



## ミス・インターナショナルの審査員が言うには、、、

オープニングのひな壇に全ての出場者が並んだ瞬間に、この中の誰が優勝するか分かってしまうのだそうです。

優勝する人は何が違うのか？  
なぜ、そんなにはっきりと見えるのか？

それは、その人が「**無心の精神状態**」で存在しているかどうか、見た目には表れているからということ。

### 無心の精神状態って？

出場者は皆、笑顔で余裕のある表情をしているように見えますが、実際は足が震え、頭の中は真っ白、まさに真剣そのもので、極度の緊張状態にあります。

ま、もちろんそうなりますよね？

しかし、優勝する人はそうじゃないのです。余裕があるように「見える」のではなく、本当に余裕があるのです。

あまりにも真剣な感じは、逆に切羽詰まった印象が出てしまうので美しくありません。

優勝をする人は、もちろん精一杯のパフォーマンスをしますが、必死な感じはなく、実力以上の自分を見せようという気持ちがそもそもないのです。

等身大の自分が十分に魅力的であることを知っている、ありのままの自分で存在しています。

つまり「無心」です。そのため心にゆとりがあるので、ギリギリの精神状態にいる人とは、醸し出す雰囲気には大きな差ができています。

これが『オーラ』の正体です。

# 痩せすぎた体に

# オーラは宿らない

私は常々思うことがあります。  
「痩せたいのですか？キレイになりたいのですか？」

ここで、今一度はつきりさせておきましょう。細い人が美しいわけではありません！そして何といたっても、痩せすぎはオーラが出にくい状態なのです。

健康的なプロポーションにこそ、オーラが宿ります。ふくよかでも美しく、オーラを持っている女性はたくさんいます。存在感という点でも、痩せているより若干ふくよかな方が、オーラは出やすくなるのです。

絵画に出てくる女性たちは皆ふくよかです。昔から女性の美しさとは、ある程度の丸みがあつて初めて感じられるということだと思えます。

肌も、痩せてしまうとたるみがちですが、ふくよかな方がハリとツヤが出やすいのです。

## 五感でハリとツヤを感じさせる

人はオーラを五感で感じ取ります。中でも、「視覚」「聴覚」「嗅覚」です。視覚的には、肌や髪など見た目にツヤを出すことです。聴覚的には、体幹から出された張りのある声です。嗅覚的には、体臭や香りなどなく選ぶのではなく、自分の中で最高のチョイスとして自信を持って身につけることです。

## 『美人オーラ』 VS 『威圧オーラ』

自信を持つことは大切ですが、その自信を意識してしまって「私美人でしょ？」になると、せっかくの美人オーラが『威圧オーラ』に変わってしまいます。人を惹きつけるオーラではなく、近寄りたいたいオーラを発してしまうのです。

美人オーラを発している人は、自分に自信は持っているけど自分のことを美人だとはあまり思っていないようです（今の自分に満足しておらず、もっと上を目指しているという意味です）。



先日、母とコンサートに行きました。母が4ヶ月前にチケットを取り楽しみにしていたコンサートで、私は付き合いで一緒に行く感覚だったので、コンサート直前まで「ゆず」だと思っていたら…ステージに出てきた雰囲気は何か違うなあ～と思ったら、「コブクロ」でした。一人が大きくてサングラス姿だったので…。

ファンの人たちが着ているTシャツに5296と数字が書いていて、なぜゆずなのに？この数字なのか？とっていました。

「ゆず」のつもりが「コブクロ」でしたが、とても楽しいコンサートでした。

ちょっと残念だったのは、光るライトを買わなかったことです。コンサートに慣れていないので、光るライトの必要性を理解しなかったです。母と二人、帰り道で「次はライトを絶対を買う」と反省会をしながら、スープカレーを食べて帰りました。



ZERO



インストラクター  
高畑麻樹子

スタジオZERO

世田谷区桜1-3-5-1F

☎0120-993-424

yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

<https://yogastudiozero.com>