

# 『顔ヨガ-しわやたるみが消える究極の若返り術！』

アネリス・ハーゲンさんから  
日本の読者の皆様へのメッセージ

Message from Annelise Hagen

「顔ヨガ」の本が日本で出版されるなんて、とてもワクワクしています！顔ヨガは、顔への栄養の与え方やお手入れの方法を、皆さんにお教えするワークショップとして生み出したものです。当時私は、ものすごくヨガをやっていたのですが、それ以上にヨガを教えるにもいました。そんな中気付いたんです。ヨガが私の身体にしてくれていることに、私はゾッコンなんだと。それで、ヨガの強力な若返りのパワーが、特に顔に効くのではと思ったんです。

あれよあれよという間に、ヨガを教えていたヨガスタジオから、顔ヨガのクラスを創設するように任せられ、これが人気を呼んで、ニューヨーク市の流行りのスポーツジムで、週二回、顔ヨガのクラスを始めることになりました。みなさん、緊張やストレスから自分の顔を自由に解放する方法を学んで、本当に喜んでいらっしゃいました。

顔の筋肉は、無意識なものと考えられているのですが、実際には訓練できるということが分かり、顔ヨガのプログラムを考案するため、多くの文献や資料を調べ、自身の舞台芸術に関する知識や経験も活用しました。実は私、古典的に訓練を積んだ舞台俳優で、声楽も学び、教えていました。それから、生体構造、運動学、運動科学の知識も当てはめたりして、顔のためになる、思い付く限りのありとあらゆる色んなものを活用しました。

その中には、アーサナというヨガのポーズ、プラーナーヤーマというヨガの呼吸法、音波振動のエネルギー用法、瞑想や心に思い浮かべることがあって、皆さんの反応は、ものすごく速く熱烈なものでした。で、顔ヨガの主な恩恵は解放だと、気づいたんです。私たちの多くが、自分の感情だと思って作る無意識の表情からの解放です。無意識の表情は、本当の自分自身を正確に表してはいないんです。

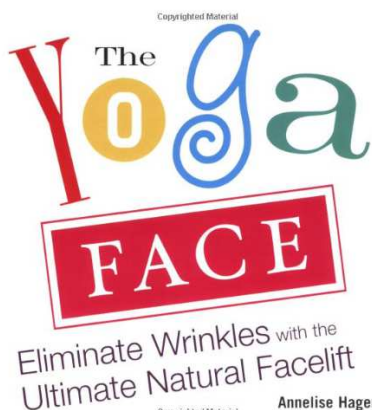
本当の自分自身というのは、老いることなく、喜びに満ち溢れていて自由なんです！顔ヨガが、あなたの真実の永遠なる内面の美を解放し、外側に出すお手伝いができるよう願っています。

食習慣や瞑想、音波振動も大切ではありますが、それは選択的なもので、プログラムの中心となるのは、シンプルなポーズと顔のエクササイズです。

日本は、私にとって敬愛する国です！一度も訪れたことはないものの、サンフランシスコで、私の師と仰ぐ Yukihiro Goto氏と共に、日本の演劇を学びました。私たちは一年間研鑽を積み、11世紀の日本の封建時代を舞台にしたマクベスを上演しました。私は、能や歌舞伎、舞踏の研究を通じて、美と規律について学び、彼は、文化的に特有であるということが、普遍的なものとなり、その文化は身体を通して伝承されるものであるということを知ることができました。今度は私が、私の顔からあなたの顔へ、何かを伝承できたらと願っています。

たくさんの愛を  
アネリス

翻訳：今西三枝子



アネリス・ハーゲン(Annelise Hagen)  
<http://www.yogaface.net/>

ヨガインストラクター・ライター・女優として活躍。著者が36歳とき、身体は鍛えられ、若々しさがキープされているのに、顔は老化のサインが表れ始めていることに失望し、ヨガ講師としての知識と新たに学んだリラクゼーション、指圧、エクササイズの原理を取り入れ、顔の筋肉を鍛える画期的な若返りプログラム『The Yoga Face』を考案する。

# Message from Annelise Hagen

I am so excited to see the Yoga Face book come to Japan! I created the yoga face as a workshop to teach people how to nurture and care for their faces. At the time, I was doing a lot of yoga – and teaching even more. I realized that I loved what yoga did for my body, and wondered if its strong and rejuvenating Powers could be targeted specifically for the face.

Before I knew it, the yoga studio I taught at commissioned me to create this class. This turned into a popular idea, and I started teaching the Yoga face at a busy New York City health club two times a week. People were so excited to learn how to free their faces from tension and stress.

The facial muscles are considered to be involuntary, but I learned you can actually train them. I researched many sources to design my program. I drew on my background in the performing arts – I was a classically trained theater actor and had studied and taught voice as well. I drew upon anatomy and kinesiology, the science of movement. I used all the other tools I could find to help the face.

These included Asana – physical posture. Pranayama, the science of breath, and the energetic tools of sound vibration, meditation and visualization. People's response to my offering was swift and passionate. I noticed that the main benefit of the Yoga face was freedom; freedom from the involuntary masks many of us created that we may have felt did not accurately represent our true selves.

The true self is ageless, joyful and free! I hope the yoga face can help you to release your true ageless inner beauty and allow that to show on your outer surface.

Simple poses and facial exercises are the heart of the program, though diet and meditation and sound vibration are also important (but optional).

Japan is dear to my heart! I have never visited Japan but I studied Japanese theater with my mentor Yukihiro Goto in San Francisco. We trained for a year and performed Macbeth set in 11th century feudal Japan. I learned about beauty and discipline through studying Noh, Kabuki and Butoh theater, Yuki told us that by being culturally specific one attains universality, and that culture is transmitted through the body. I hope I can transmit something back through my face to yours.

much love, Annelise



発行: 2017年5月15日 発売

原書: The Yoga Face

-healthy eating with the nutritious food groups-

タイトル: 『顔ヨガ』

-しわやたるみが消える 究極の若返り術！

定価: 1,700 円+税

著者: アネリス・ハーゲン (Annelise Hagen)

訳者: 上本幸世、柴家直子、  
末崎三津子、中山利野

監訳者: 中原尚美

出版社: バベルプレス

判型: 20.3 x 20.3cm (並製)

頁: 230ページ

ISBN: 978-4-89449-168-7

ご購入:

<http://www.babelpress.co.jp/shopdetail/000000000874/>

以上、ご高評くださいますよう、お願い申し上げます。

【本件に関する問い合わせはこちら】

〒180-0003東京都武蔵野市吉祥寺南町2-13-18

TEL: 0422-24-8935 FAX: 0422-24-8932 email: [press@babel.co.jp](mailto:press@babel.co.jp)

バベルプレス (株式会社バベル) HP: <http://www.babelpress.co.jp/>