



**女は肩甲骨から老ける？〇〇を意識するだけで5歳若くみえる！**

自分では確認しにくい、なのに他人の視点からはよく見え、相手に与える印象を激変させるパーツ。

実はヒップでもバストでもなく、肩甲骨なんです。

少し意識するだけで若々しさや美人度がアップしますが、まったく意識しないままでは、確実に老けていくんです。

そこで、肩甲骨を意識し、エイジレスない女であり続けるメソッドをご紹介します。意外に楽な姿勢ばかりですよ。



## 背中も「女の武器」である

女が自分の「老い」を自覚するのはウェストラインのゆるみではありません。むしろ厚くなり始める背中の脂肪ではないでしょうか。

若い頃は多少お肉が付いていても、ハリのある背中だったのが、お肉のたるみが出てくると「老い」を感じずにはられません。

**つまり、女は背中から老けるのです。**

まだ40代であきらめるのは時期尚早。

背中から若々しさを取り戻しましょう。

そのために意識すべきは肩甲骨です。肩甲骨を意識することでのメリットはとてわかりやすく、しかも清潔感のある色気や洗練された女らしさも約束してくれるのです。

主なメリットは3つ。

- 1・美バストの影の主演は肩甲骨
- 2・背中が若々しいだけで印象はマイナス5歳になる
- 3・思っているより美背中  
美人印象を与える

若々しく、美しい背中を作れるのは肩甲骨の存在です。

肩甲骨ほぐしは肩こりなどにも効果を発揮しますが、美背中作りにも効果的。

たるみがなく、シャープな背中「若い」を寄せつけませんし、エイジレスな美しさを魅せつけるための武器になります。



## ハリのあるバストは肩甲骨で支える

女性のバストは大きくても、小さくても、魅力を支える一部です。

このバストを支えているのは優秀なブラや大胸筋などだけではありません。

背中もバストを形よく支えるために頑張っているパーツなのです。

背中が衰えればやはりバストの美しさは損なわれます。

きちんと正しい位置に肩甲骨を置き、さらに力まない程度に意識させることは美バストのために不可欠です。

つまり肩甲骨の間をきちんとまっすぐに支え、丸めたり、広げすぎたりしないことは魅惑的なバストのために忘れるわけにいかないのです。

そのため、肩甲骨を意識した姿勢を維持させることが大事。

この姿勢で苦しさをを感じるなら、ブラのサイズがあっていない証拠です。

また腹筋と背筋のバランスが崩れていることも自覚すべき。腹筋と背筋のバランスの悪さは腰痛の原因にもなります。

肩甲骨コンシャスな姿勢で支えられているバストは無理なく美しいですし、腰痛を起こさせないためのヒントも与えてくれます。

見た目の正しさや美しさは若々しさを支える健康もサポートする効果があるのです。

肩甲骨を意識すると背中の若さが戻ってくる

バレエ、器械体操、フィギュアスケートなど、演技中の美を競うスポーツに携わるアスリートに共通していることは、肩甲骨がきれいな形で浮き出ることです。

それだけでもかなり若々しさと美しさを感じます。

ダンサーやアスリートは重さの負担を避けるために身体を絞り込んでいるものです。

だから普通の人間にはすべてが参考になるわけではありません。

でも参考になることがあります。それは普段からの動きや意識した姿勢で背中、特に肩甲骨に肉が付きにくいことです。

動きから生まれる美しさを追求すると、背中の若々しさも考える必要があります。

なぜなら、**背中が若々しいだけで印象はマイナス5歳になるから。**

背中からの躍動感からの若々しさは肩甲骨がどれだけ活用された姿勢でいるかにかかっています。

肩甲骨から動かすように動作を意識しておくと、マイナス5歳の背中が変わってくることを知っておくのは損ではありません。

力むことは不要です、肩甲骨が動きやすいように姿勢を整えるだけでも、かなり若々しく変わります。

また腕だけ動かすよりも、肩甲骨から腕を動かすほうが動きもダンスをしているかのように優雅です。

お試しあれ。





背中の脂肪（通称「背脂」）のリストラは不可能ではない

40代に差し掛かると、お腹回りも悩みになっていますが、深刻なのは背中の脂肪…通称「背脂」になってきます。

お腹回りのエクササイズは多いものですが、背油対策は難しいですね。

しかもついてしまったら頑固、という問題も抱えているもの。

背中のだらしなさは美しさを半減させます。

これは大きな問題です。

お腹回りがすっきりしていても、背中のたるみで台無しになりかねません。

無理のない正しい姿勢や肩甲骨を回したり、間をほぐすストレッチで減らしたりすることをおすすめします。

後ろ姿に惹かれていくのは女性だけではありません。

男性もしなやかな後ろ姿の女性には魅力を感じています。

浴衣のシーズンともなれば後ろ姿の美しさはマストです。

「美しい背中は美人印象を与える」と常日頃から意識しましょう。

肩甲骨を寄せる。

デコルテを開く。

さらに背骨をまっすぐにキープする。

この3つでインスタントに背中美人が完成します。

しかも背中美人の姿勢で背脂は無理なく消えていくのです。

ちょっと頑張ってみませんか？



OTONA SALONE 引用