

わきがほぐれば、バストアップも可能

文 朝井 麗華 text by Reika Asai

私はあるとき、美しいバストラインで有名な女優さんが、思春期に両肩回りの動きを、「1日100回以上行っていたから、今のようなバストに育った」という話を耳にしました。

実際に私のサロンに通うお客様の中にも、「家族の女性は皆、胸が小さいのに、中学生のころからわきをもむ習慣があったから、自分だけIカップになった」という方や、「わきの詰まりを解消するようになったら、30歳を過ぎてから、2カップサイズアップした」などと定期的にわきをほぐしてバストにも好影響が出ている女性が、後を絶ちません。私自身も、20代後半まではかろうじてCカップでしたが、この仕事をするようになって付けた知識も手伝い、わきや全身の巡りがよくなったため、Eカップにまでなりました。

ほとんどの女性は「胸の大きさは遺伝」と考え、「母親が貧乳だから、私も…」などとあきらめています。ウエストやヒップについた余分な脂肪は、エクササイズなどで減らせると思っていますが、バストのサイズだけは、どうにもならないと考えているのです。でも、バストのサイズには、実はわきが大きくか

かわっています。わきまわりが詰まっていると、血流やリンパの流れが阻害され、バストが育つために必要な栄養が届きません。だから、バストが硬く冷えて、しぼんでしまっているのです。胸の大きさは、決して遺伝だけではありません。胸は、何歳になっても、自分で育てることができるものなのです。

もっと自分の体を触ってみよう

早寝早起きして、朝一番にウォーキングをする。野菜は有機栽培のものを、天然の調味料でいただくなど、「体にいい」「健康になれる」という方法は、巷にあふれています。理想ですが、忙しい現代人にとっては、すべてきちっと実践し、規則正しい生活を送るのは無理があります。

多くの人と話をしていると、「自分で触ったことがあるのは、肩ぐらい」「足がむくんだら、ツボ押しマットに乗る」など、肩や手先、そして足の裏以外を触ってケアしている人が、あまりにも少ないことに驚きます。しかし、自分の体が今、どんな状態かを知り、改善してあげるためには自分で自分を触ることは欠かせません。わきの下もあなたの体の一部。健康状態を知るた

めの、ひとつのバロメーターとして、自分の手でケアしてあげてほしい大事な場所です。



『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎)
定価:1,100円(税別)
好評発売中

Profile

株式会社キレイカンパニー代表。経絡整体師、施術アドバイザー、サロン監修、臨床検査業界を経て、アロマセラピーや東洋医学を学び、中国整体推拿(スイナ)療法をベースに小顔整体や筋膜剥離などを取り込んだ手技が瞬間に広まり、肩こり・腰痛等の改善は元より、“痩せるサロン”“小顔サロン”等、数々のメディアで紹介される。著書は『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎)『水毒を溜めない人は美しい』(大和書房)『朝井式・筋膜ゆるめ』(KADOKAWA)等、合計11冊。

