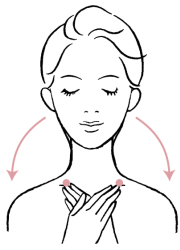
マッサージ前の準備



マッサージ クリームを塗る前に、
両手をクロスにして頭を左右に 2 ～ 3 回傾けながら、
2本の指で鎖骨の上のくぼみを押さえます。

＜マッサージ クリームの使用量目安＞
スパチュラで巨峰粒大を取り、
目と口のまわりをさけ、顔全体に伸ばします。

1 額部分 額部分の筋肉をもみほぐす

1 - 1

指の第一関節を使い、眉から生え際に向かって、
3 つのラインに分けてすべらせます。

真正面から見たイメージ。

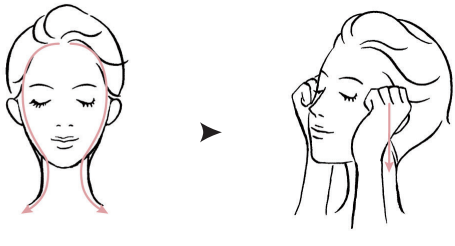
額の中央を真上に。　斜め上に。　こめかみから生え際に向かって。

2回繰り返す

1 - 2

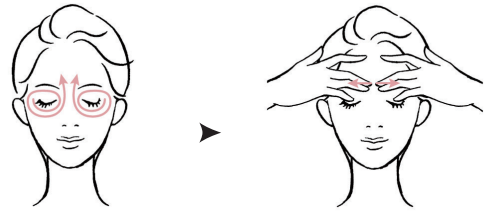
次にらせんを描きながら、
真上に。　斜め上に。　こめかみから生え際に向かって。

2回繰り返す

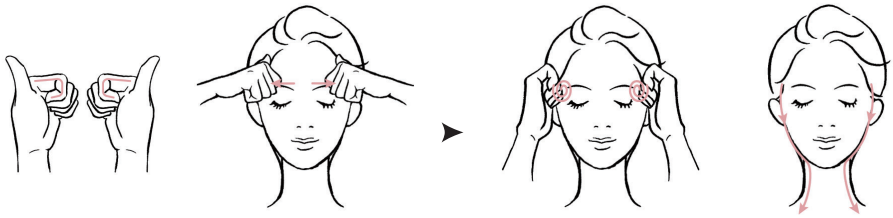


最後に額の生え際から耳の前を通って鎖骨に向け、リンパをしっかり流します。

2 目のまわり　目のまわりがすっきりとした印象へ



2本の指のはらで、目尻から目の周りを1周半やさしくなぞり、
そのまま眉間を左右に開くように2回伸ばします。



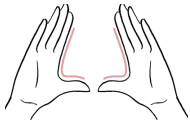
曲げた指の側面で、眉頭から眉尻に向けて
眉の上を2回ほぐします。

こめかみ部分を引き上げるように2回円を描き、
耳の前を通って、鎖骨に向けてリンパを流します。

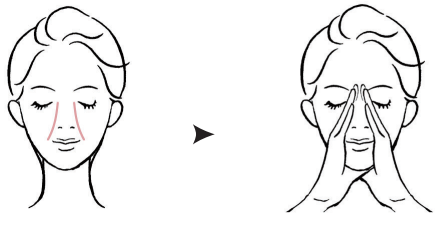
2回繰り返す

3 口のまわり　口のまわりの筋肉にアプローチし、口角が引き上がった印象へ

3-1



親指と人差し指の側面全部を使う。

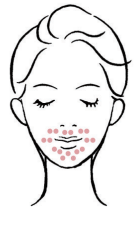


鼻横からあごに沿って、ほうれい線に沿ってしっかりと押さえ、
頭の重みを利用して、そのまま垂直に下を向き1、2と圧力ををかけます。

3-2

1本の指で鼻の横をプッシュし、
口角に向かってスッと流します。

3-3



2本の指で、歯茎を押すように
口のまわりをまんべんなくプッシュします。
鼻下、口角上、口角横、口角下、唇下。

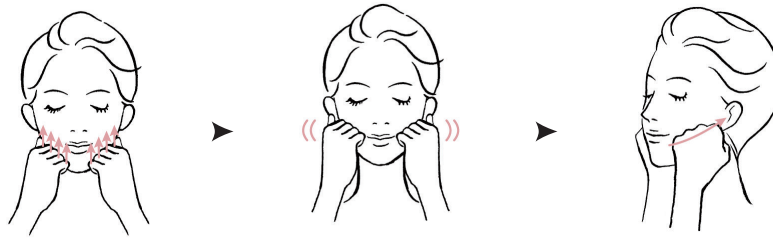
4 鼻のまわり　鼻まわりの汚れを落とす

両手の指のはらで
小鼻の溝を半円を描くように
10 回程度やさしくなぞります。

鼻の側面、鼻の頭をくるくるとらせんを描くようにやさしくマッサージします。

5 頬　頬、あごのまわりの筋肉をもみほぐし、すっきりとした顔立ちへ

5 - 1



こぶしをフェイスラインにあて、
上に持ち上げます。

顔を下に向け、頬を両手に預けるように、
こぶしを上下に返しながらもみほぐします。

そのまま耳の前まで真横にすべらせます。

2回繰り返す

5 - 2

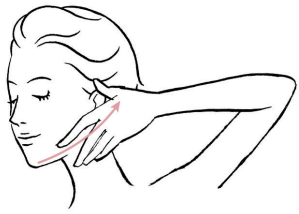
曲げた指を使う。

目の下からあごまでを 7 つのラインに分け、
顔全体をまんべんなく 2 回押し流します。

耳の前から鎖骨に向けて
リンパを流します。

①目の下〜耳前　②その少し下〜耳前
③頬骨の上〜耳前　④小鼻の横〜耳前
⑤口角〜耳前　⑥下唇の下〜耳前
⑦あご中央〜耳前

6 フェイスライン　フェイスラインをシャープな印象へ



人差し指と中指の間を開き、あごをしっかりはさみます。
ひじを上げ、耳の前までフェイスラインに沿って 2 回ずつ引き上げます。

反対の手で、耳から鎖骨へ向けてリンパを流します。

※反対側も同様に行う

7 クールダウン　顔全体をやさしく流し、香りと共に肌を落ち着かせる

手のひら全体を使い、顔の上半分、
下半分を中央から生え際へと流す。

なでるようにやさしく
額の際から鎖骨へ向かってリンパを流して終了です。

2 回繰り返す

マッサージ終了後

ぬるま湯か水に浸して軽くしぼったスポンジ クロスでやさしくふき取るか、丁寧に洗い流します。