

# 美容の本

岸陽伸

はじめに

少しずつ、少しずつ、身体を変えていく。

それが、正しい美容のあり方です。

身体には、自律しているものなど1つも無く、他の  
パーツ・機能と関連しています。

つまり、全体の見た目・機能を観ながら、個別の見た  
目・機能を調整していくしか無いのです。

# 目次

## 1.美容の辞典

### 【第1編 髪美容】

#### 第1章 髪の色

#### 第2章 髪型

#### 第3章 髪の切り方

#### 第4章 髪のケア

#### 第5章 髪の乾燥

#### 第6章 髪の衛生

### 【第2編 身体美容】

#### 第7章 脳美容

第8章 骨の美容

第9章 神経の美容

第10章 血液の美容

第11章 内臓の美容

第12章 皮膚の美容

【第3編 気美容】

第13章 自己イメージの美容

第14章 年齢の美容

付章 コアについて

2.美容の図鑑

第1章 頭部

第2章 胴体

第3章 脚部

第4章 腕部

3.美容の善悪の果実

第1章 髪型について

4.美容の講義

第1章 肌の透明感について

第2章 体型について

第3章 身体の細かいパーツについて

第4章 筋肉について

第5章 身体全体のシルエット

## 第6章 ダイエットについて

### 5.美容の書

#### 第1章 顔の比について

#### 第2章 横顔について

#### 第3章 口元について

### 6.美容の理論

### 7.美容skills

# 1.美容の辞典

# 第1編 髪美容



## 第1章 髪の色

- ・ 髪の色相

色を、一定の法則で並べたときの、色の一覧のこと。

- ・ 色の彩度

色に混じっている黒色の度合い。

- ・ 色の明度

色に混じっている白色の度合い。

## 第2章 髪型

- ・ 髪型

y軸が長さを決め、 x軸が軽さを決め、 z軸が重さを決める、髪全体の全体と部分の関係のこと。

### [髪型の補足]

Y軸が長さは良いでしょう。x軸は、スキカットのことで、z軸はそぎカットのことです。ランダム性は、ねじりスキカットのことです。

## 第3章 髪 of 切り方

### ・ 髪 of 切り方

全体を見ながら、部分 of、y軸（長さ）、x軸（軽さ・スキカット）、z軸（重さ、そぎカット）、ランダム性（ねじりスキカット）をカットしていきます。

## 第4章 髪のかア

### ・ 髪のか護層

髪は、炭素で出来ており、水素でできた護層と、パーマのかたは、酸素が、水素でできた護層に化合しています。

### ・ 髪のかトリートメント

油脂を塗って、髪のか護層（水素でできた護層）をさらに厚くします。

## 第5章 髪乾燥

・ 髪のキューティクル

髪の保護層（水素）の分子の手の、電流の向き・乾燥の向きによって変わるものこと。

## 第6章 髪 of 衛生

### ・ 髪 of 衛生

原子に問題があるか、分子に問題があるか、生物が付着しているのかを見極めなければいけません。

### ・ 髪 of シリコン

強い酸性のシリコンに対し、アルコールを使うと、シリコンが落ちます。また、櫛を使って洗淨するのも有効的です。

## 第2編 身体美容

- ・ 身体

身体には、機能と見た目があり、機能を維持できれば、どんな見た目にも変えて良いものなのです。ただし、他人の自己イメージを使うのは、避けてください。

- ・ パンタ

形、機能、見た目、素材を定義することです。



## 第7章 脳美容

### ・脳

脳は、 $C_7H_{18}$ （オイチン）という物質を、1：1の比で召喚すると、脳の形になるのです。なぜかという  
と、ただの元素の自然な集合した形なのです。

## 第8章 骨の美容

- ・ 骨

骨は、 $\text{Ca}^{2+}$ （カルシウム）という物質を召喚すると、そのままその生物の骨格になるのです。

## 第9章 神経の美容

- ・ 神経

C9H27（オルカナ）という物質が、そのまま身体に対応して神経が出来ます。

## 第10章 血液の美容

### ・血液

C<sub>20</sub>H<sub>18</sub>（カロナール）という物質が、そのまま身体に対応して、血管になります。

## 第11章 内臓の美容

- ・内臓

C25H18（ライシン）という物質が、そのまま身体に対応して内臓になります。

## 第12章 皮膚の美容

- ・ 皮膚

C9H18（エイキュー）という物質が、そのまま身体に対応して皮膚になります。

## 第13章 自己イメージの美容

- ・ 自己イメージ

自分自身のDNA上の設計が、自分自身の自己イメージになります。

- ・ 理想のイメージ

理想の自己イメージのことを、いいます。

## 第14章 年齢の美容

イメージできる限界が、美容の限界です。より良く美しく、カッコ良く、可愛くなるために、頑張っていきましょう。



## 付章 コアについて

- ・ コア

概念の揺れ方のことで、本人の一番好きなもののこと  
です。

- ・ コアの見つけ方

一番嫌いなことを、裏返せば、あなたのコアです。

- ・ 美容のコアの見つけ方

自分が、一番性的魅力を感じる自己イメージが美容の  
コアです。

- ・ コアの含蓄の見つけ方

かっこいいと思うことは、そのままあなたのコアの含  
蓄です。

## 2.美容の図鑑

## 第1章 頭部

### 第1節 もみあげ

耳の穴の底部までの長さです。

### 第2節 後頭部

首の太さに対し、後頭部の比が2、首の太さの比が1です。

### 第3節 頭部全体の大きさ

自由です。

### 第4節 おでこ

自由です。

## 第2章 胴体

### 第1節 ウエスト

肋骨の横幅の比が1に対し、0.5の比です。

### 第2節 おっぱい

胸筋に対し、幅が1、高さが1、奥行きが自由です。

## 第3章 脚部

### 第1節 尻

足首の太さに対し、1：1の比です。

## 第4章 腕部

### 第1節 手の指

手の内側の手掌（指や手首ではない所）に対し、各指の手掌と各指が1：1の長さです。

### 3.美容の善悪の果実

## 第1章 髪型について

髪型とは、自動で伸びる固まりのようなものです。

トップ、サイド、バック、フロントがあります。

### 第1節 トップについて

トップは、前髪に覆いかぶさるか、レイヤードするかを選ぶことができます。

伸びたら、縦に切るしかありません。なぜなら、目にかかるのが嫌だからです。

上に持ち上げ、切るのです。

つまり、軽く見せるのです。

上に持ち上げてきるほどヒーリングヘア、下に下げて切るほどコーチングヘアになります。



コーチングヘアとヒーリングヘアを混ぜるのは危険です。

髪全体で、コーチング、ヒーリングどちらかのヘアに統一しましょう。

## 第2節 サイドについて

サイドは、盾のようなものです。

邪気避けの守りのようなものです。

コーチングの気を入れるには、なるべくノンレイヤーにすることです。

ヒーリングにするには、もみあげ（サイドの耳の前のヘアのこと）を伸ばすことです。

おでこの下まで、もみあげを伸ばしましょう。

ショートワンレンヘアにするには、前髪をもみあげの1.5倍に伸ばすことです。

### 第3節 バックについて

バックは、斜め45度に引き出して、下から切るべきです。なぜなら、ふんわり見せたいからです。

横と刈り上げの高さを揃えるべきです。

なぜなら、西洋人の骨格のように見えるからです。

それから、スキバサミは等間隔に入れるべきです。

なぜなら、まだらに見えたり、10円ハゲになることを防止するためです。

### 第4節 フロントについて

フロントは、持ち上げて慎重に切るべきです。なぜなら、下げて切ると、重いからです。

イケメンな髪型は、もみあげが少し長いです。

目にかからないようにといっても、眉より下に髪の長さがないと、つんつるてんになってしまいます。

つまり、前髪全体のシルエットは、逆王冠の形のようになります。

なぜなら、つんつるてんを回避することが重要だからです。

## 4.美容の講義

## 第1章 肌の透明感について

肌には透明感というものがあって、年齢が上がるにつれて、黒ずんでいきます。

肌の透明感は、 $\beta$ -トリプトファンという、色素が関わっています。

$\beta$ トリプトファンの量が多いと黒ずみ、少ないと透明になっていきます。

肌の透明感を上げるには、水素を浄化することです。

水素の浄化方法は1つあって、クロロフィルを取り入れることです。

クロロフィルは、鉄と $\beta$ トリプトファンを吸結（きゅうけつ）する効果があって、黒ずみを浄化することができます。

$\beta$ トリプトファンの正体は、色素です。青色4号みたいなものと、同じです。

0～3歳は0.1マイクログラムのβトリプトファン、  
4～7歳は0.2、8～11歳は0.3、12～15歳は0.4、  
16～19歳は0.5、20～22歳は0.6、23～27歳は  
0.7、28～30歳は0.8マイクログラムのβトリプト  
ファンが皮膚に含まれます。

鉄のようなイメージを使って、βトリプトファンを吸  
い取る気功が良いでしょう。

## 第2章 体型について

体の部位は、頭、顔、首、肩、上腕、前腕、手、胸、腹、性器のあたり、太もも、上脚、下脚、足の14種類があります。

YA体か、A体を選びましょう。

YA体の定義は、以下の通りです。

- ・ 頭が小さい
- ・ 肩が頭1個分
- ・ 肩の先からひじまでの長さ対し、ひじから手首の区切りまでの比が1：1であること
- ・ 胴と脚の長さの比が、脚が2、胴が1であること。

A体の定義は、以下の通りです。

- ・ 胴が、やや長めで、脚の長さが2に対し、胴が1.2であること。

### 第3章 身体の細かいパーツについて

乳首は、男性でも女性でも、乳頭の幅に対し、乳輪の幅が1.3が良いでしょう。

爪は、カーブが1.3が良いでしょう。つまり、一番高い部分が、低い部分に比べて、1.3倍高いということです。



陰莖は、全体の長さが1に対し、亀頭が0.4の長さが良いでしょう。

また、カリの高さが、陰莖の太さが1に対し、1.2の比が良いでしょう。

## 第4章 筋肉について

筋肉は、柔らかければ柔らかいほど良いです。

気功のどろどろに溶けるイメージで、柔らかい筋肉にすることが可能です。

## 第5章 身体全体のシルエット

横から見たお腹については、太ってるうんぬんではなく、腹筋の量で決まります。

腹筋が多いと凹みます。

腹筋が少ないとふくらみます。

では、腹筋無しではどうしたら良いかというと、隠れ肥満に変えることです。

隠れ肥満への変え方は、気候で皮下脂肪を内臓脂肪に変えることです。

美しく観えるポイントは、ラインとって、立った時に、顔より内側に身体が収まるかです。

## 第6章 ダイエットについて

固有の身体でも、ダイエットすることが可能です。

それは、気功で脂肪を無くすことです。

## 5.美容の書

## 第1章 顔の比について

不細工な人は、顔面の比が1：1じゃありません。

可愛い人は、目はセンターラインより上にあり、鼻は、顔の十字（顔面の正中線を描き、その中心点に更に水平線を描いたもの）のところにあります。

可愛い人の口は、顔の十字の中心点より下の線の、真ん中のところにあります。

## 第2章 横顔について

横顔は、Eラインと言って、おでこ、鼻の先、顎の先端が一直線に並ぶ、横顔が美しいとされています。

### 第3章 口元について

歯の噛み合わせを、ヒーリングかコーチングか選ぶことです。

ヒーリングの口元とは、平凡な口元です。

コーチングの口元とは、口が出っばるような口元です。

つまり、歯茎の出っばりの具合を、変えるのです。

堀が深い人はヒーリングの口元、堀が浅い人はコーチングの口元にした方が良いでしょう。



## 6.美容の理論

- ・美容のコア

本当の自分

- ・髪型のコア

本当の自分

- ・洋服のコア

用途を決めておく

- ・美容チャート

可愛い・美しい・かっこいいの3つの軸がある、六角形のグラフ

- ・美容は、お洒落の幅しか無いよ

美容は、ださいかお洒落の判定軸しか無いということです。

## 7.美容skills

## 美容skills

ワンレンヘアがコーチングです。

レイヤーヘアがヒーリングです。

グラデーションヘアでいうと、内側が短いとヒーリングヘア、外側が短いとコーチングヘアです。