

 SCHOOL OF ROJEN®

米国 ROJEN 認定

意識筋エクササイズ

ライセンスカリキュラム

Elementary Level



意識筋®エクササイズ

ISHIKI-KIN Exercise

The School of ROJEN®

ROJEN®意識筋術®トレーナー育成講座

【目次】

- I : 意識筋術とは？
- II : 意識筋エクササイズ
- III : Elementary 意識筋ブレス+立ち技（3種）
- IV : 黄金ツボ（反射区）+顔の黄金比（口角上げ）
- V : 意識筋ブレス
- VI : 立ち技 上半身
- VII : 立ち技 下半身：ヴァジャイナ締めへの練習
- VIII : 魔法の全身凝り歪みとり秘技『クネクネダンス』
- IX : 愛と平和と美女平和の始まり
- X : Meditation スタンド瞑想（立ち瞑想）

【実技項目】

- IV : 黄金ツボ（反射区）+顔の黄金比（口角上げ）
 - ① 黄金ツボを学ぶ
- V : 意識筋ブレス
 - ② 意識筋ブレス
- VI : 立ち技 上半身
 - ③ 立ち技 上半身
- VII : 立ち技 下半身：ヴァジャイナ締めへの練習
 - ④ 立ち技 下半身 ヲァジャイナ締めからの胃までの人間の芯（筒）締めへの強化練習
- VIII : 魔法の全身凝り・歪みとり秘技『クネクネダンス』
 - ⑤ 立ち技 クネクネダンス
- X : Meditation 瞑想
 - ⑥ 両手でヴァジャイナを温めて芯から心温まる瞑想を（男性は女性の恥骨部分をイメージして）

※この教科書は言葉で表すのが難しい大切なポイントは、信澤美帆先生の分かりやすい解説と共に合わせて文章が成り立つようになっています。また文章に誤字脱字・編集点がある場合も先生が読みながら訂正していきます。ぜひ先生の言葉を付け足しながら勉強されてください。

※また、教科書は年度毎または必要に応じ、いつでも最新バージョンの変更・変更があります。ぜひこれからの意識筋エクササイズトレーナー専用セミナーやメール配信などを登録し、受講し、バージョンアップをされご自身の技術と学びもスキルアップされ続けてください。

I：意識筋術®とは？

日米のセレブリティからメディアまで様々な場所で特集・評価されている人間細胞・丸ごと活性化の魔法の究極のエクササイズ法「意識筋術®」を学んでみよう！

①【意識筋術®とは】

信澤美帆が研究する新人間学から導き出された、

意識筋®=内圧：人間や動物が本来（*脳を使わずに）（*呼吸さえあれば）体の生命を維持することができる機能（内臓を生まれてから死ぬまで動かし続ける運動能力）を意識的に、イメージを的確に体に本来備わっている*全臓器の運動能力（*以降これを新人間学では「内臓」と呼ぶ）と共鳴し、*内臓へ意識をフォーカスし、その機能の本来ある運動能力に働きかけながら体を動かし、全身の圧力を利用し（司り）その内臓と共に意識を合わせながら、イメージングマッスル（=意識筋）を動かすエクササイズ法を意識筋術といいます。

最大の魅力 1：

内臓を支える「真の人間に必要な筋肉」人間を支える底辺筋肉＝「インナーマッスルからダイレクト*に（直接）筋肉運動」を意識的に起こし、活性化できることが最大の魅力です。

意識筋を目覚めさせることで、中（内圧*）から外（外圧*）の筋肉へ働きかけることができる強みは計り知れません。通常の筋トレのような、トレーニングを

誤ると歪みや、強弱を作る+ハードなトレーニングが必要な外圧（*脳）の筋肉から、中（*内臓）の筋肉へと働きかける本来のトレーニング法とは違い、全く逆の中から外へアプローチを行う意識筋術は「人間を支える最も根本の筋肉をダイレクトに強化する」まさに魔法の、人間に最も必要な筋肉を毎日、的確に、慣れてくれば、意識のみでも日常生活の全ての動作を利用して強化できるのが最大のメリット。内臓（内圧*）から直接ダイレクトに必要な筋肉だけを芯から鍛え上げることができる魔法のトレーニング法です。

*新人間学での「脳」とは「意識的に自分が考える脳」を指し「脳」と大まかに呼びます。

*通常は外（外圧）から中（内圧・インナーマッスル）に働きかけるために、激しい運動や過度なトレーニングをしても、インナーマッスルを作るのに、大変な運動量と時間がかかります。

※内圧・外圧については下記記載の「意識筋術」や「新人間学」を参照

※中+内臓=インナーマッスル

「簡単に覚えて実践で毎日意識筋強化」

内圧=意識筋は、

顔は口角の黄金比（逆正三角形）

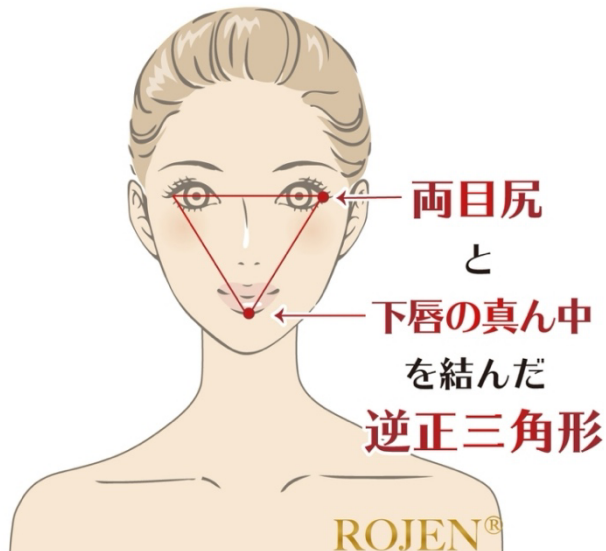
体はヴェジイナ締め（下記実技参照）

必ず全身の意識筋を同時に目覚ませるために、この2つの動作：口角を黄金比まで上げて、ヴェジイナを締めながら、全ての意識筋術をしましょう！

体のエクササイズに入る前の最重要ポイント

※意識筋エクササイズ（エレメンタリー）は、顔の黄金比についてはこちらの説明のみです。黄金比を覚えて、体の意識筋を活性化する時に、絶対に口角を上げながら行いましょう！

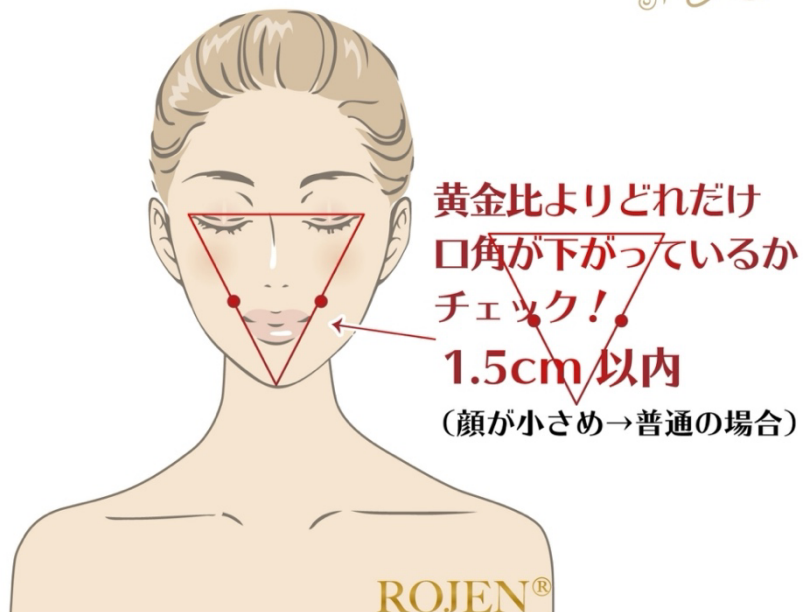
魔法の美整顔黄金比



この逆三角形が顔の意識筋を目覚めさせる

最高峰の美整筋を作る

(美しく整ったシンメトリの顔筋)



- ・人相変え 顔：口角を測定しよう！
- ・一週間ごとに1番美しい場所まで口角が自然に上がるのか測定する実践法

最大の魅力 2 :

何よりも、そのダイレクトなインナーマッスルへのアプローチ力・強化による、「たった5分・10分の驚くべき効果のビフォーアフター」は、例えたった「3回の呼吸（意識筋ブレス）」をするだけでも、若い頃からお腹が出やすい体質や・脂肪が沢山あっても、一気に内側から引き締まり、今までお腹を締めると必ずある、“無理にお腹を引っ込める辛さ”でなく、それから開放されて、勝手に「お腹から引き締まって“締めている方が楽に感じる”！なんで？」と全体験者が驚きを隠せない程、不思議な全身を締めるのが「辛いこと」だったのが「体に良い」と瞬時に感じてしまうのが意識筋をすぐご自身で体感できてすんなりと「これが意識筋か！」と信じてしまえるのが、意識筋がこうして勝手に世界中へ流行し続ける、最も優れたポイントです。

意識筋を活性化させた時に起こる、この不思議な達成感や安堵感も唯一無二・オンリーワンの長所です。

それに加え、

全員が団結して驚くのが、他人が変わっている姿

自分に対しては鏡で見ない限り、「劇的に引き締まった感覚」が、「すぐ持てる方」と「締まった事だけは感じられる方」で個人差があるのですが（※実際には「変わりが分からない！」という方に限って、他人から見たらその人が劇的に変わっているのがわかるのもセミナーの醍醐味）その個人差は基本的に実感把握のスピードの差だけで、帰宅してから、また翌日などに変わりに驚き、「セミナー中はみんなに言われても自分の変化はそこまで体感できなかったけど、みんなが劇的に変わっていたのが凄くて、実践していたら翌朝に自分も凄く変化していると実感しました！」など、今まで他人のビフォーアフターの方が自分より凄いと驚く人が多いのも、この意識筋の効果がどれだけ現実的に他人を驚かす領域にまで達せられるかの証です。

また、360度から自分が認識できる他人は、どれだけ360度から人間が変わっているかが見て取れるので、その素晴らしさの領域が人々の心を動かすのだと思います。また、その個人差は基本的に初回の時に、今まで自分がどう自分の体を把握して接して生きてきたかでも分かれるように感じます。2回目からは、「変わるものだ！」という脳の理解から、どんどん自分や他人の変化にも貪欲に気づけて、この魔法の楽しさにハマっていき、自分変え（セルフ整形術）を謳歌できるようになります。

おすすめしたい体験ポイント：

実際に全員が意識筋の動きの凄さを体感するには、美整オイルを使って、片腕にだけ美整オイルを塗り、グーパーグーパーしてみると、美整オイルを塗った方が、中のインサイドへ向かい引き締まるように筋肉が動いて見えるのが全セミナーで美帆先生が反響を受ける意識筋・美整オイルの凄さ体験の醍醐味！

※美整オイルを持っている方は美帆先生と一緒に体感しましょう

【初心者が一番最初にお勧めするのが意識筋ブレスを3回する基礎鍛錬】

意識筋を体感するのに最もよいのは、やはり口角を黄金比へ上げながらヴァジャイナを締めて行う徹底肺呼吸法！「意識筋ブレス」（合理的に肺だけに空気をいれ肋骨を締める神の腹式呼吸）

3回の呼吸だけで、お腹の底辺（底に）「真っ直ぐ通る憧れのインナーマッスルの1本線」ができるのはまさに奇跡の大歓声が湧きます。

例え、どんなに太っていたとて、その1本線が（薄らでも）できることに、生徒の皆様は「具現化して体に現れる＊鋼筋（はがねのマッスル）」が現実的に見えて強化されている証は、驚きになります。

なぜなら、凄い運動をしたわけではなく

「少しやるのが（イメージするのが）難しいかな？」

程度の、しかもたった3回だけの呼吸で、体全体が締まってしまうからです。

意識筋術の凄さの実証と驚きがそこにあります。

セミナーに出られた方は既にそれをみんなで見て体感し合うのが楽しみで、ご存知とは思いますが、ぜひ教える際は、その2つの効果をワン・ツーステップでお客様と体感！

一緒に1本線を見せ合う♪体感を伝え合うことを必ずいたしましょう。

長続き・大流行を作る

自分や他の先生や他の生徒さんと共に日頃から意識筋を体感し合うことで、より一緒に奇跡的な魔法を共鳴しあいましょう♪

* 意識筋の強靱な筋肉

② 【意識筋®エクササイズとは】

内圧＝意識筋とは＝「インナーマッスル（筋肉の底辺）」＋「体内（*内臓）の本来ある運動能力」を掛け合わせたもので、正確には、内臓本来にある運動能力を存分に活かすために、外圧（*脳からうごかる筋肉）を極限まで無くし、意識の強化で*内臓の動きを最大限に利用し（司り）筋肉強化をする術を、意識筋術と呼ぶ。その意識筋術を目覚めさせる黄金ポイントを活用し、簡単にエクササイズ方式にした技を主に意識筋エクササイズ・意識筋トレーニングと呼びます。

生まれた時から死ぬまで、私たちの体内に存在し、生命を維持している全臓器の機能があり、それを意識筋術では*内臓と呼びます。その第二の脳*は心臓を動かし、全身の内臓を働かせ全身の血流を巡らせ・消化し、排泄し、私たちが普段自分として認識している「脳」の生活とは別に、人間として生きることができるその*内臓の存在は、私たちの全ての生命の源です。体自体に生命維持機能として働く第二の脳のシステムを内臓（細胞の運動）はもち、その本来眠って（持って）いる豊富な恵みのパワーを活用する魔法のエクササイズ法です。

2つの脳が機能するために必要な唯一無二のアイテム「呼吸」を味方につけ、自分の本来の体の動きに脳（自分で動かせる意識）を共鳴！し、本来生きる自分（体さん）と共に挑めば、小さなパワーの動きでも、簡単に全身を駆け巡る強靱なパワーを全身へ漲らせることが可能！どんどんスキルを刻み全身イメージトレーニングだけで最強トレーニングになるように鍛錬を「脳」「第2の脳」へと変えていきましょう。意識筋を実感しながら、強弱をつけ徐々に強靱なパワーへ変化！体内にダイレクトに働く・響く魔法のミラクル人間形状へ！とっても簡単な意識筋を目覚めさせる魔法の黄金ポイントなどを使い、簡単にそして、どこまでも自分を美しく健康に輝かせてみましょう♪

※新人間学の内臓と第二の脳の説明は：「新人間学とは？」にて記載

③【主な意識筋術®の根本の術技“意識筋ブレス”の目的とは】

内臓・体が脳と共に、2つで手を取り合い、生きるためにする必要不可欠な動作があります。

それは『呼吸』です。

その呼吸を司り、体内から本来あるべき呼吸システムに戻すための運動を効率的に利用する目的の実技・術が意識筋ブレスです。

外圧*（脳*）により外へ引っ張られる動きを年齢に応じ考慮し（老化に応じ、失っていく細胞・筋肉細胞により、外圧*が大きくなり内圧*が弱くなるのを阻止するために、イメージ（意識）の集中力の%を変えていく）、本来あるべき体内の内側（内圧*）のパワーへと戻していくための術技です。内圧を外圧で減らさないように*できるだけ本来、（肺が行うべき呼吸”本来体が役割として、酸素を取り込み分解でき体に吸収する部分“）を手助けする体のシステムへと体内の圧力を戻し・育成します（酸素を一気に肺に取り込み、全身に酸素濃度の活性化、血液循環の正常化などを補修・改善・向上させます）。その魔法の呼吸法を使い体内を活性化させて、内圧をメインで活性化し、自然に人間に存在する運動システム（能力）を使い老人や子供の小さな力でも、最大限に大きな力（運動力）に叶えるための素晴らしい、魔法のシステムであり、それに外圧（脳で動く動作）『食べる・歩く・話す・物を取る』などの動作を、意識筋を目覚めさせながらマッチさせていくことで、永遠に強化し・補修できる人間システムを作ることを目的としています。

*外圧・内圧は双方で100%割合と定めます。外圧が50%であれば必然的に内圧が50%の状態となると簡単に計算できます。意識筋術のトレーニングのイメージでは100%内圧になるイメージをし、外圧を極力0に近い状態にいたします。後ほど、新人間学にて内圧・外圧の説明がありますが、外圧は脳を使いながら生きる私たちにとって、100%日々鍛錬してしまう筋肉なので、トレーニング中に0を目指すことで、

特に30歳以降の年齢には、最も目指すべき

黄金美女比 内圧90%・外圧10%に近い状態を目指すことができます

*脳を使い考え生きる動作『食べる・話す・物を取る・歩く・防御する』など

*内圧・外圧については「新人間学とは？」にて記載

④【意識筋を目覚めさせる魔法の黄金ポイント】

顔は「口角」体は「ヴァジャイナ」。この2つのポイントをメインに司りながら、なるべく外圧（歪みにつながる外に広がる運動力（比）を最小限に止め、自然の恵のごとく、本来ある自分のシステムを磨き上げていくために意識筋術があります。

【新人間学とは？】

3分で理解できる「最も簡単な新人間学の特徴」☆

はじめに：

新人間学を最も簡単に解説することがお客様には大切です。

どんな学問も、基本的に難しすぎて、よほど専門的に研究されている研究文好きな人でなければ読むだけで疲れてしまいます。一番大切なのは、意識筋の内圧・外圧を理解するために、新人間学という言葉を使ってみるのが一番ワクワクし、楽しく、現実的にイメージして自分を・自分だけで無料で、自分を向上していける進化・改善できる楽しさを伝授する方に教えることが重要です。

そして、自分が教えている生徒さんに、無理に説明するのは危険になります。

必ず、「ぜひご自身でも意識筋エクササイズライセンス取得してみてね♪」と実技をメインで自分が教えられるようにするのが素晴らしい実技の伝授者になるステップです。

実際に、有名なアメリカのセレブを抱えるトレーナーの方は「無」自分が整いその方も整える現実的な効果を実証できることに長けています。勉強や教えることが長い先生はどうしても「言葉で理解させている」感ができ、どんなに説明が上手であれ、飽きられてしまいます。

私自身が日米のトレーナーの先生を見てきて圧倒的に思う差は、日本は旬のトレーナーでコロコロ変わり長続きしません、対してアメリカは神となり、仙人のようなトレーナー（伝授者）には例え、開発者でなくても、長い列と長い歴史にて生徒に愛され・恵まれて、次々と自分を尊敬する新しい師範たちも誕生するので

実際に、日本人は「口から出た災い＝話すことで自分の話しを信じる人を作り、成果より言葉が勝り、1度聞けば良い。学んだ気分になった。などの不確かな信頼関係しか気付けずに、ついてくる人たちを飽きさせて、実際にどんなにいい実技でも、長続きせずに“脳”がその人を飽きてしまう悲しい現実を作り上げているのが明らかです。」

何しろ！誰もが喜ぶ！一番重要なポイントは、実技！そして実感！それを忘れずに、心ゆくまで、ご自身の意識筋を活性化させ。脳に囚われず、現実的に美しくなる、アメリカのように“言葉ではなく”、“具現化の実証社会”をぜひ皆様もこの魔法の意識筋術を使い成し遂げてください☆

また勉強を1人の人が自身の観点から教え続けることは、意識筋エクササイズ自体を「こういうものだ！」と理解させてしまい、ヨガやピラティス・ラジオ体操のように一般的にどんな人からも学びたい！ものを、これで理解したし、自分だけでやればいい！と初心者の方を思わせてしまう危険性があり、それにより、初心者が上達する芽も失い、また本来ジムのように様々な意識筋エクササイズをみんなまで毎日する楽しみすら奪ってしまう危険性があります。

何しろ！面倒臭い勉強は簡単な説明をして、ぜひそんなに高くないし、ライセンス取得されておくと、意識筋エクササイズのどんな授業に出てもより自分で意識できて楽しいよ♪という感覚で伝えるのがベストです！

【新人間学を説明してみよう】

新人間学は、人間学・解剖学・生物学など有りとあら分野を総合的に人間の形状や細胞。圧力から人間本体を考え、最も簡単に最小のパワーでも人間のシステムを動かす、最大限まで引き伸ばしていけることを目的とした、最高峰の人間作動システムを導き出すために現在はアメリカで、発案者・信澤美帆を筆頭に長きにわたり研究されている学問です。新人間学から導き出された意識筋術・美整オイルは全米で医療関係者・がん治療研究者から、施術・または一般の主婦から学生に渡り、幅広く愛され・活用されています。

【新人間学とは？】

最も分かりやすい特徴を覚えて！お客様に簡単に説明してみよう☆

【2つの脳「脳」＋「内臓」】

新人間学では主に、基本的に人間を動かしている生命維持をする機能は2つある（2つの脳*）と考えます。

人間はこの2つのシステム（2つの人間生命維持機能）「脳」*と「内臓」*があることにより、正常な人間として、生活し、動き、生きることができています。

「脳」は電波信号により、人間の体の様々な筋肉を動かし生命を維持し、また危険から身を具現化して現実的に守る機能も備わったまさに、今個々に自分たちが自分を把握している自分を大きく大まかに「脳」と考えてください。

対して

「内臓」（新人間学でいう内臓は、体内全ての細胞を指します）は脳（思考）で動く意識的な生命維持とは対照的に、日々内臓（生命）を動かし人間としての細胞活性化から人間として存在するために自然に備わった生命機能です。

簡単にこの2つをイメージするために説明するのに良い例えは：

【食べ物の消化！でイメージしてみよう】

私たちは「やだ！午前中ずっと会議で話を聞くのに全身全霊を集中していたから、朝食食べた朝食を、胃がまだ消化してなかった！今から瞑想して消化しないと胃のなかで腐っちゃう！」

そんなバカな話があったら、職場に何個も仮眠所を設けなくてはなりません。

もちろん、脳とは別に、体が“本来ある機能”は、脳では動かせず、脳に左右されずに、彼らのリズムで勝手に生きているのです。

もっとわかりやすく理解すると：

【脳が停止しても（例え脳死でも）酸素さえあれば体は生き続けることができる】

例えば、「気を失っていたから、心臓が止まっていた！」なんてこともないのです。新人間学で指す「脳とは」まさに「意識・意識的」な部分。

簡単に人間が宇宙にまで旅行にいける時代が幕開けするのにも関わらず、脳の本래の働きを説明するとなると、脳は未だ、その殆どの部分が正確に解明されてお

らず、「脳」が唯一完璧に証明・把握されているのは、意識と知能・考え・記憶する機能、なのです。もちろん様々な研究が世界中で溢れており、証明されては、10年後には覆ることがあるのが、ほぼ全ての研究に一致するものであり、そういうことから離れ、もっと簡易的に現実的に機能するものだけにフォーカスするために新人間学では「2つの機能する脳」*を提案しています。インターネットで「脳」と調べてみると簡単にリサーチできます。脳の機能は基本的に3つに分かれ「大脳＝知覚・記憶・運動の命令などの高度な心の動き」「小脳＝運動や姿勢の調整」「脳幹＝呼吸・循環機能の調整や意識の伝達など生きていくために必要な動き」。そして、現代医学で判断される脳死は、脳が脳として機能する意識・主に理解する、動かす動作（大脳・小脳）、そして脳幹を含む全ての「全脳死」により、植物人間（Vegetable）と判断されます。

この脳死状態・植物人間（Vegetable）は実際には空気さえ送られてきたら、体は生き続けることができます。脳が機能しなくなっても、生き続けることができる体のシステム（生命維持機能）を全く別の「脳」（第二の脳）として効率的に分けることで、より鮮明に人間を効率的に分担して考えることが可能になり、具現化して現実的にその双方の長所・短所を素早く解明し、効率的に動きを司ることができる利点に優れ、その全く簡単なのに驚きの効果が体感できる魔法の意識筋術が誕生したということです。

～新人間学は、まさに学問が得意でない、一般人の私たちでも簡単に学問を取得活用できる、とても画期的な考え方と現実的効果がマッチした最高峰の知識が新人間学の在り方です～

「脳」が一切、支配して動かすことができない動きを「内臓」＝「内圧」と呼びます。

主に新人間学が指す「内臓」とは大まかに全ての体内にある全ての機能から細胞に渡る全てと把握しましょう。

何しろ簡単に、「脳」＝自分が意識して自由自在に支配し、動かすことができる運動能力。「内臓」＝自分が脳では一切支配できない、自分の体が生まれた時か死ぬまで動き続ける自然に備わった生命維持機能の運動能力そういう例え（二分割）をいたします。

内圧と外圧で自分を分けると超簡単に自分を把握できる☆
自分で生命維持をするために動かす自然的にする運動能力と

+

自分の意思で好きなようにできる運動能力

が同時に備わっている、私たち人間は実際には自分たちが想像する以上の『巨大なナチュラルパワー』が眠っていて、それを呼び起こすことが唯一できるのが「内圧と外圧を基盤にする」運動法の凄みです。

その素晴らしい運動法を「意識筋術®」と呼びます。

【意識筋術®の簡単説明】

ROJEN®では、新人間学の研究から導き出された、意識筋®を目覚めさせ、活性化する様々な素晴らしい実技を意識筋術®と呼びます。

その魔法の実技は今日まで、様々な福祉活動から施術分野・医療現場でも評価を受け、「誰もが無料で毎日行え、即座に効果が現れる素晴らしいエクササイズ法」を意識筋術®は提案し続けています。ROJEN®ではこうして意識筋術®を長期に渡り伝授活動し、有名雑誌からメディアでも驚きの大特集をされ続けて参りました。

【1人の人間に「脳」と「体内の脳」2つの人間（内圧・外圧）が存在する】

1人の人間は「2つの脳（内圧・外圧）」で動くシステムがあることにより

「人間は生きている（維持され・成長し・老化し）」と考えることにより、人間のシステムを分けて考えることにより、最も老化を最小限に抑えるリカバリー力を最短で叶える方法から、最も人間を活性化する方法をも導きだせるのが、新人間学の最も有能な長所です。

また、2つの機能「脳」と「内臓」を共に2つの個々に意識を持つ「脳」と提案し、その2つが唯一共存して必要な「酸素」＝「呼吸」を基礎として意識筋を目覚めさせることに利用し、司ります。

2つの脳が動く筋肉システムを「外圧*」「内圧*」と分けることで意識筋術®を簡単にイメージし、行うことができます。

※「外圧」は「脳」で動く基本的な筋肉強化で誰もが筋トレをして動かす筋肉

※「内圧」は「内臓」で日々内臓から強化されている筋肉の最も内臓に近い部分＝インナーマッスル。内臓から共鳴し、直接その動きをイメージで司り響かせて動かすのでインナーマッスルから強化される筋肉

内圧 = 意識筋

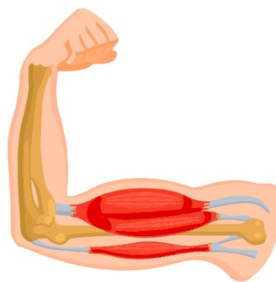
臓器にダイレクトに響く根底の
筋肉＝インナーマッスル

+

体内(体内全ての細胞＝内臓)を
動かしている能力



外圧



筋トレなど脳を使って
動かす
基本的な筋肉

II：意識筋®エクササイズ

【意識筋について】

【意識筋術®とは？】

意識筋術*（内圧）は人間の本来ある人間として機能して生きる内臓（上半身）の生命学的に機能し、生命を維持するために日々体内が死を迎えるまで動く生命維持機能の運動能力を使いそれに応じて自身の筋肉強化も行うことを基礎とし研究されています

*意識筋＝内圧

【利点】

最も簡単なポイント（脳と体の反射区）を生かし具現化して、人が、「奇跡が起きた！」とも感じるほどの驚きの実感と共に、実証的なビフォーアフターをその瞬間・場で（運動した瞬間から）成し遂げることが可能な実技であり、その現実的な効果が瞬時に得られることを目的とし、研究者の信澤美帆が、現在でもアメリカにて開発・提案し続けています。今では多くの福祉分野（体の不自由な方から、子供から老人まで）へのボランティアにも役立つための様々なエクササイズ法を提案・伝授している。人間のシステムを完璧に近く司り動かす（把握する）方法として、開発された意識筋®が持つパワーと、計り知れない未来への人類への直接的な貢献を、エクササイズ法として導き続けております。

【意識筋®の素晴らしさ】

意識筋を目覚めさせ、意識筋を体内で感じる事ができる意識筋トレーニング法では、意識筋（胴体）から腕や脚を少し動かしてみるだけでも、瞬時に脚が軽くなって真っ直ぐ歩ける感覚がしたり、奇跡的なミラクルな歩くだけ、動かすだけのビフォーアフターは様々なSNSで持病の凝りや、腰痛・側湾症などのひどい歪みでさえ、ご自身で意識筋トレーニングで直した奇跡の体験談が後を経ちません。ぜひ美整オイル・意識筋でSNSを検索して！様々なお客様の声をご自身の生徒さんにも伝えてみよう♪

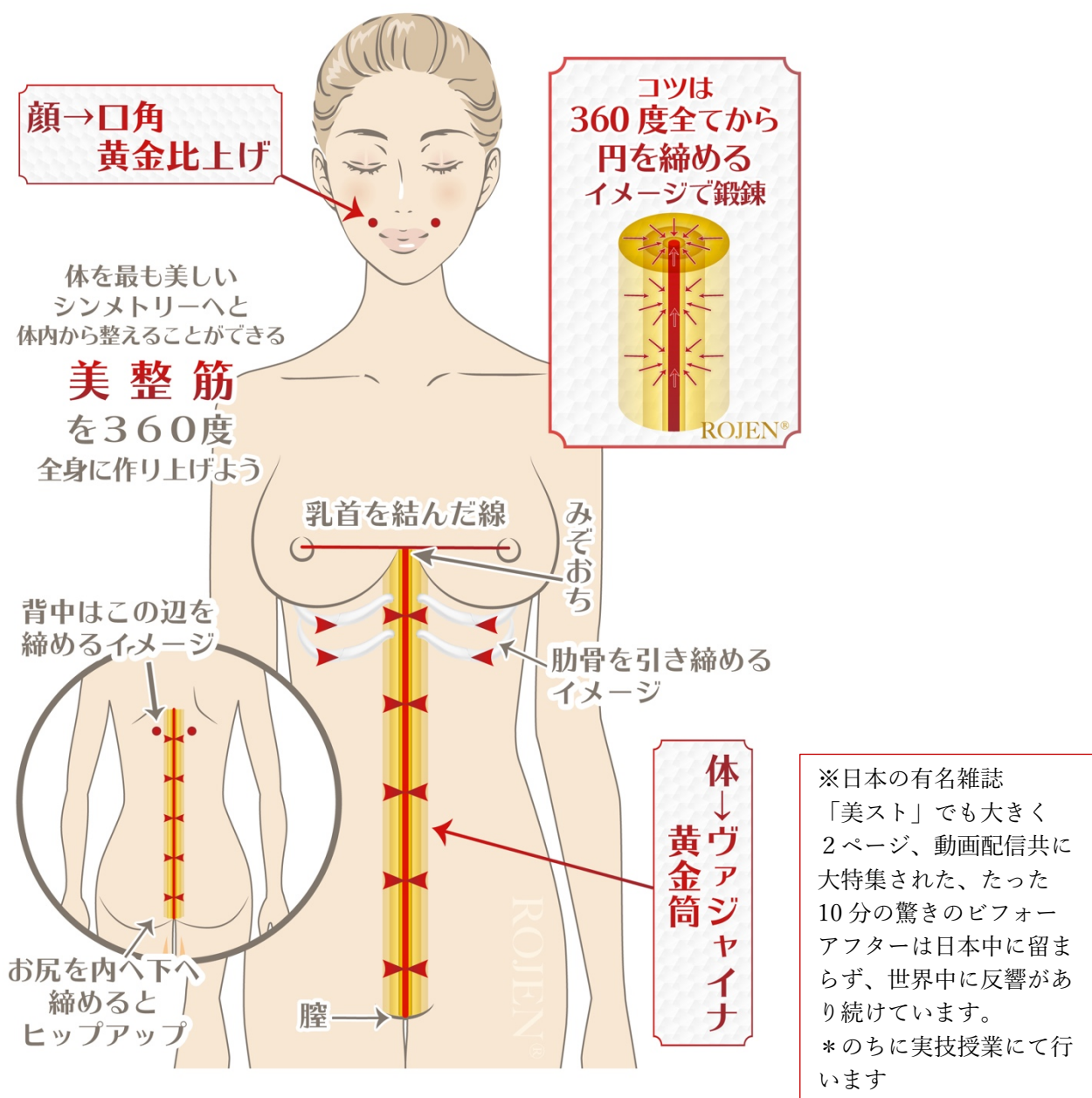
【初心者におすすめ！意識筋®が目覚める一番簡単なトレーニング法*】

♀女性にはヴァジャイナから胃まで、真っ直ぐな細く長い筒があるとイメージする

♂男性も自身にヴァジャイナのような穴が睾丸とお尻の穴の間にあり、その穴が真っ直ぐな細く長い筒があるとイメージする

双方ともに、その筒を最初は直径10cm くらいでも、どんどん直径5cm⇒1cm ⇒1mm と穴がなくなるまで鍛錬し想像する

意識筋を目覚めさせる黄金ポイント



III : Elementary

意識筋®ブレス＋立ち技（3種）

意識筋®エクササイズ エレメンタリーでは、意識筋ブレスを細かく教えられる基礎の徹底した知識と、ホテル先や自室や老人ホームなどでも快適に省スペース（ベッドの横のスペースでも）で、家族や他人に迷惑をかけることなく、ひっそりと、でも最高峰の全身筋肉トレーニングを可能とする目的で主に構成された、立ったまま3分5分でもできるエクササイズ法です。

※黄金ポイント＋ヴァジャイナ締め＋吐く強弱などにより、筋肉トレーニングの強弱を自分でも好きなように日々調節できるのも意識筋ブレスを使ったこの立ち技（3種）エクササイズの最も優れた点です。

【実技項目】

IV：黄金ツボ（反射区）

黄金ツボを学ぶ

V：意識筋®ブレス

意識筋ブレス

VI：立ち技 上半身

立ち技 上半身

VII：立ち技 下半身：ヴァジャイナ締めの練習

立ち技 下半身 ヲァジャイナ締めからの胃までの人間の芯（筒）締めの強化練習

VIII：魔法の全身凝り・歪みとり秘技『クネクネダンス』

立ち技 クネクネダンス

IX：愛と平和と美女平和の始まり

両手でヴァジャイナを温めて芯から心温まる瞑想を（男性は女性の恥骨部分をイメージして）

X：Meditation スタンド瞑想（立ち瞑想）

授業全ての最後にゆっくりと2つの脳を休める

全身の意識筋を目覚めさせる！

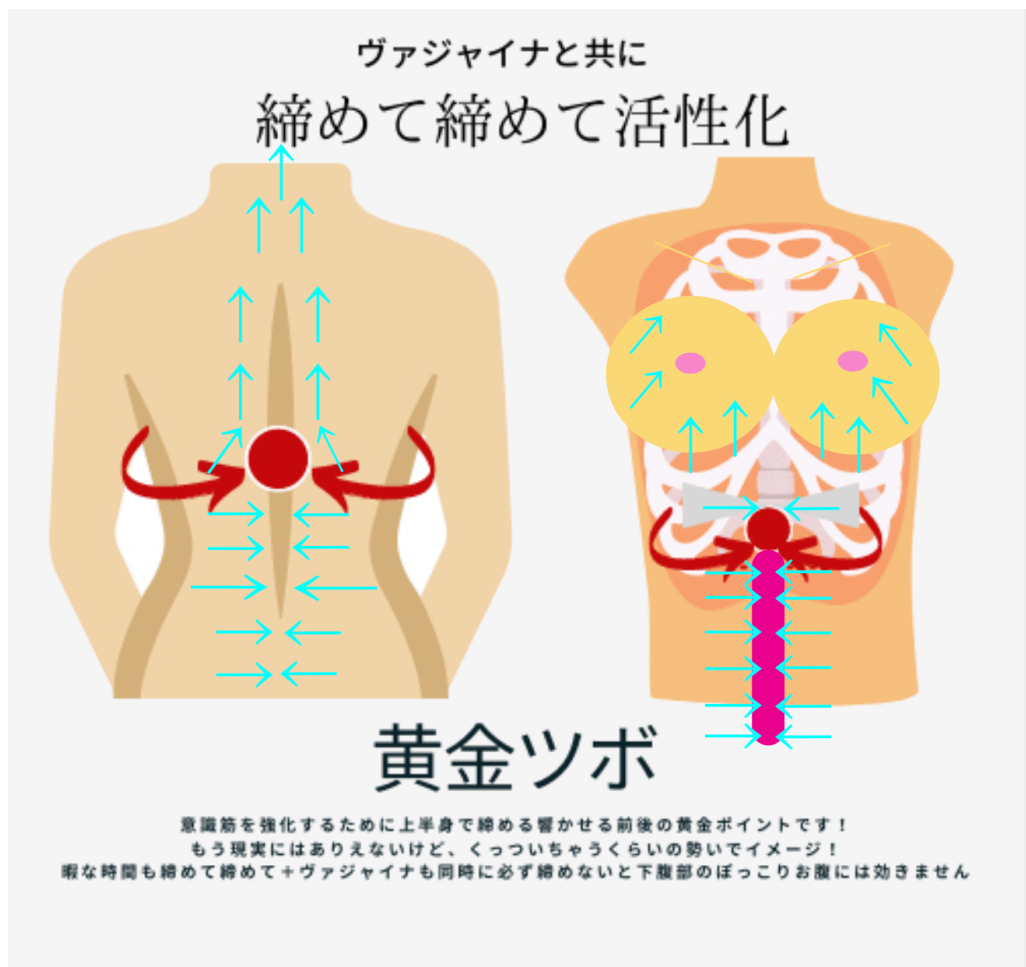
IV：黄金ツボ（反射区）＋顔の黄金比（口角上げ）

黄金ツボを学ぶ！

①顔の黄金比（口角上げ）

体の意識筋を目覚めさせる時は必ず顔の意識筋を目覚めさせてまとめる顔の意識筋「黄金比の口角上げ」を一緒にすること。

そうすることで、体の意識筋を100%強化することが可能になり、顔の意識筋エクササイズを同時にしたように体の意識筋に合わせ口角を黄金比に向かい、上げれば上げるほど、顔が引き締まり！顔の意識筋エクササイズ（別ライセンス）をしたように顔が引き締まり！驚くお顔のビフォーアフターと、お顔の意識筋と体の意識筋を同時にしないと、首と肩の凝りの最高峰の解消になりませんが、一緒にすることでより体上部の素晴らしい効果が成し遂げられます！



上半身：黄金ツボ 前後ろ

実践で体感！「肋骨より背中はイメージ的に2cm 上辺りと思う位置が背中の究極の黄金ポイント」

黄金ツボとは？

新人間学研究者・意識筋術・開発者の信澤美帆の20年に及ぶ研究から導き出された美整施術・美整オイル（ROJEN オイル）ROJEN®の長い歴史では、様々な世界的なセレブリティが施術を受ける会員制のサロンがあります。サロンROJEN®の施術者でありながら、様々なメディアでも人間の見た目を瞬時に変える魔法使いとし、意識筋を使った魔法のビフォーアフターを手掛け続け、またボランティア指導者でもある信澤美帆が、「最も簡単に意識筋を目覚めるポイント（反射区）」を解明・研究し、「意識筋を目覚めさせる魔法の動作により、響く（効くツボのように感じる）ポイントを意識筋の“黄金ツボ”」と呼びます。

簡単に意識筋意識筋を目覚めさせる魔法のポイントを学んでみよう！

【実践】

- ① 両サイドから手を回し、前後ろと2つの黄金ポイントを確認。姿勢をどんどん整えてみて、実際の自分の黄金ポイントの場所を的確にイメージができるようになろう。
- ② 意識筋ブレスの実践で、美帆先生と練習してみよう。
- ③ 肋骨より背中はイメージ的に2cm 上辺りと思う位置が背中の究極の黄金ポイント

V：意識筋®ブレス

意識筋ブレス

意識筋®ブレスは、日々成長する・老化する人間細胞を持つ私たち人間に合わせた最高峰の腹式呼吸や様々なトレーニング時に起きるほぼ全ての燃焼・活性化を最も少量の稼働でも内臓自身が持つ運動能力をイメージで司り、体内に直接響く魔法のダイエット・痩身法です。

特に体内からの肉体強化に優れ、癌や様々な成人病予防などのケアとしても日米の医療関係者から注目されている素晴らしい「体幹を芯から整え ケア」することに拠一した、素晴らしい健康法としても有名です。

【肺からきちんと呼吸ができる体は万病予防へ繋がる】

血液酸素濃度を、全身へ上げるのが様々な健康・万病予防へ繋がるのは、今日では様々な著書でも書かれて提案されています。

まずはきちんと「酸素を体へ吸収する特殊な機能を持つ『肺』をきちんと機能させる」ことが何よりも重要です。

特に呼吸は意識筋の司り方により、様々な健康法でも提案されているように、内臓や肩甲骨や背骨には様々な神秘の若返り細胞や全身活性化システムが眠っています。

様々な若返り細胞などを意識筋できちんと刺激・強化して、体内から漲る若返りパワーを一気に急上昇させる“全身活力活性化人間”へご自身を進化させましょう！

「意識筋ブレス」という最も画期的で誰もが簡単にできる魔法の健康法により、その効果や実証は様々な雑誌やメディアでも特集され続けて参りました。

人間として生まれ生きてこれた自分がいて、どれだけ実際には自然に持つ様々な自分の本来持つパワーを活用して生きてきたか。老化したと信じていても、意識筋を活用したら、どれだけ細胞から湧き出る強力なパワーを感じることができエネルギーに満ち溢れているか、自分への細胞・人間システムを持つ自分がいかに恵まれているかを日々体感できる素晴らしい健康法をぜひ、毎日の日常に取り入れて「無料で最も簡単に」健康美女を目指しましょう。

ステップ1：

意識筋の基盤底辺となる土台のヴァジャイナ締めを学ぶ

① 魔法の“意識筋筒“のイメージからしてみよう☆

上半身全てにヴァジャイナから細い筒のようなものが頭の天辺まで続き、またその筒は天まで届いているような感覚。その筒で自分が真っ直ぐに立っているとイメージしてみよう！

② その筒をヴァジャイナから徐々に上まで締めて行ってみよう。

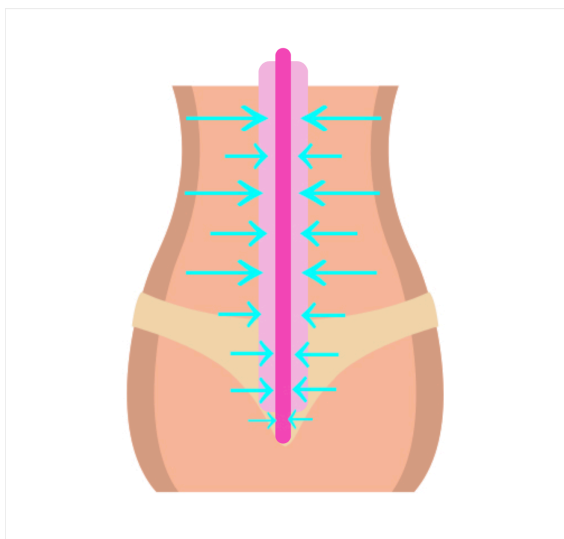
その筒を締めて締めて締めてもっと締めて！どんどん筒が狭く小さくなっていくイメージで体内の意識筋を締めて強化していくイメージと具現化の体を合わせる鍛錬をしてみよう。

③ イメージができ、お腹を触ってみて（脂肪が上にはあったとしても）中には真っ直ぐの線がほのかに見えるインナーマッスル（意識筋）が作動して、中が硬くなって強化されているのを触って確認してみよう！驚くほど硬くなった人は

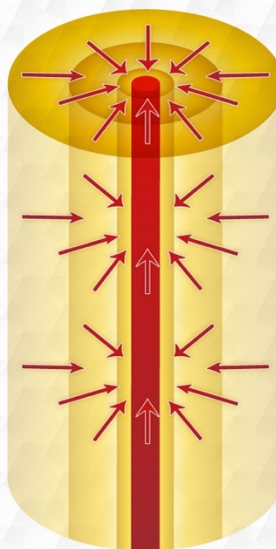
意識筋をすでに全体的に目覚めさせています。

基本的に中の底辺の筋肉（インナーマッスル）が「あれ？こんなにずっしり固かったっけ？」と思う程度でも意識筋に出会えた驚きはあると思います。

- ④ ヲァヅァイナと意識筋魔法の筒の締め方をどんどん強化するために体を左右からまっすぐへとどんどん整えてみよう！



360度から
意識筋筒を
鍛え上げよう！



【実践】

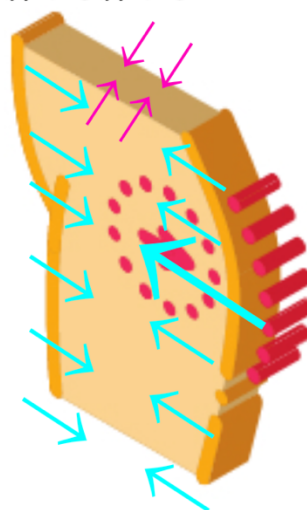
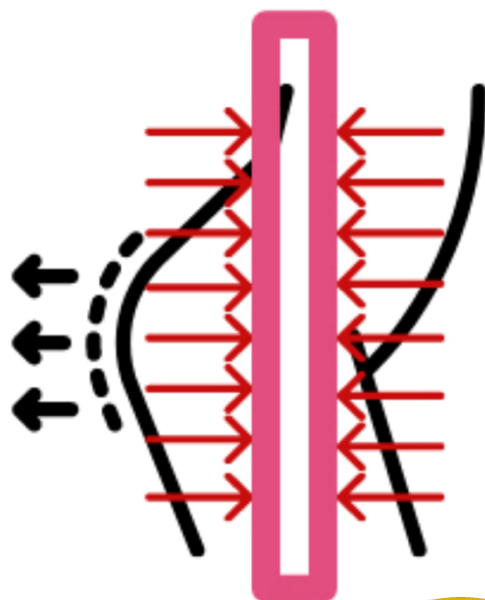
ステップ1： ヲァヅァイナ（膣）を締めて意識筋の土台部分を作ってみよう

ステップ2： ヲァヅァイナを締めながら意識筋の黄金の筒をイメージしてみよう。膣を締めるのを ヲァヅァイナを締めてお尻を締めて交互に前後ろに締めて締めてとことん締めてずらしながら、 ヲァヅァイナの膣がより強心に1mmの隙間もない状態を作ろう（膣から肉の塊になるくらい全ての隙間から空気が入るスペースまでなくしてみよう）

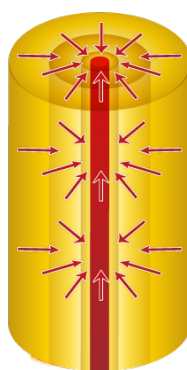
ステップ3：より強靱な意識筋の底辺（ヴァジャイナ）を作るために、足をより揃えてみて、脚もまっすぐ立てるように、膝（お皿）が前に両方向いているか、色々イメージをより深く・考えながら、どんどん体を真っ直ぐに、ヴァジャイナをより締められるようにイメージしてみよう！

- ① ヲァジャイナ*を締めながら
体全体が真っ直ぐに立てるように

※外に行きそうになる
お尻を引っ込めよう
※360度からヴァジャイナへ
(中の筒へ) 向かって
締める締める！！



- ③*
意識筋でいう
ヴァジャイナとは筒のような
真っ直ぐに伸びる
筒のイメージです



- ②
ヴァジャイナを締めながら
体が細く端と端がくっついて
しまうくらい360度から締める

確認ポイント

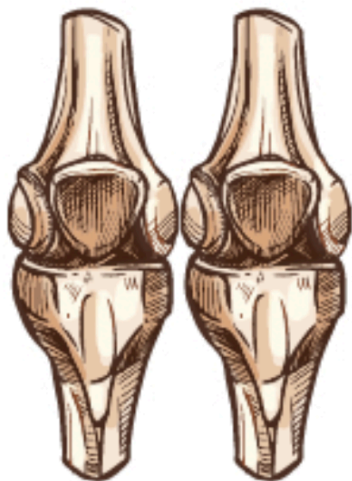
② 膝をなるべく真っ直ぐに近づける

特にお尻が真っ直ぐか確認

脚で無理につけるのではなく

ヴァジャイナを締めることで

徐々に脚矯正も！



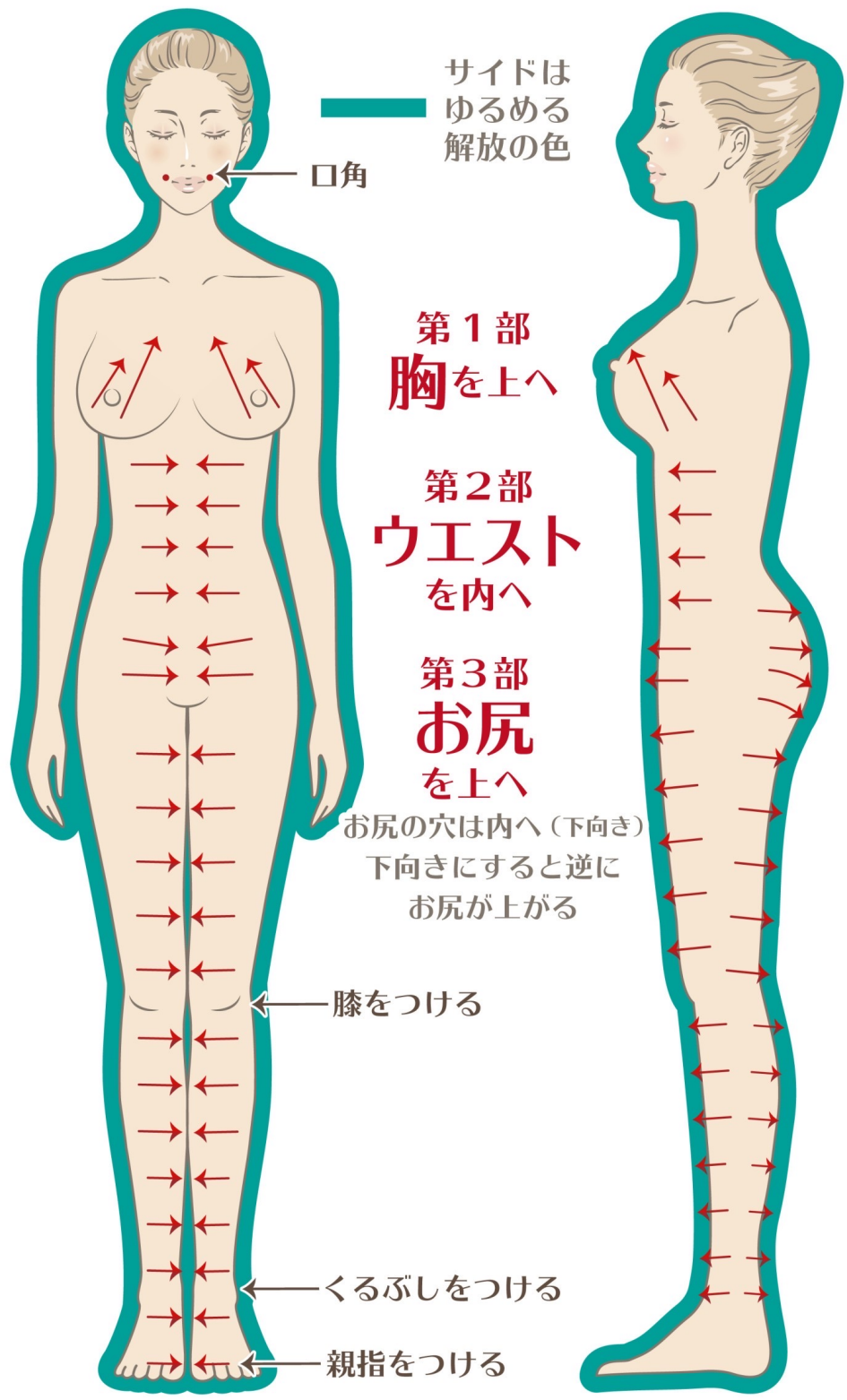
③ 足も真っ直ぐにくっついているか確認



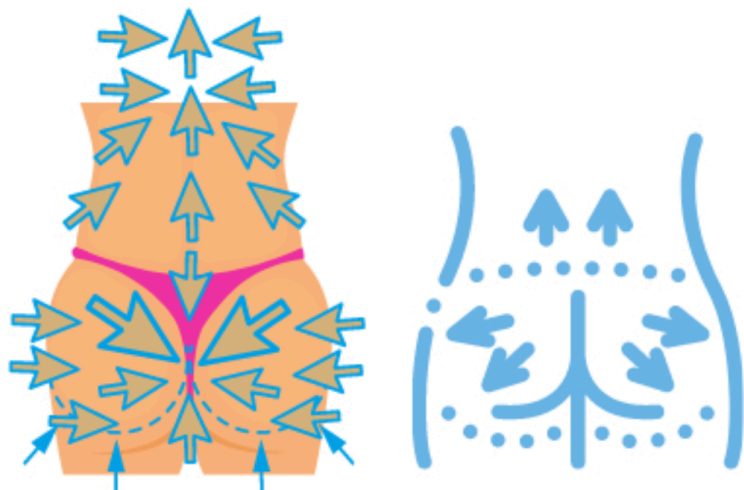
① 膝を締める時にお尻も内側に入るように！

お尻を後ろに刺らないように
出ないように注意

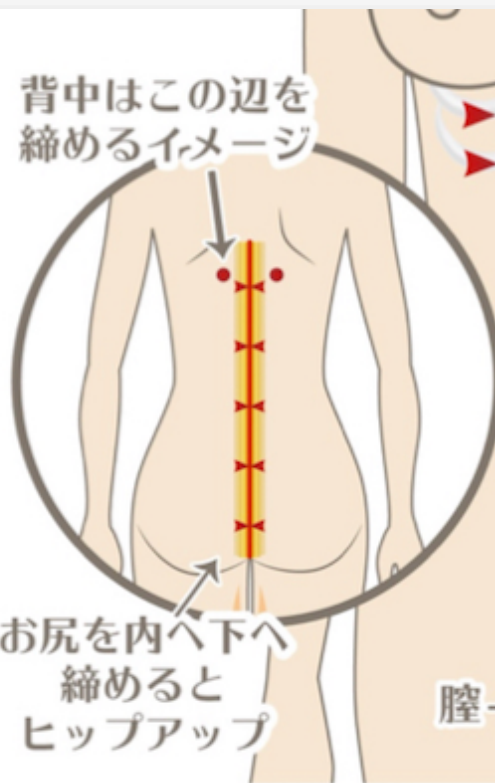
全身意識筋等身変化ポージング図



ヴァジャイナ締め 後ろ



背中はこの辺を
締めるイメージ



お尻を内へ下へ
締めると
ヒップアップ

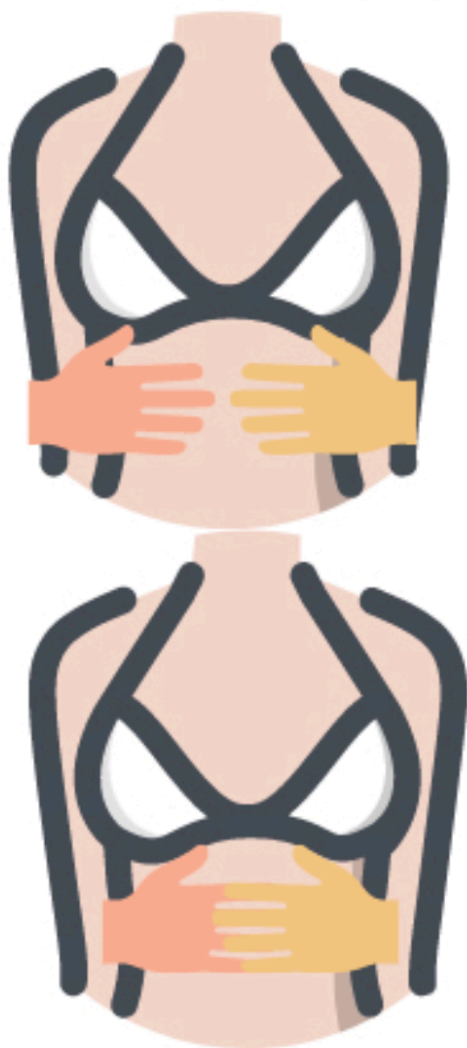
膣

ステップ2：

！意識筋ブレスをしてみよう☆！

ヴァジャイナを締める意識筋の底辺（基盤）が出来上がったら
上半身を整えて意識筋ブレスをする準備をしよう☆

肋骨の位置を締める練習



ポイント1：

初心者やより強化したいときは
肋骨を自分で空気が一切入らないように
そして肋骨（特に一番下がくっついてしまうくらい）
を締めて、呼吸の度により締めて。

まるで胃を小さくするような感覚！（食べ過ぎ防止）
グイッと！締めてくびれ効果も目指そう！

※この時に同じ圧力で背中も締めるのがコツ



ポイント2：

胸が風船のように膨らむくらい
空気をたっぷり胸にだけ入れる！
肺呼吸を正常に、またより肺活量を
あげることでストイックな運動で
得れる酸素濃度UP！胸に最初は
息が入りにくいので苦しい瞬間（息を止める
秒が長いのが初心者には多いけど、息を止める
時こそアスリート並に活性化！

ポイント 1 :

初心者やより強化したいときは、肋骨を自分で空気が一切入らないようにそして肋骨（特に一番下がくっついてしまうくらい）を締めて、呼吸の度により締めて。

まるで胃を小さくするような感覚！（食べ過ぎ防止）

グイッと！締めてくびれ効果も目指そう！

※この時に同じ圧力で背中も締めるのがコツ

ポイント 2 :

胸が風船のように膨らむくらい空気をたっぷり胸にだけ入れる！

肺呼吸を正常に、またより肺活量をあげることでストイックな運動で得られる酸素濃度 UP！

最初は胸に息が入りにくいので苦しい瞬間（息を止める秒が長いのが初心者には多いけど、息を止める時こそ全身の血流から熱が急上！

アスリートのハードトレーニング並に全身から汗が吹き出る活性化！

【実践】

上達してくると黄金ポイントの“ここ”を締めるイメージだけ！

前と後ろ！でワン（前）・ツー（後ろ）と締る感覚を瞬時にマッハするのが要！

前：一番下の肋骨をくっつけるイメージ！

後：真裏の背中（背骨の中心）も同時にくっつけるイメージ（同じように）

後ろの黄金ポイントは前の2cm上くらいと思うとちょうどいい



体が痩せたり引き締まったり
変わってくると
この2つの黄金ポイントを
少し上に（心臓の位置より）
5cmくらい下程度の
かなり上の方へ締める黄金ポイントが
上がってくると完璧に近い
内臓の体内からの内臓矯正締めが
成功できている証です

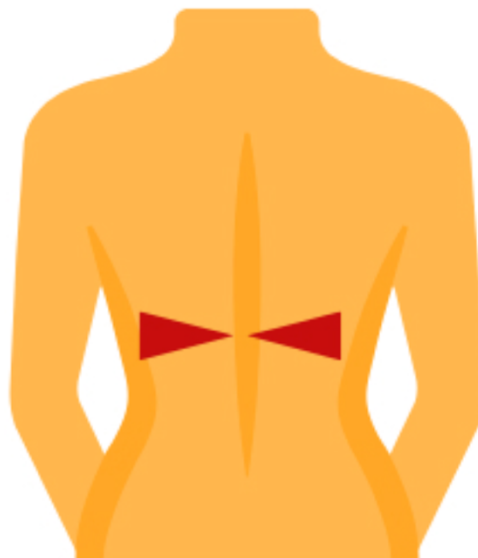
※重要ポイント

黄金ポイントを締める時に

下っ腹（ヴァジャイナ）が閉まり

下っ腹が一切出てない状態（脂肪は別として）
をキープした上で必ずする。

上半身（肋骨を締めることで、体の空気が
実はぼっこり下腹部で溜まってないことを
確認！

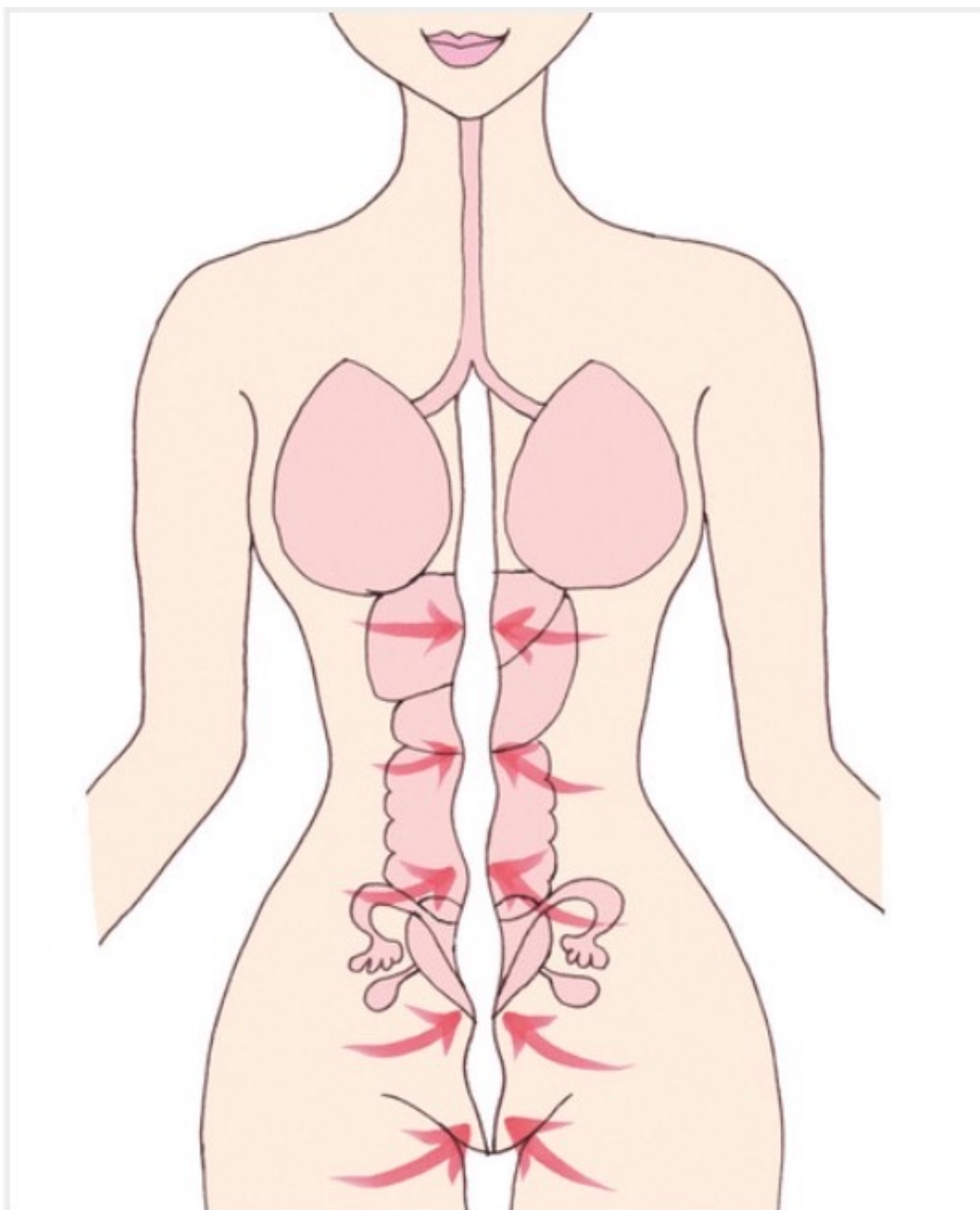


【実践】

- ① この前後ろのステップアップの強化術を実践で美帆先生と練習してみましょう
最初はゆっくりワン（前）ツー（後ろ）
徐々にペースを上げて、ワン（前）ツー（後ろ）を瞬時にできるように！

【意識筋ブレス簡単イメージ・ポイント1：】

肋骨を締める→少し前屈みになる→背中を締める、この動作の繰り返しで、真っ直ぐに全身が天にまで伸びる感覚をイメージして、肋骨がくっついてしまい、肋骨から下には一切息が入らないようにイメージを強化することで上半身を真っ直ぐ上に直進で伸びる感覚を持ちながら意識筋ブレスをする



基本となるのが膈を中心とした意識筋。膈から上に向かって体の中に1本の筋が通っているのをイメージし、その筋を引き締めることを意識して。

【意識筋ブレス簡単イメージ・ポイント2：】

肺だけに息が吸っても吐いてもある感覚で（現状的には吐いているときは息が外に出ますが）

まるで胸がAカップから呼吸（基礎）3回の3回目Fカップまで広がるくらい
1回2回3回で胸に息が入る率を大きくする。

【意識筋ブレス簡単イメージ・ポイント3：】

肺に沢山入る空気とは別に肺の下。胃の始まりから（胸の真下・鳩尾（みぞおち））
辺りに、圧縮パックの入り口があるとイメージして（息が出たら、入ってこない
中の息を出せば出すほど、空気が一切ない密封状態にヴァジヤイナからお腹・胃
まで肺以外の全てがなるイメージを。

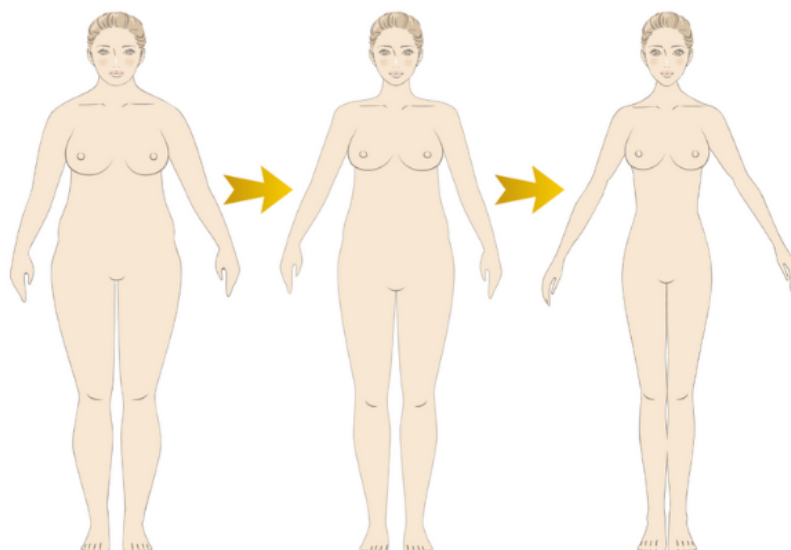
※ちょうど最後の息が吐き切る時に無呼吸状態を少し味わい、体内にあるちょっ
との息を

黄金ポイント（肋骨）＋黄金ポイント（背中）を使って吐き切ると、吸気がなくな
ると背中の中の黄金ポイントが響き、背中の中の筋トレが強靭に働きかけているイメ
ージになります

【実践】

この練習を美帆先生と一緒に実践して体感してみましよう☆

全身美整筋人間 全身の意識筋を360°コントロール



VI：立ち技 上半身

立ち技 上半身

実技に入る前に全体的に手や脚をほぐします。少し臍もストレッチしてみましよう。

実技に必要な女神目覚めのポーズを学ぼう
最高峰のヨガやピラティス感覚の意識筋術®

I) 女神ダウンのポーズ

意識筋を目覚めさせた後に

- ① 両手・両足を揃え、真っ直ぐ垂直に立ちます。ヴァジャイナとお尻をぐっと締め、意識筋のベースを整え
- ② そのまま両手を太陽に向け引き伸ばすように上げて（幅は腰幅・全身が1本の筒になるように）
- ③ その手を回しながら胸へ、胸をグイッと持ち上げ（ブラのワイヤーのように）肋骨を締め、胸を天を向くように上へ（恒例の天へ乳首ビーム）
- ④ 次に足を付けたまま、膝を少し屈め、膝を少し開き、ヴァジャイナを締めながら脚を閉じる、屈めた脚を伸ばし戻す。

※2回リピート（2回目はより鍛錬を）

II) 女神降臨のポーズ

意識筋を目覚めさせた後に

- ① 両手を上に、そのまま後ろへ両腕を垂直に回し、お尻の上まで下ろす。
- ② そのまま、よりぐっと胸を持ち上げ、少し体を揺らし、より状態を締め手固定。
- ③ 脚をくっつけたまま、膝を軽く屈め、足を上下に少し全体的に上下し膝もそのリズムに合わせ、少し屈伸しながら体全体を、底辺（下）から揺らし振動を与えます。ヴァジャイナを締め一気に立ち上がり（もしくは屈伸のまま）ポーズを固定、ヴァジャイナをイメージでピクピクとより締める
- ④ ③の動作を1回2回と繰り返し、脚を屈めをより深くし、臍をより締める。

※振動を足ではなく、ヴァジャイナのピクピクという細かな動きで制限する感覚を養う。

III) 女神の革命のポーズ

意識筋を目覚めさせた後に

- ① 後ろにある両手をそのまま腰を通り前へ、同時に意識筋をお腹の中心へ前後がくっつくくらいより締め
- ② 肩を後ろへ回し、背筋を整えてセット
- ③ 膝を屈め、左足を上げ、右足にかける
- ④ 手を上下にゆっくりと上げ下げをする、その動作に合わせ、ヴァジャイナを締める、動くバランスに負けずヴァジャイナをイメージしながら体勢を中心に整え維持する。
- ⑤ 次に脚を組み替え、反対側の左側を同じように行う。

IV) 女神の羽ばたきのポーズ

意識筋を目覚めさせた後に真っ直ぐ立つ

- ① ヲァジャイナに両手を当て、活性化されて温まった手で1分間温める感覚を謳歌する。
- ② 女神の礼拝・・・そのまま全身を1本化させたまま爪先立ちをし、ヴァジャイナに手を当てたまま、ゆっくりと大地にかかとをおろし、より姿勢を真っ直ぐに正す。気分により、真っ直ぐでない気がするときは、真っ直ぐを手に入れるまで、何度か女神の礼拝をする。
- ③ ヲァジャイナに当てて温めていた手を両手を両サイドへ広げ、羽ばたく。
- ④ その羽ばたきに合わせて、脚も動きに合わせて微妙に動く程度の屈伸をする（必ず脚の力ではなく、ヴァジャイナからピクピク動くから微妙に動く程度の屈伸をするイメージで行う）
- ⑤ 肩の力をより抜きながら、ダンスのようにその動きを徐々に早める。
- ⑥ 徐々にその動きを緩め、最後は肩から脱力するように、意識筋のヴァジャイナだけ締めるような感覚で、床にゆっくりと倒れ込むようにしゃがみ込む（まるで白鳥の湖のバレイのようなゆっくりとしゃがむイメージ）
- ⑦ ゆっくりと呼吸をし、ヴァジャイナの締まりを体感しながら全身を少し休める。

※女神の基本ポーズはI) -IV) を1回2セット、全工程を繋げてやるのが効果的です。

I 全身バイブレーション術を全工程に入れていく

II 両手を上へ、横へ（伸ばせない場合は腕を折り）

全ての動きの間にヴァジャイナを締めながら膝を折る女神ダウンのポーズを入れる

VII：立ち技 下半身：ヴァジャイナ締めめの練習

立ち技 下半身

ヴァジャイナ締めからの胃までの
人間の芯（筒）締めめの強化練習

まずは、少し腱をストレッチしてみましょう

ヴァジャイナを閉めながらゆっくりと歩くように脚を上を持ち上げて下げて☆
末端の血液も一気に巡る♪全身活性！

女神の行進エクササイズ

意識筋ブレスを3回して、または上半身のエクササイズをして、全身の意識筋を整えてから

- ① 両手両足を滑らかに上下に動かして、まるで優雅な白鳥か優雅な美整オイルのラベルのルル姫が踊りながら優雅に歩いているようなイメージを持ち、どんどん滑らかに優雅に手足を行進しながら動かします。
- ② サイドに（動きで広がる手足とは別に芯を中心へ整えて）脚を開いて上下しても、かかとは重なるように。
- ③ 後ろに優雅に優雅にグニャグニャと（でも必ず芯を整えて）

※ポイントはどんどん強弱をつけて広がる手足とは、真逆に芯を中心に整えるイメージ。

上半身下半身と共に、こんな動きでも1分間するだけで、息切れがするほどすごい運動量です。

VIII：魔法の全身凝り歪みとり秘技『クネクネダンス』

立ち技 クネクネダンス

最後に残っている少しの全身の凝りも取り切るための、
『魔法のクネクネダンス！』

最後に体内の意識筋をより100%に近くするために全身の外圧徹底取り！
外圧が0になり、内圧100%作動できる状態を目指しましょう☆

- ① 意識筋をイメージしながらお尻を大きく右に回転・左に回転
- ② 美帆先生のリズムに合わせて、強弱をつけて回してみよう
- ③ 意識筋をより強化しながら、それとは真逆に全身を揺さぶります
- ④ 美帆先生の真似をしながら世にも画期的な超全身脱力型・全身歪みとりの“おもしろダンス”を全身で体感してみよう

【実践】

【ステップ1：】

ヴァジャイナを締め肋骨も背中の意識筋“黄金点”（背中の肋骨の一番下と正反対に位置する部分）を締め意識筋（内圧）をMAXにあげながら、全身をバイブレーションのように強弱をつけて、一気に全身の凝り（外圧）をなくし（作動している外圧を0にし）、意識筋を強靱にし、体内から湧き出るパワーを全身で味わう最高のリラックスの時！最後に必ずやりましょう

意識筋をより強化し、その状態を長くキープするのに役立ちます。

この後に立ち瞑想をして、意識筋をイメージしながらヨガの寝のポーズのように寝ると、全身が宙に浮くようなでも中がどンドン締まっていく素晴らしい体の共鳴のスピリチャルな感覚も味わえます。

IX：愛と平和と美女平和の始まり

信澤美帆とROJEN®は長い歴史の中、様々な人が美しさを自ら作り手に入れることができる魔法を、自身で授かる意識筋術®と美整オイルから様々な「美女平和」＝「自分に自信が湧く」ことで、「心から若返る」「幸福感で満たされる」「人生が楽しくなる」「人に優しくできるようになる」・・・自分が魔法にかかったかのような天使の存在になれる。

良い人になろうと脳からなろうとすると苦しみや堅苦しさを覚えるのに、良い人に自分が美貌から解放されるだけでなれるのって不思議。

様々な自分がメイクや整形などに頼らずに「人間として生きる自分の全てを自然に美しく向上できる」ようになることが生む魔法は、自分が存在するだけで、実は無償で起り「心や人生全ての改善へつながる」自分が持つ山ほどパワーの秘宝（源）として自分へ還ってきます。

まさに意識筋エクササイズは、誰もが無料で毎日できるエクササイズ法で、これ

からご自身で家族やお友達に伝授したり、ご自身でジムのようにエクササイズ授業やパーソナルトレーニングもできる、それだけでなく子供達や御老人の方々へ福祉として活動もできる魔法の簡単エクササイズの意識筋術®を誰とでも共有して存分に楽しめる毎日が訪れます。

ROJEN®意識筋術®を手に入れた皆様が、ご自身と共に様々な人々と愛し愛され術技を楽しみ、自然と細胞の全ての幸福を味わう世界へ意識筋術®が羽ばたき続け、10年後100年後の未来も意識筋術®が世界に愛されるエクササイズトレーニング法として様々な「美女平和」へとつながることを、ROJEN一同、願っております。

敬具

信澤美帆

X : Meditation スタンド瞑想（立ち瞑想）

それでは授業全ての最後に、立ちながら、意識筋で立つイメージをし、ゆっくりと頭を揺らし、首の力を抜き意識（脳）と体（内臓）を共に意識を合わせ、ゆっくりと2つの脳を休めましょう。

- ① 腕を回し、肩の力を抜きます
- ② 脚も少しブラブラとし余計な力を抜き、全身の芯が通っているから“ただ立っている”感覚にします
- ③ 全身の意識筋を活性化したことにより温まった手をそっとヴァジャイナ（恥骨）部分に両手を当てて、両手で包みこむように温めます。
- ④ 5分間深く瞑想をします。立っているのに、まるで自分が空に浮いているかのような不思議な感覚に酔いしれて、思う存分リラックスしましょう！