

素敵な笑顔の作り方

素敵な笑顔は、相手を癒したり、安心感を与えたりするだけでなく、自分も幸せな気分になったりと、たくさんの効用があります。

でも、コロナ疲れで表情にも疲れが滲み出ているかもしれません。

こんな時は、なかなか気持ちの切り替えがしにくいもの。

意識的に笑顔を作るうちに、気分も晴れてきます!!

思いっきり素敵な笑顔になるための、コツを紹介します。



① 目は三日月を横にした形に

目の表情は、三日月を横にした形、三日月目が理想的な形です。

鏡の前で、鼻から下を手で隠して、笑ってみてください。

三日月目になっていますか？

② 頬筋を鍛えて口角を上げる-1

まずチェックです。

鏡の前で「ウスキー」と言って、キーの時の表情でストップ。

口角は上がっていますか？

上の歯は6本以上見えていますか？これが素敵な笑顔の時の口元の理想的な形です。

ではこのためのトレーニング法を紹介します。

1. 口元を突き出し「うー」と5秒間声を出す。
2. 口を横に開き、上の歯が6本以上見えるようにし「いー」と5秒間声を出す。
下の歯よりも上の歯が見えるように意識して。
1.2.を5回繰り返す。

③ 頬筋を鍛えて口角を上げる-2

「う」「い」を素早く5回繰り返す、これを3セット行う。

④ 口の中にエア―飴玉をふくんで

(エア―飴玉・・あたかも飴玉があるように)

まず左の頬に大きなエア―飴玉を5秒間ふくみます。それを右の頬、上、下の順に5秒ずつ移動していきます。

最後に、口全体を大きく膨らませて5秒間。

⑤ 割り箸を使ったトレーニング

1. 割り箸を前歯で軽く噛みます。その時、口角が割り箸の上に来るようクイッと持ち上げます。
2. 手で口元の両側を持ち上げ、この表情を30秒間キープします。
3. 30秒経ったら割り箸を抜きます。
その時に出来た笑顔が理想の表情です。

「人間の心は、行動を調整することで自然に調整される」と言われます。(米国・心理学者 ウィリアム・ジェームス)
気分の乗らない時も、姿勢を正し、明るい声を出し
笑顔を浮かべることで、自分の心を整えることができます。
あなたが素敵な笑顔で過ごせますように。



垣内 イスズ