

運も気分も上向きになる

Beauty Aura Lesson

ビューティ・オーラ・レッスン

Runway is
a Party!



世界一の美女をつくる魔術師
ステイブン・ヘインズ監修

日本人女性を世界一にするカリスマトレーナー、ステイブン・ヘインズさんが
ラーラばど読者を美女に導くために、満を持して登場! ウォーキングレッスンや
ボディメイクササイズなど、楽しくてハッピーになれるビューティメソッドを、どうぞご覧あれ。

撮影／宮崎貢司

「僕から見ると日本人女性はとても素敵。だけど、多くの方はあまりハッピーでないような印象を受けます。仕事のこと、男性のこと、年齢のこと…あらゆることにとらわれすぎて自信を持てず、つい下を向いてしまがち。これはとても残念なことです」

「内面的な充実感、幸福感は、女性の外的美しさに欠かせないという。パートナーや夫に頼まれたからではなく、まずは自分が幸せを感じるために美しくなるべきです」

範囲で早速実践してみて。
エクササイズをご紹介! できる

長い手足に輝く笑顔、そして片手に真っ赤なハイヒールのこの男性こそ、日本人女性を世界に通用する美女に仕上げる魔術師、ステイブン・ヘインズさん。ステイブンさんいわく、「日本人女性は誰もが美しくなれる」という。

「僕から見ると日本人女性はとても素敵。だけど、多くの方はあまりハッピーでないような印象を受けます。仕事のこと、男性のこと、年齢のこと…あらゆることにとらわれすぎて自信を持つてず、つい下を向いてしまがち。これはとても残念なことです」

正月太りだつて大丈夫!
正月太りだつて大丈夫!
正月太りだつて大丈夫!

正月太りだつて大丈夫!
正月太りだつて大丈夫!
正月太りだつて大丈夫!

正月太りだつて大丈夫!
正月太りだつて大丈夫!

正月太りだつて大丈夫!

Steven.A.Haynes

ステイブン・ヘインズ

ダンサーとして来日後、表現力と個性を引き出す独自のウォーキング・レッスン・スタイルを確立。(ミスユニバースJAPAN)のパフォーミング・パートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には(ミスインターナショナル2012日本代表)の吉松育美さんのトレーナーを務め、世界大会でナンバーワンの座を獲得させた。

Always Smile,Honeys!



とにかく何でも
エンジョイして!

年齢という
“数字”に縛られない

笑顔で自分自身を
パワフルにする

顔をあげなさい

「エクササイズでもダイエットでも、全力で行い『やらなくちゃ!』と義務感に捉われているときは、絶対に長続きしません。何でも楽しく、エンジョイするように心がけて。もししたら明日、自分は死ぬかもしれない。だから毎日が誕生日みたいにハッピーに過ごしてみては?」

「初めて会う日本人女性には『はじめまして、私の名前は〇〇で43歳です』などと言われることがあります。僕が思うに、そんな自己アピール全体がナンセンス! 年齢なんて他人に言うことではないし、ただの数字。〇歳だから〇〇しなくちゃいけない、とか年齢に捉われていると美しくはなれません」

「笑顔って心からハッピーであれば、自然と生まれるもの。トレーニングもレッスンも必要ないのです。笑顔で居るときは、パワーが満ち溢れているとき。内面からの美的の力は、笑顔として現れ、外的な美しさへつながります。だから女性には笑顔で居てほしいのです」

「日本人の女性は、下を向きがちな方が多い。「そんなに自分の靴が好き!」と聞くくなるくらい! それはありのままの自分自身に目を向けられず、自信がない証拠。でも自分自身を認められない人は、他人からも認めてもらえません。まずは鏡の前で自分を客観的にみて、分析することからはじめて」

Office Lady こそ 美ウォークでなくちゃ♥

「美しい歩き方は、あなたを優雅で美しく魅せてくれます。さらに自信が持てるようになります。それがあなたの自身の美のオーラとして、溢れています。あわせて、ウォーキングの基本となる、美しい立ち方・座り方もしっかりと頭に入れれば「パーフェクト!」とステイプルさん。ビジネスやプライベートなど、どんなシーンでも使える基本動作をマスターしよう。」

仕事中もオフのときも、歩き方で美女オーラを振りまいて

軽やかにテンポよく歩幅を広めにとることで、自信に満ちあふれたクールなウォーキングスタイルに。
「歩くときに重たい荷物を持つのはあまりオススメしません。持ち手を換えながら持つか、
コインロッカーに預けるか、男性が居るなら持つてもらいましょう! レディはいつでもプリンセスなんですよ」

Stylish Walk



美しい立ち姿勢のキーワードは
「パーフェクト10」



4 止まるときは、前に出していた足にゆっくりと後ろの足を添えるようにして。呼び止められても、慌てず、一歩余分に歩くくらいの余裕を持つ。

3 前脚を地面に着けるときは、かかと→足の中心→つま先へと徐々に体重移動。前足の膝はまっすぐ伸ばして。後ろ足を蹴るときは、膝を軽く曲げる程度にするとより美しく。

2 歩幅はいつもよりやや広めを意識。背筋はそのままキープ。

1 背筋をピンと伸ばし、脚をまっすぐ前に踏み出す。

歩いてきて止まっているときも、この美しい立ち姿勢をキープ。利き足をまっすぐ前に向け、もう片方の足はやや後ろに添えて。前の足は時計の12時、後ろに添える足は10時を指すように。これがステイプル流「パーフェクト10」!

So Sad...

こんな座り方は
絶対ダメ!



「左のようなプリッコ座りは大人の女性には相応しくありません。膝下が開いてしまって、だらしない印象ですね。また携帯電話で通話中は、会話に意識がいってしまい姿勢が悪くなりがち。電車の中でこれをしたら、通路を歩く人の邪魔になります。危険! 絶対にしないで!」

360度どこから見ても美しい! 基本の座り方と立ち方

「面接やビジネスの商談のとき、第一印象をよくし、あなたを信頼させるには、美しい座り方が必須です。この座り方・立ち方なら、電車の中でもお年寄りや子供連れの方に迷惑をかけることなく、気品と自信を演出することが可能。エレガント&セーフティな方法です!」

How to sit and stand?



4 床を両足でブッシュして、すっと立ち上がる。常に笑顔でいれば、さらに魅力的なあなたに。



3 もう片方の足を、垂直に戻したほうの足に揃える。このとき、すでに「パーフェクト10」の位置関係になるように意識!

2 立ち上がるときは、まず手を置いている側の足を床から垂直になる位置に戻す。

1 座っているときは、両足を揃えて、左右どちらかに流し、流したほうと反対側の膝の上に、両手を置く。

Let's Exercise!



赤いハイヒールは僕のマジックアイテム。元気の素です。あなたもあなたの自身のマジックアイテムを探して、エクササイズ中やここぞと言うときに身につけてみて!

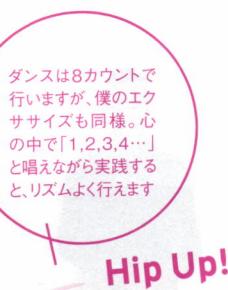


4 今度は右手を引きおろすと同時に左ももを上げる。1~4ができる範囲で繰り返す。

3 また1のポジションに戻す。

2 左手を引きおろすと同時に右ももを上げる。

1 脚を肩幅に開き、両手を上に舉げる。



ダンスは8カウントで行いますが、僕のエクササイズも同様。心の中で「1,2,3,4…」と唱えながら実践すると、リズムよく行えます



4 1の姿勢に戻る。これをできる回数だけ繰り返す。

3 合わせた手のひらを身体のほうへ戻しながら、膝を伸ばし、身体全体が伸び上がるイメージに。

2 合わせた手のひらで、おなかの前に大きく円を描くようにして動かす。同時に膝も曲げていく。

1 両足を揃えて立ち、胸の前で手のひらを重ね合わせる。

世界レベルの美女に一步近づく! Beauty Aura Exercise

ビューティ・オーラ・エクササイズ

人は出逢った瞬間に、相手のイメージを脳に焼きつけるもの。

新しい出逢いを無駄にしないためには、美しい姿勢が不可欠とか。

「姿勢をよくするためには、エクササイズがマスト。もちろんウエストやヒップなど、気になる部分に集中的に

働きかけることもできますが、身体はすべてつながっているため、トータルでのバランス感覚が大切。

これをサポートしてくれるのが音楽! リズムにのって楽しく身体を動かせば、全身に効かせることができるのです!」

スティーブン流エクササイズで、心も身体も上向きになろう。

美しくなるための
身体づくり

基礎 トレーニング

まずは準備運動を兼ねた基礎トレーニングを。基礎とはいえ、結構ハード。暑くなってくるくらい、ぐいぐい効いてくる。「暑くなる、汗をかくというのは、エクササイズが効いている証拠! このトレーニングは、二の腕とウエスト周りのシェイプに効果的。リズミカルにライで!」

上向きヒップと
美脚をつくる

ラッキーヒップ トレーニング

「僕はヒップに自信があります。この前神社を歩いていたら、ある女性が話しかけてきて、神社でなく僕のヒップを抨みたい! まさにラッキーヒップだね!」ヒップは重力に負けて下垂しやすいバーチのひとつ。エクササイズでキュッと上向きのヒップを目指して。

Waist Shape!



エクササイズをすると、真剣なのはいいけどコワイ顔はNG! 基本は常に笑顔! 笑顔をキープしているだけで、幸せな気持ちになるでしょう? エクササイズだってうまくいし、エンジョイできるんです!



キュッとくびれた腰周りに!

ツイストウェイエクササイズ

両手を身体に巻きつけるように行うこのエクササイズは、二の腕・ヒップ・太ももなどに効果あり。「ねじる直前に、きちんと両手を広げるのがコツ。身体全体のバランス調整にオスメです。これもちょっとハードだけど、とにかくエンジョイしながら行いましょう」

Correct a Posture!

マドンナの『VOGUE』のダンスのようで、スタイルがいい! 自分自身がスポットライトを浴びているかのようにイメージしながら、行ってみて。



ずっと伸びた背筋が美女の鍵

ラーラビューティリズムエクササイズ

New Information

3月に発売予定の
オリジナルDVD!

ビューティー リズム エクササイズ
『美 Rhythm Exercise』

リズムにのりながら、楽しく身体を動かす
“スティーブンスタイル”が、ぎゅっと詰まつたエクササイズDVDを3月にリリース予定!
ぜひチェックしてみて。

カシミヤのように柔らかな新疆綿を使用。SODA-TE-TE(ソダテテ)フェイスタオル1,800円(税抜)／英瑞☎03-5386-3031



11種類のビタミンを配合。inゼリー
マルチビタミン(オープン価格)／
森永製菓☎0120-560-168

Steven's favorite!

エクササイズに欠かせない
スティーブンお気に入りアイテム

赤いハイヒールもそうだけど、他にも気分が上向きになるキーアイテムがあるとか。「エクササイズをするときに使う、僕のお気に入りアイテム! “inゼリー マルチビタミン”は美味しいとたっぷりだから風邪予防にも。“ソダテタオル”は肌触りが気持ちいいところが好きです」