



黄金美女育成講座

ROJEN®が最も長きに渡り
全ての生徒の人生を
大不幸からでも大幸福へと

『奇跡の人間丸ごと幸運体質』の
黄金美貌へと導いた

心と脳だけでなく
美貌も整形級のビフォーアフター
内側（思考）も外側（見た目）も
人間を脳も美貌も丸ごと

たった3ヶ月の最も簡単な3つの鍛錬で

全ての人間が無条件で憧れてしまう

「美の黄金比」
へと変える魔法の授業

意識筋が放つ
内側からシンメトリーに整う
最高峰の輝く人間形状のオーラは

あなたとあなたの大切な全ての人々へと
受け継がれ
世界をより幸福へと導くでしょう



黄金美女とは？

全人類の憧れの人間のことを意味します。

黄金美女になるには？ その鍛錬方法

意識筋で、内側からシンメトリーへと美貌を輝かせ
マインドもフェアのシンメトリーへ

自己から自分を愛する
黄金美女の法則により（授業内容鍛錬）
自分を愛し、自分の中の本当の自分
『体として生きる人間の自分』が
自分の人生を『リアリティ（現実）』で生き
『脳（意識）の自分がその自分を
不幸にも幸運にも動作（生き方）』
で操作することを信澤美帆は
長年に及び伝え続けてきました。

信澤美帆が自分の美貌も表情も言葉も
マイナスにする悪脳（おブス脳）を
体（真のあなたの女神）から
完全にシャットアウトし

体から完全

MIND Improvement
マインド・インプルーブメント

『脳改善』をする鍛錬をすることを行う
女神たちが黄金美女へと成長するのです



黄金美女同盟が広がる未来の軌跡と奇跡の先

自分の世界を誠実に黄金比へと導き愛することで
最高峰のアンチエイジング美貌と導く同盟は
必ず世界をより多くの幸福パワーで輝かせる！
と私は信じています

その黄金に輝く笑顔と
精神の美しさから輝き響く
美整 VOICE (声) は
自然と人々を脳から癒し幸運へと導くでしょう

自分の周りの世界を輝かせていく女神たちが増えることで
自然と世界をいつかもっと平和で幸せなものへと変えると
ROJEN は信じています

黄金美女育成講座や様々なトークショーで美帆先生が見せる
最も爆笑で最も正確な「人間の脳と体の真実」現実の差
「不幸を生むメカニズム」と「幸運を生むメカニズム」
を説明して見ていきましょう

不思議なことに
どんな人間も自分が素晴らしい心を磨き・美しい気持ちを
体感したりシェアしたりした時に
自然と「自分はいい人だなあ」と
自分を美しい人間に感じます
そして逆を言えば、
本気で誰からも人に好かれたい人を探
することは本当に至難の業です

人に好かれたい・愛されたい・憧れてもらいたい・
人生に素敵な人が現れてほしい

これは最も自然な人間としての思考の幸福論であり
様々な気持ちから、良い人になりたい、美しい人間になりたいと願うのは自然なことです



それを NO
という人にはぜひ想像をしてみていただきたいのです
私たちはスーパーに一生行かないで生きることは難しい
電車で、タクシーに一生乗らないことも難しい
そして一生働かないで家族も持たないで
世界と絶縁して一切人に会わずに
道でも誰ともすれ違わないで生きるのは
まさにアフリカの動物しかいない世界に飛び込む以外無理でしょう

信澤美帆はそんなあなたに断言いたします
その場合
動物に殺されないで生存できるかの危険性の方が
人と接さない人生を考える以前に
より大きな割合であなたの脳を占領するでしょう（笑）

そう、あなたは人に絶対に会う人生を生きているのです
その人が、あなたが知っていても知らなくても関係がなく
全ての出会う・すれ違う人々が
あなたにとって幸せを感じる瞬間を作ってくれことが
あなたの人生へダイヤモンドの輝き・幸福の満足度を
与え満たしてくれると想像したことはありますか？

今日1日が全て完璧に幸せだって思える毎日は
実際に自分を不快にさせたり、気分を悪くさせたりする唯一の存在
実際に同じ私たち人間次第なのです

全ての人が、あなたを見て幸せな気分を、
人間としてのあなたから、あなたのオーラから感じてくれたら？

あなたは自然と幸せを感じ
もっと輝いた黄金笑顔を自然と人々へ
意識をしていなくてもシェアし続けてしまうのです

これを ROJEN は
黄金美女の黄金幸運サイクル
と呼びます
Golden Good Luck Human



優れた人間形状＝黄金比は全ての人間が憧れる顔・体のフォームへと導く奇跡を生み
それがメディアやSNSで話題になった
脅威の美貌変えの美整オイル＋意識筋開花術です

さあ！
黄金美女育成講座で
すべての人間があなたに幸福をくれるラッキーチャームになるように
まずは自分のことだけをとことん愛してみましょう！

美の3種の神器

①口角黄金比上げ

あなたの最高峰の黄金比に輝く笑顔から導き出される美顔

②意識筋ブレス

あなたの内臓からインナーマッスルの底から鍛え上げるシンメトリーの
体

③美整 VOICE

あなたの内臓が意識筋でシンメトリーへと導かれることで七色に美しく
響く明るい声。

3種の神器の鍛錬

この鍛錬を美整オイルという魔法のスキンケアツールを
世界的なトレーナーたちが使用するトレーニングWAYでの使い方
(塗る量を2倍・歪みやもっと筋トレしたい部分にも重ね塗り)で、
あなたの意識筋パワーを解放し、
外圧(脳で考え動く筋肉)を0%に、
内圧(内臓が動くパワー＝意識で動かすことができないパワー)を100%に
する**内圧筋トレ＝意識筋ブレス**を黙々と、イメージ鍛錬の日々を始めましょう！



第一回目の鍛錬は

体の解放です

あなたの「脳が完全に支配した体」を
「意識筋（内圧：内臓の意識）を目覚めさせ」鍛錬することで脳の考えで
いかに自分の体が歪む・口角が上がりにくくなるか
現実的に自分の脳（思考）が自分の体の本当に美しい状態を崩すことが大好きで
自分の今の状態は「おブス（歪み・老化）」ではなく
おブス脳（悪脳）に汚染されている状態であること

本当は自分も驚く超絶美女なのに
おブス脳が作り出した現実の自分だということを元に
体から自分の本当の美女を取り戻しましょう

たった3つの鍛錬

がどこまでもあなたの美貌と向上することを体感しましょう
そして自分が黄金笑顔に近づくたびに
ネガティブな思考がどんどん消えていくイメージを的確に持ち
自分の笑顔は体の底から自分を最も幸福感に満たすものだということも堪能しましょう

あなたの笑顔・表情が
あなたの最高峰の幸運アイテムになることを
心から感謝し体感しましょう



意識の改革ポイント👉

★ヴァジャイナを筒の中から締める感覚

★黄金比の口角へと指の力を抜いて、イメージで上げる

黄金ポイントの場所へ
力ではなくイメージで導いていく
イメージを大切に鍛錬してください

現実が行きつかなくても
イメージをきちんと持ち続けることで
ある日突然！魔法のようにイメージと現実が繋がり
体の中から口角が上がりやすくなります

・鍛錬をするごとにどんどんスタイルが良くなり
顔が小さく凹凸がくっきり浮き出してくる方が続出する授業です

毎回自分の向上に合わせて
黄金比をよりもっと上へと（口角の場合）、
黄金比をもっと筒を締めて筒がくっついてしまうくらい
※ヴァジャイナの意識筋筒の場合・背筋をもっと天に引っ張られるように伸ばし
意識筋プレス、美整 VOICE の時には
最後の1滴の空気も丁寧に無呼吸感覚できつくても笑顔で吐き出し
その後の無呼吸状態の瞬間を
より意識筋筒を締める体をもっと天へと引っ張られる感覚
（乳首が天へとビームを出す感覚）
背中の黄金比がより締まり、肋骨が締まる
ヴァジャイナから全ての筒に空気が一切内入らないくらい
筒が中から締めて3回目の意識筋プレスの時には
1つの糸になるほどのイメージで締めていく
肺だけに息が吸ったり吐いたりしているか意識し、
黄金笑顔を保ち、見た目は第幸福の笑顔
体は超筋トレ状態の意識筋トレーニングをしましょう！

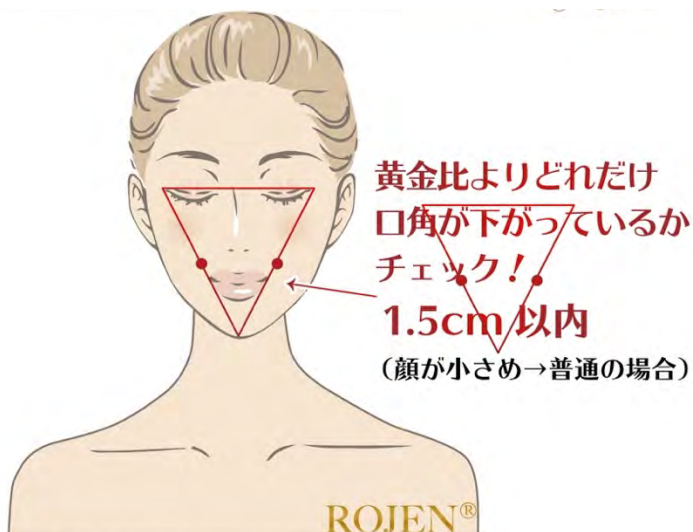


黄金美女・美の3種の神器

①【顔の意識筋を作る「口角の黄金比」】

唇の徹底エクササイズが黄金美女の一番の徹底ポイントと言っても過言ではありません。毎日口角黄金比入れ唇魔法のセルフ整形術でどんどん顔を美しく矯正していきましょう

意識筋を顔と体を作る魔法のポイント・顔は口角の黄金比鍛錬 黄金笑顔



- ・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



②【意識筋】

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です

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



意識筋®エクササイズ

【意識筋について】

意識筋術*（内圧）は、
人間として本来ある機能として
体内が死を迎えるまで
『生きる内臓（上半身）が生命学的に機能し、
生命を維持するために日々動く
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を行うこと』
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である『脳と体の反射区』を生かして具現化します。

誰もが「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・その場で、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・伝授しています。

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こと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、奇跡的でミラクルな、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。

【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

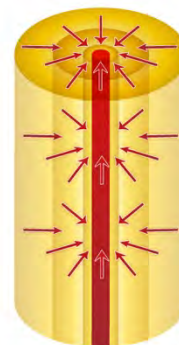
意識筋を目覚めさせる黄金ポイント

顔→口角
黄金比上げ

体を最も美しい
シンメトリーへと
体内から整えることができる

美整筋
を360度
全身に創り上げよう！

コツは
360度全てから
円を締める
イメージで鍛錬



ROJEN®

乳首を結んだ線

みぞおち

背中はこの辺を
締めるイメージ

肋骨を引き締める
イメージ

お尻を内へ下へ
締めると
ヒップアップ

膣

体↓ヴァジナイナ
黄金筒

※日本の有名雑誌「美スト」でも大きく誌面、動画配信共に大特集された、たった10分の驚きのビフォーアフターは日本中に留まらず、世界中に反響があり続けています。
*後に実技授業にて行います



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】

① 黄金ツボ（反射区）

黄金ツボを学ぶ

② 意識筋®ブレス

意識筋ブレス

③ 立ち技 上半身

立ち技 上半身

④ 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

⑤ 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

⑥ 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）

⑦ 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！

黄金ツボ（反射区）＋顔の黄金比（口角上げ）

意識筋®エクササイズは、意識筋ブレス基礎の徹底した知識と、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分でもできる簡単で優れた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。

【黄金ツボを学ぶ！】

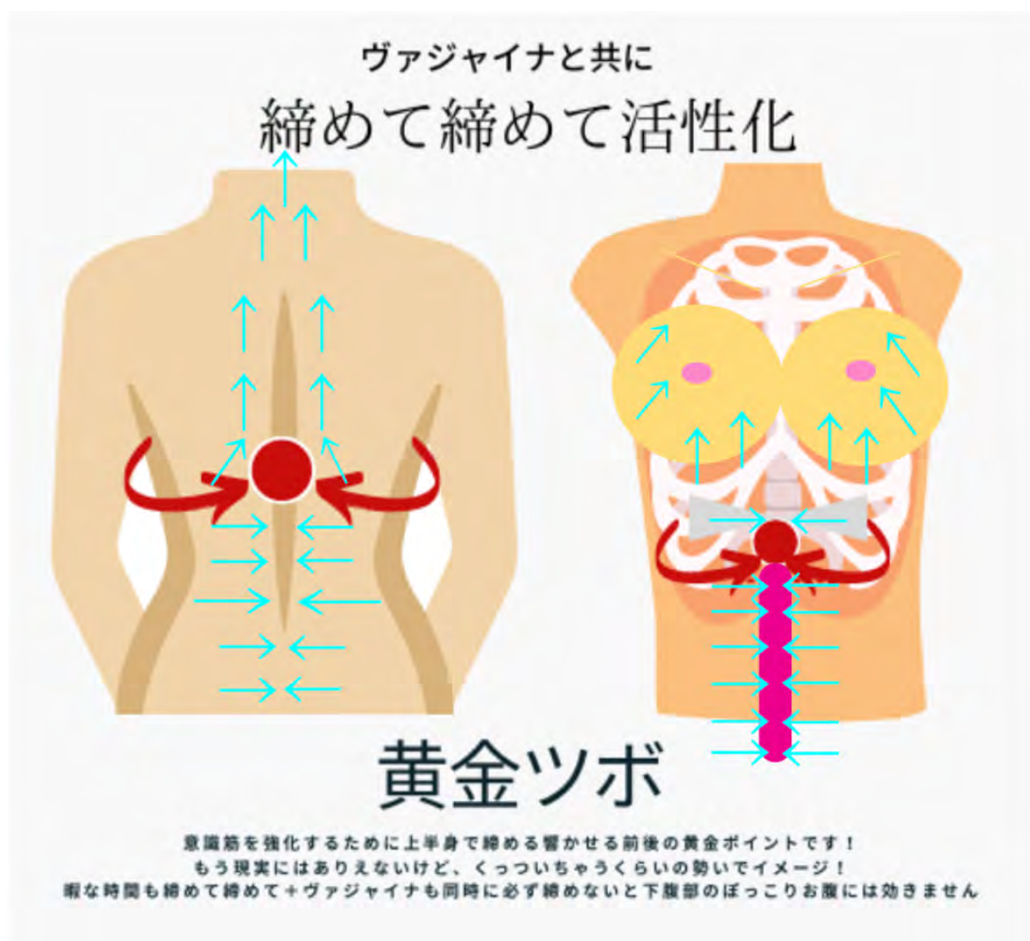
① 顔の黄金比（口角上げ）

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（別セミナー）をしたかの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！「肋骨より背中ではイメージ的に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ましょう。
肋骨より背中ではイメージ的に2 cm 上辺りと思う位置が背中の究極の黄金ポイント！

1. 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、生きて来た自分がいて、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。

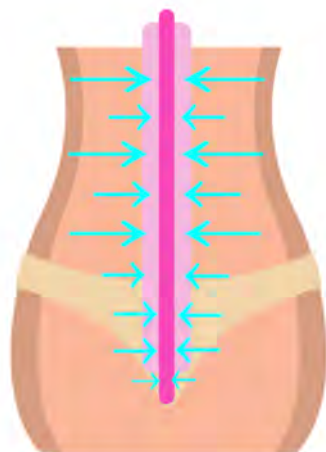
老化したと思っていても、意識筋を活用したら、どれだけ細胞から湧き出る強力なパワーを感じることができ、エネルギーに満ち溢れているか、自分への細胞・人間システムを持つ自分がいかに恵まれているかを日々体感できる素晴らしい健康法です。

ぜひ、毎日の日常に取り入れて健康美女を目指しましょう。

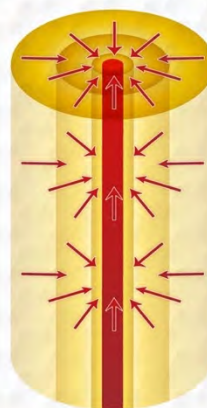
ステップ1：

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。
ヴァジャ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！



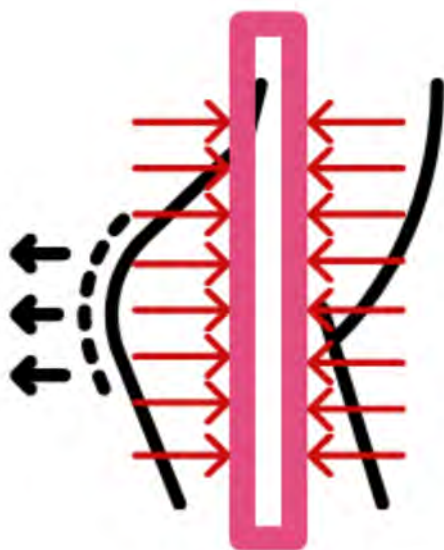
【実践】

ステップ1：ヴァジャイナ（膣）を締めて意識筋の土台部分を作ってみよう

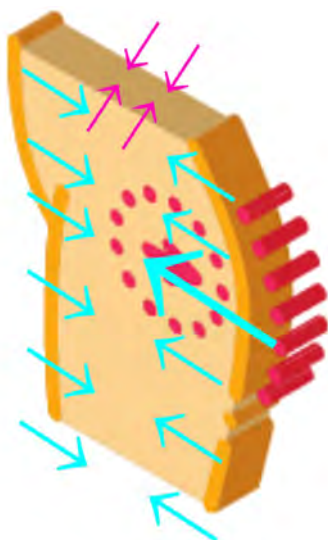
ステップ2：ヴァジャイナを締めながら意識筋の黄金の筒をイメージしてみよう。

膣を締めるのをヴァジャ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、ヴァジャ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）

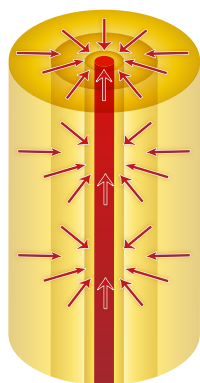
ステップ3：より強靱な意識筋の底辺（ヴァジャイナ）を作るために、足をより揃えてみて、脚もまっすぐ立てるように、膝（お皿）が前に両方向いているか、色々イメージをより深く・考えながら、どんどん体を真っ直ぐに、ヴァジャイナをより締められるようにイメージしてみよう！



- ① ヴァジャイナ*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るよう
※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！！



- ② ヴァジャイア*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



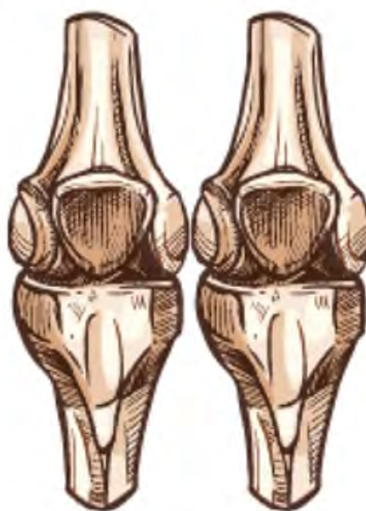
- ③ *
意識筋で言うヴァジャイアとは
真っ直ぐに伸びる筒のイメージで
す

確認ポイント

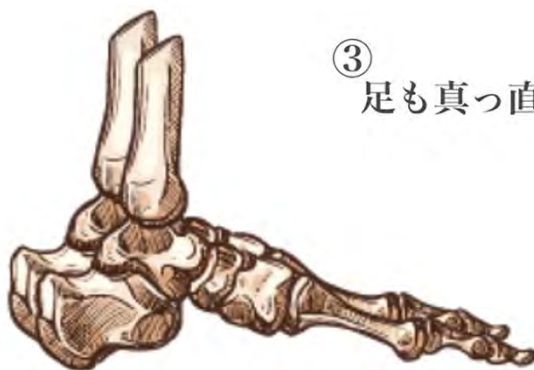
- ① 膣を締める時にお尻も内側に入るように！
お尻を後ろに剃らないように
出ないように注意



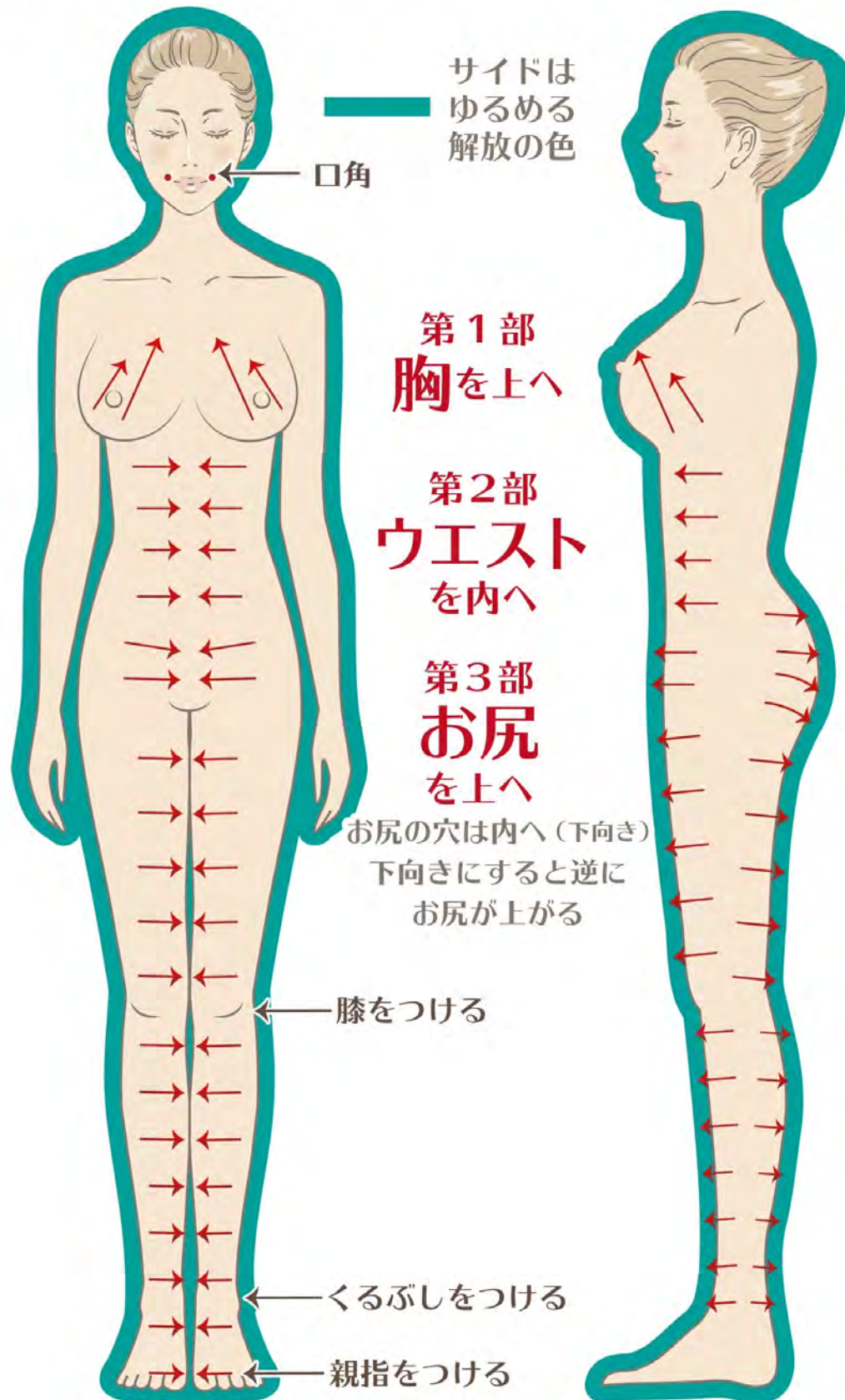
- ② 膝をなるべく真っ直ぐに近づける
特にお皿が真っ直ぐか確認
脚で無理につけるのではなく
ヴァジャイナを締めることで
徐々に脚矯正も！



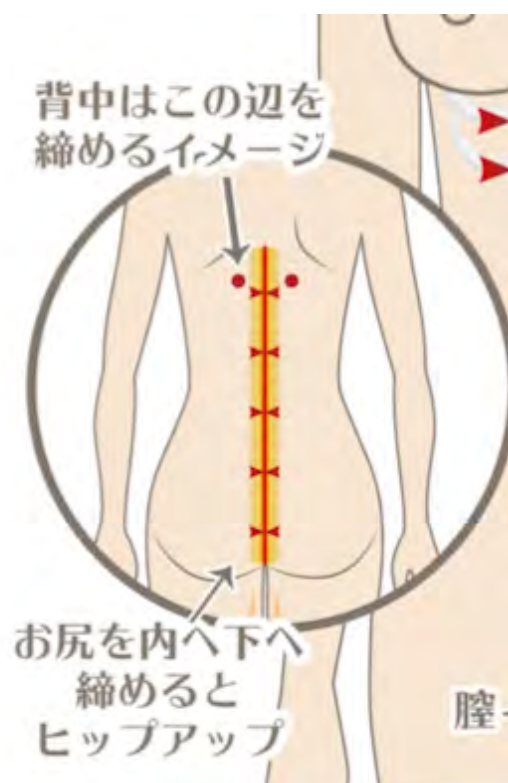
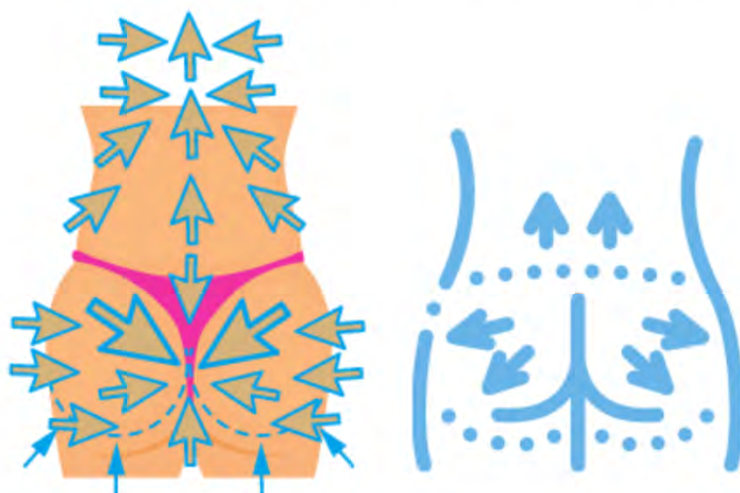
- ③ 足も真っ直ぐにくっついてきているか確認



全身意識筋等身変化ポーズング図



ヴァジャイナ締め 後ろ





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

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”でするのが要！

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 2 cm 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
実はぽっこり下腹部で溜まってないことを
確認！

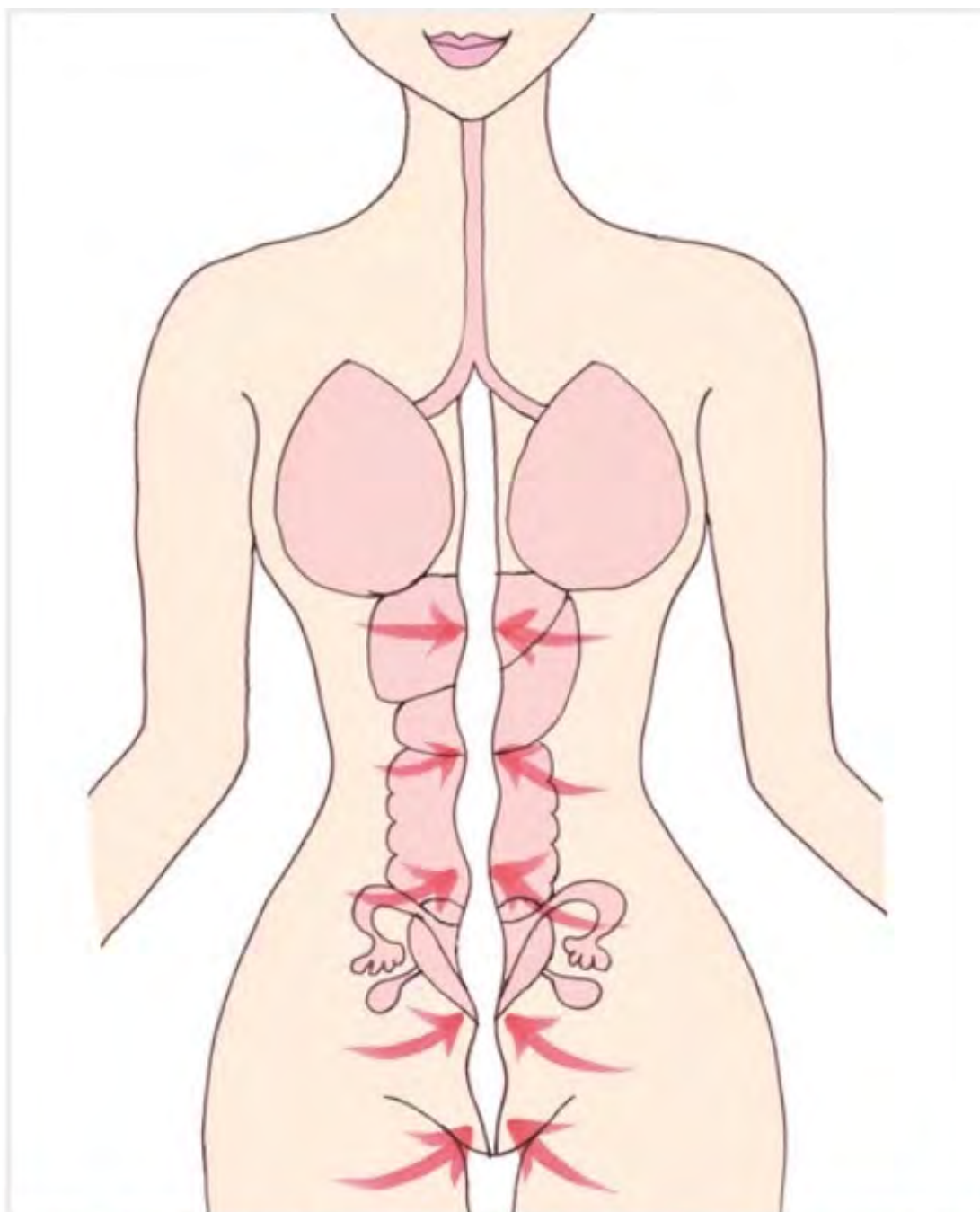


【実践】

- 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よう
- ② 最初はゆっくりワン（前）ツー（後ろ）
- ③ 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、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：】

肋骨を締める→少し前屈みになる→背中を締める

肺だけに息が吸っても吐いてもある感覚で！

（※現実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回目ではFカップまで膨らむくらい、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：】

肋骨を締める→少し前屈みになる→背中を締める

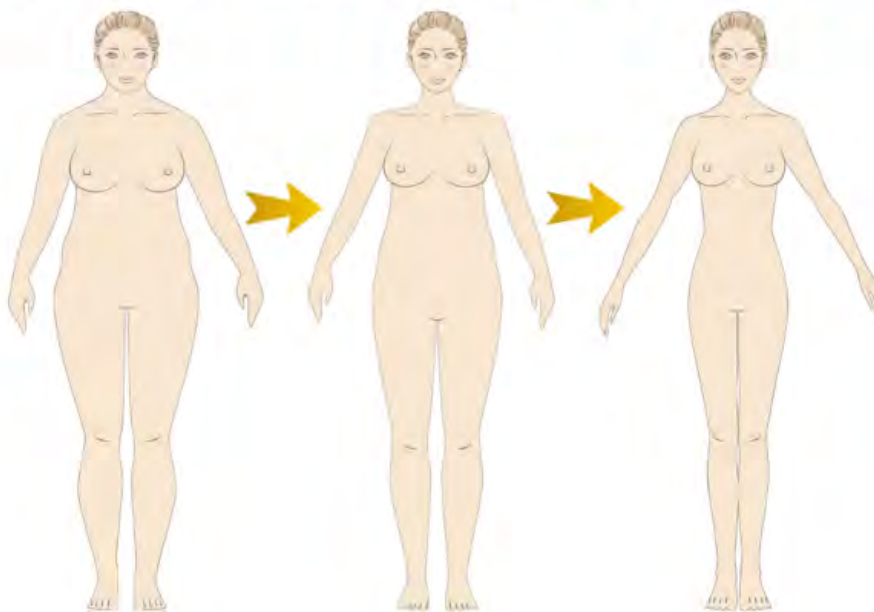
肺に沢山入る空気とは別に、みぞおち辺り（肺の下）に、圧縮パックの入り口があるとイメージして（息が出たら、入ってこない中の息を出せば出すほど、空気が一切ない密封状態にヴァジャイナからお腹・胃まで肺以外の全てになるイメージを。

ちょうど最後の息を吐き切る時に無呼吸状態を少し味わって、体内にある少し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靱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ょう！！

全身美整筋人間 全身の意識筋を360°コントロール





2. 立ち技 上半身

実技に入る前に、手や脚をほぐします。

少し臑もストレッチしてみましょう。

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®

(1) 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、真っ直ぐ垂直に起立します。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ます。
- 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、胸が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。

★これを2回リピート（2回目はより鍛錬を）

(2) 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、臑をより締める。

★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。



(3) 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（左側）を同じように行う。

(4) 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って

- 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 ゆっくりと呼吸し、ヴァジャイナの締め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（1）～（4）1回2セット、全工程を繋げてやるのが効果的！

★全身バイブレーション術を全工程に入れていく

★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！



3. 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。

4. 魔法の全身凝り歪みとり秘技『クネクネダンス』

最後は、ほんの少しの全身の凝りも取り去るための
～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んどん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。

愛と平和と美女平和の始まり

信澤美帆と ROJEN®は長い歴史の中で、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、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」へと繋がることを、ROJEN一同、願っております。

敬具

信澤美帆

愛と平和と美女平和の始まり

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！