

# 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 髪切り方

#### 第4章 髪ケア

#### 第5章 髪乾燥

#### 第6章 髪衛生

### 【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ふ。

## 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、生物が附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

カッコいいと思うことは、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、眉より下に髪の高さがないと、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。