人は、地に足がついていないケースが多いとか。マキコメソッドでは、足にある32個の関節を正しく使う練習を反復します。例えば、薬指と小指の



間に85%、親指側に15%の比率で体重をかけ、膝を緩めます。そして、足裏全体に体重が乗り、足裏がフワフワと軽くなるのに、強固な存在感を体感できる立ち方を習得していきます。また、ツールや音楽は使わずに、言葉での指示のみで、特定の動きを強請せずに体調とバランス感覚を自己発見してもらおうのが特徴。「姿勢はいいし、真っ直ぐに歩ける」と思っていた人が、「手を伸ばさず、脚を曲げる、カラダをねじる」などの動きから、自分の乱れたバイオリズムや心身の歪みに気づき、これを自らの自然治癒力で改善していく。この結果、セッション後には心身とも別人のように生まれ変わるケースも多いそうです。

「自らの殻に閉じこもり、新しい考え方を受容できない人以外は、誰でも自分を、姿勢を、人生を変えられます」と岡さん。同メソッドは「心の悩みが腰痛や頭痛につながり、病院でもらった薬を飲んでも治らない」そんな悪循環に陥りがちな現代人の心身を開放する点が画期的。現在、生徒の半分は米国人で、日本人の生徒はカラダの変化が気になり始める35〜45歳の女性を中心。生理痛やストレス、腰痛などの心身のトラブルを抱えて来る人も少なくないとか。「日本人の女性は華奢すぎて逆に貧弱に見えます。モデルのカラダを目指してダイエットするのは本末転倒。他人を目指しながら、自分らしさの追求はできません。まずは自分のカラダを知ることが大切です」。

食生活や人生へのポジティブな思考を組み合わせると、驚くほどの効果を発揮し、幸せな未来に向かって歩くことを先導してくれるマキコメソッド。NYを基点に世界へ飛躍していきそうな予感です!



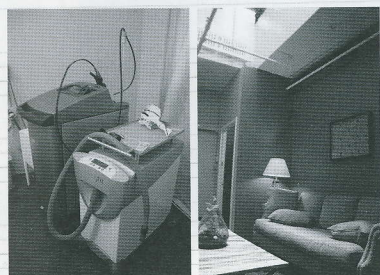
言葉のみで指示することで、自らのバランス感覚を治癒させるというメソッドに注目を集める岡牧子さん。

日系の美容サロンが次々とNYに上陸!

◎ Purest Laser

ピュアストレーザー

www.purestlaser.com



最先端のレーザー脱毛機

最近オープンしたばかりの日系のレーザー脱毛店。最先端の医療級レーザー脱毛機を使った脱毛が、日本よりもグッと安い価格で受けられるのが特徴。パウダールムやウォッシュレットも整うなど、日本的なサービスを受けられるのがナイス。ちなみに一番人気はブラジリアン脱毛とか。

◎ R's Eyelash Design

アールズ・アイラッシュ・デザイン

www.r-eyelash.com

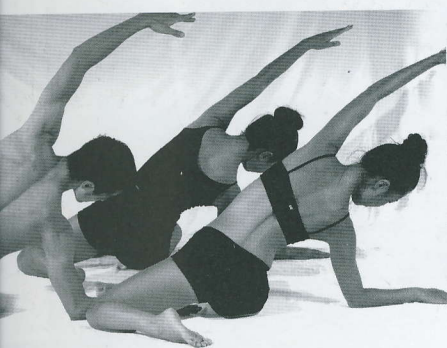
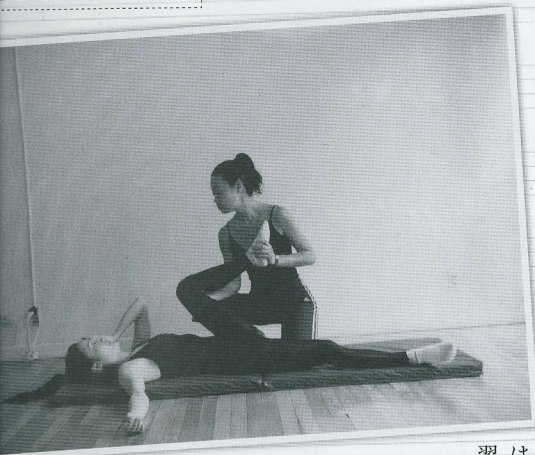


「R's Eyelash Design」が今夏に待望のデビュー。日本の商材を使った最高級の技術でニューヨークを魅了しています。「個々の顔や目元の形、まつ毛の状態、雰囲気に合わせてカスターマイズ・エクステ」という斬新コンセプトや、ラメやジュエルストーン入りのエクステはNYでも初めて。今後の展開が楽しみ!

マキコメソッド

www.natural-healing-artists.com
www.makiko-nyc.com

Natural Healing Artists Inc.
Union Square East, #410
212-753-7806



ニューヨークからお届け!

ビューティ メール



吉藤美智子さん
NY在住15年以上の美容・健康・フ
ィットネスライター。現地NYからの最
新情報を各種日系メディアに執筆
中。www.bjourney.comとwww.
japaneedsny.comを創設運営。

Theme NYで注目を集める日本人女性

NYで自らのメソッドや美容事業を立ち上げて
頑張っている日本女性がいるのをご存知ですか?
今回はそんな素敵な女性たちに接近してみました!

デザイン/甲斐昭兵 (impression)

「天」 地にしっかりと立ち、空間とのバ
ランスを取ることで自己を開放す
る。これがマキコメソッドの出発点です。
コンセプトは「自然回帰」。姿勢や体調
の悪さは、間違った立ち方や歩き方が原
因であることに着目し、人間本来に備わ
るナチュラルな姿勢を取り戻すムーブ
メントを通じて、背骨や骨盤のゆがみ、
ネガティブなマインドを治癒していくア
プローチが斬新です。「ただ胸をそらし
てピンと立つ姿勢がベストというわけ
ではありません。姿勢の真髄は形ではなく、
重力と調和できる柔軟性です」と岡牧子
さん。約20年前に、NYに渡来して、有名
なダンスカンパニーでダンサーとして活
躍。その後、ピラティスの指導にあたり
ましたが、挫骨神経痛に悩まされたこと
をキッカケに、腰痛になりやすい「お腹
とお尻をしめて肩を下げる」という概念
に疑問を感じ始めました。「筋肉をしめ
ると柔軟性を失い、背骨や首が伸びなくな
ります。そこでカラダのメカニズムに着
目して姿勢を正す方法を追求しました」。
姿勢にとって一番大切なのは脚。足元
が安定しないと歩行バランスが乱れ、心
も不安定になりがち。さらに、内向的な
性格や自尊心の喪失にもつながりやすい
といます。また、「頑張っているのに空
回りする人は、地に足がついていない
ケースが多いとか。マキコメソッドで
は、足にある32個の関節を正しく使う練
習を反復します。例えば、薬指と小指の



「自分の姿勢を正すことで、本来の姿
態を取り戻す」という注
目の集める岡牧子さん。
言葉のみで指示する
バランスの取り方
をマキコメソッドで

間に85%、親指側に15%の比率で体重を
かけ、膝を緩めます。そして、足裏全体
に体重が乗り、足裏がフワッと軽くなる
のに、強固な存在感を体感できる立ち方
を習得していきます。また、ツールや音
楽は使わずに、言葉での指示のみで、特
定の動きを強請せずに体調とバランス感
覚を自己発見してもらうのが特徴。「姿
勢はいいし、真っ直ぐに歩ける」と思っ
ていた人が、「手を伸ばさず、脚を曲げる、
カラダをねじる」などの動きから、自分
の乱れたバイオリズムや心身の歪みに気
付き、これを自らの自然治癒力で改善し
ていく。この結果、セッション後には心
身とも別人のように生まれ変わるケース
も多いそうです。

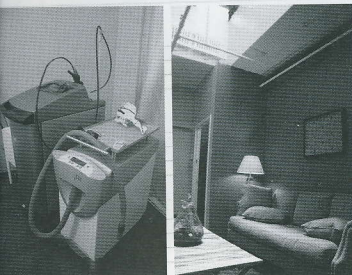
「自らの殻に閉じこもり、新しい考え
方を受容できない人以外は、誰でも自己
を、姿勢を、人生を変えられます」と岡
さん。同メソッドは「心の悩みが腰痛や
頭痛につながり、病院でもらった薬を飲
んでも治らない」そんな悪循環に陥り
がちな現代人の心身を開放する点が画
期的。現在、生徒の半分は米国人で、日
本人の生徒はカラダの変化が気になり始
める35〜45歳の女性を中心。生理痛や
ストレス、腰痛などの心身のトラブルを
抱えて来る人も少なくないとか。「日本
人の女性は華奢すぎて逆に貧弱に見えま
す。モデルのカラダを目指してダイエツ
トするのは本末転倒。他人を目指しなが
ら、自分らしさの追求はできません。まず
は自分のカラダを知ることが大切です」。
食生活や人生へのポジティブな思考
を組み合わせると、驚くほどの効果
を発揮し、幸せな未来に向かって歩
く。ことを先導してくれるマキコメソッド。
NYを基点に世界へ飛躍していきたいそう

日系の美容サロンが次々とNYに上陸!

Purest Laser

ピュアストレーザー

www.purestlaser.com

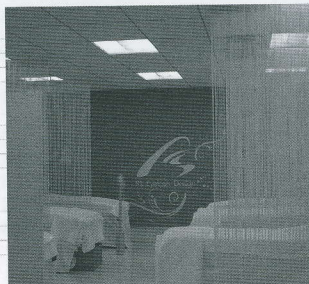


最 近オープンしたばかり
の日系のレーザ脱毛
& スキンタイトニングの専門
店。最先端の医療級レーザ
脱毛機を使った脱毛が、日本
よりもグッと安い価格で受け
られるのが特徴。パウダール
ムやウォッシュレットも整うた
ど、日本的なサービスを受けら
れるのがナイス。ちなみに一番
人気はブラジリアン脱毛とか。

R's Eyelash Design

アールズ・アイラッシュ・デザイン

www.r-eyelash.com



N Y初の日系のまつ毛エク
ステサロン「R's Eyelash
Design」が今夏に待望のデ
ビュー。日本の商材を使った
最高級の技術でニューヨーク
を魅了しています。「個々の顔
や目元の形、まつ毛の状態、雰
囲気に合わせたカスタマイズ・
エクステ」という斬新コンセプ
トや、ラメやジュエルストーン入
りのエクステはNYでも初めて。
今後の展開が楽しみ!