



SCHOOL OF ROJEN®

Vagina Therapist

ヴァジナイナセラピスト

育成講座





ステップ1: ヴァジャイナの魔法の凝りの取り方と ヴァジャイナを学んでみよう

解剖学的 外陰部＝外から見えるヴァジャイナの主な部位と役割

I : Mons pubis 恥丘 (ちきゅう)

恥骨を覆うように丘状に盛り上がった部位です。

II : Labia majora : 大陰唇 (だいいんしん)

恥丘から会陰にいたる皮膚が隆起した部位で皮下脂肪と分泌腺組織に富み、静脈叢（細い静脈が網目状に発達している状態）が認められます。

III : Labia minora : 小陰唇 (しょういんしん)

大陰唇の内側にあるひだ状の部位で皮下脂肪は少なく皮膚と粘膜の境界を構成しています。

IV : Clitoris : クリトリス・陰核 (いんかく)

陰核は恥骨の下、左右の小陰唇が上端で接合する部位にある小さな器官で男性の陰茎海綿体に相当します。知覚神経が鋭敏で性的興奮により膨張します。

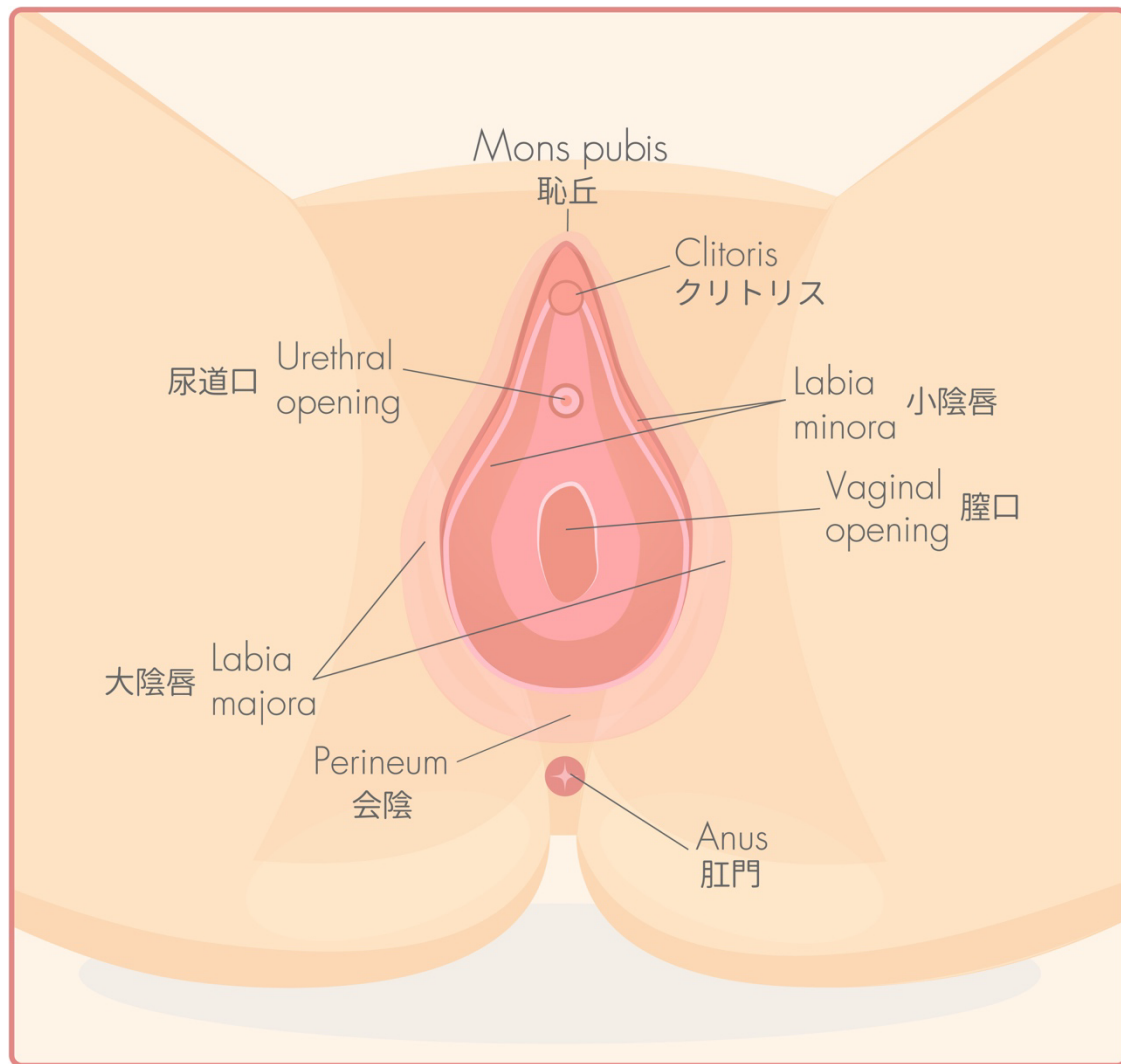
V : Urethral opening : 尿道口

VI : Vaginal opening : 膣口

VII : Perineum : 会陰 (えいん)

膣前庭の下端から肛門までの間にわたる部位です。出産時に大きく伸展します。

VIII : Anus : 肛門



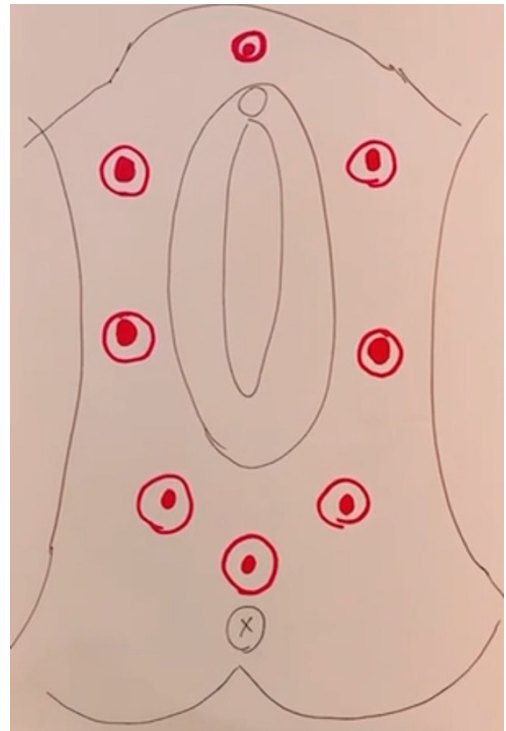
体内から緊張をとり、意識筋®をより豊かに滑らかな質のいい筋肉帯へと導くにはヴァジャイナ・セラピーは、まさに触ることが不可能な体内への究極の筋肉全体から内臓を癒す、リフレクソロジートリートメントのようなもの。疲れた体にも疲れた心にも、そして鋼の筋肉を芯から強化して鍛えるには欠かせません。まさに外圧の筋肉トレーニングにストレッチが欠かせないのと同じです。

ヴァジャイナの中は体内で最も柔軟性のある素晴らしい筋肉に包まれています。まさに赤ちゃんも産むことができる柔軟性に飛んだ魔法の天女が住む魔法の秘密基地のようなもの。美しく豊かなヴァジャイナを活性化させるには、その周辺の性の開花にも繋がる新人間学オリジナルの黄金壺（ツボ）＝ヴァジャイナは女性性の壺。



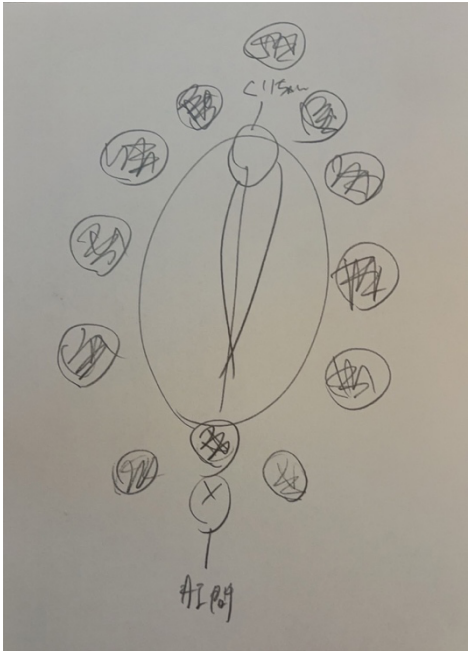
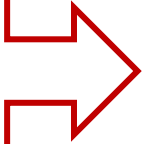
ROJEN®ヴァジャイナセラピーではヴァジャイナのツボをヴァジャイナの魔法の壺と表します。

↓新しいヴァジャイナ
12ツボバージョン



↑以前のヴァジャイナ
8ツボバージョン

こちらは美帆先生手描きの
1 2 ツボイラスト👉👉





さあ！凝りに凝ったヴァジイナを
意識筋ブレスのマインドコントロールの癒しで解放し
脳内セラピーを起こしましょう！

QUINNIE BREATH

吸う際は2段階で1秒息を吸うのを繰り返し、
吐く際は3段階に分けて（最後は膣）大きく吐き切ります。
精神をコントロールする独特のリズムで息を吸い吐くことで、精神に大きな安ら
ぎと解放をもたらし、特に美整オイル®を使用する効果の素晴らしさは、カウンセ
リングに処方される薬いらずの精神を深く鎮め落ち着け、マインドをよりクリア
に開花することに長けています。

美帆先生のヴァジイナセラピーを全員で受けるヴァジイナ解放を心ゆくまで
芯から味わう魔法のひとつです。美帆先生の誘導に誘われ、ヴァジイナをマ
ッサージしながらセラピーと瞑想を味わう素晴らしい時をたっぷりご堪能くださ
い。

ヴァジイナ全体の緊張を研ぐために、呼吸をしながらゆっくりとツボを押して
いきます。ヴァジイナの黄金壺は大陰唇と股の間の丘部分にたくさん存在しま
す。アナル近辺から恥骨（恥丘）の方まで、恥骨（恥丘）の方からアナルの方ま
で。

**美帆先生に教わりながら
優しく・たまに強く 呼吸とともに押していきましょう！**

意識筋ブレスで魔法に掛かったかのようにカウンセリングで使える精神安定効果
絶大のリラックス呼吸法を学びます。

まるで全身の力が抜けて、怒りも苦しみを開放して、幸福感だけがクリアに
全身にも脳にも響き渡っていく魔法の自己精神トレーニングの意識筋ブレス法



QUINNIE BREATH

クインニー意識筋ブレスは
リラックスと精神力を高める呼吸法です

都心の真ん中にいても、騒音がうるさくても、全ての騒音が大地から出る周波数へと変わるように最大限にトレーニングすることを目的とした、**脳の興奮**により全身に共鳴する**熱力（パワー）**を体内のエネルギーに変換するための**独特のリズムにて呼吸を繰り返す**方法です。

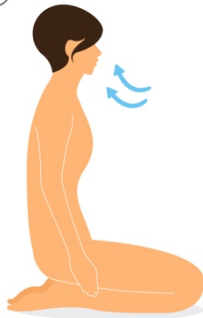
効果：精神安定、ホルモンバランス正常化、甲状腺・内臓活性、バランスカアップ、深い睡眠、苛立ちやプライドからの不安削減、意識筋を緩め質が良いバネを保ち安定させます。

ステップ1：呼吸

2段階で姿勢をピンと伸ばすまで吸います

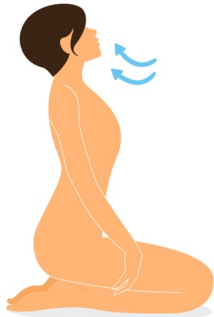
①

①肺だけに口から一気に空気を吸って1秒

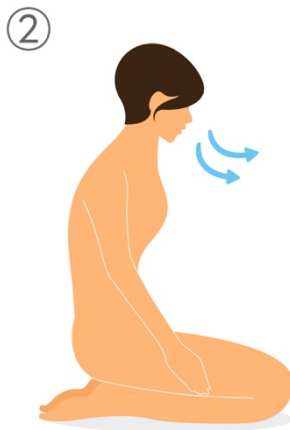
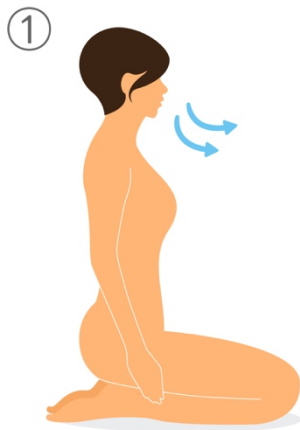


②

②さらにもう一度空気をスッと吸います。



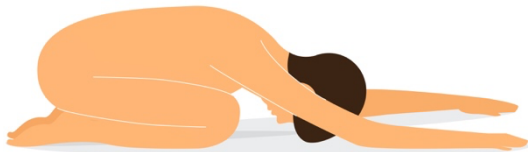
3段階で息を吐きます



- ①開いた歯を狭め肋骨の筒を細くするイメージでゆっくりとふわーと長く息を吐きます。
- ②お腹からゆっくりと吐きます。

③

- ③ヴァジャイナからゆっくりと吐きます。



この3ステップで、第一ブロック肋骨/第二ブロックお腹/第三ブロックヴァジャイナと空気をゆっくりと吐いていきます。

この動作を主にのんびりとのんびりと繰り返していきます。
イメージの中で膈を締めながらリズムを作り独特の連動を与え、
徐々に徐々に体ごと大地に溶け込むように
ゆっくりとゆっくりと
思考がなくなるまで繰り返していきます



ステップ 2 :

簡単なヴァジャイナエクササイズをゆったりと
腰でダンスを踊るようにしてみましょう

- ① 膝立ちをして腰を前後に4段階で振る
- ② うつ伏せに寝そべってお尻を突き出して上げて下ろして
- ③ 徐々にスムーズにしていく
- ④ 仰向けに寝そべって恥骨を持ち上げて下にならかにウェーブを繰り返すようにゆったりと
- ⑤ そのまま体を床に溶け込ませ、QUINNIE ブレスを、ゆっくりゆっくり眠りに合わせて体が臨むように繰り返していきます
- ⑥ 恥骨に手を当てて寝ます