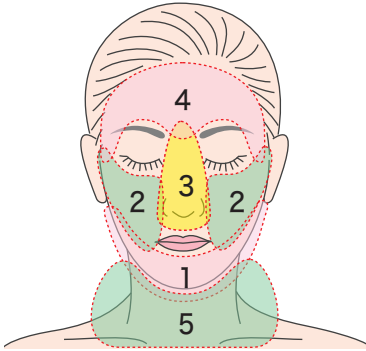
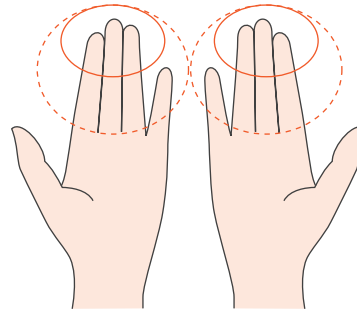


ティーンのマッサージ方法

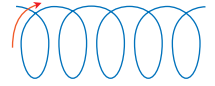


顔全体を5ブロックに分けてマッサージします。

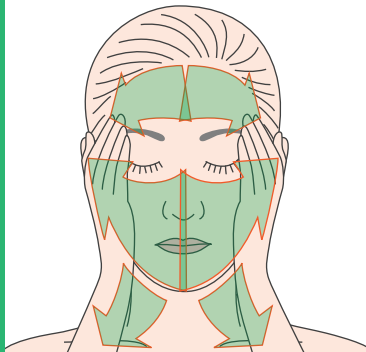


マッサージは指先2本から3本の指腹を使います。

※らせんは上から下に向かって力をいれないでください。



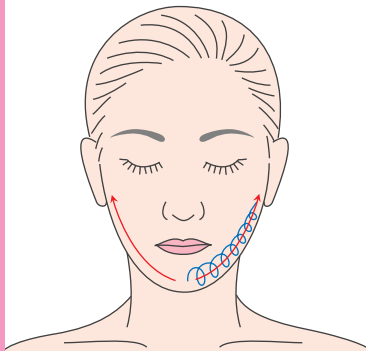
1



1. のばし

マッサージ料をサクランボ大、手のひらにとります。
顔全体を両手で包みこむように内側から外側へ向かってのばします。

2



2-1. フェイスライン
左図のようにらせんを描きます。

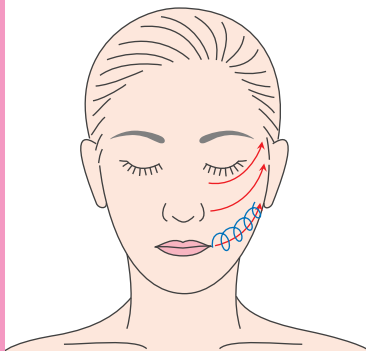
.....

.....

.....

.....

.....



2-2. 頬

頬はあごから左図のようにらせんを描きます。

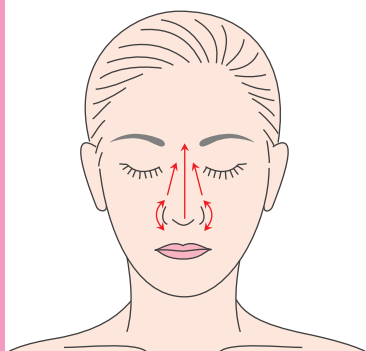
.....

.....

.....

.....

.....



2-3. 鼻

鼻筋は下から上、小鼻は上下でいないに指をうごかします。

.....

.....

.....

.....

.....

3



3. 指圧

指1～3本の指腹を使ってゆっくりと圧迫します。

.....

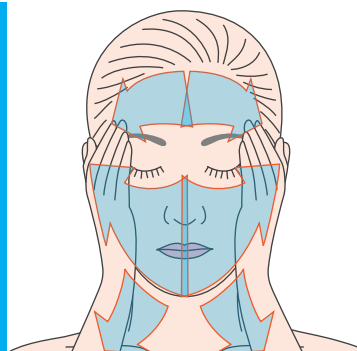
.....

.....

.....

.....

4



4. クールダウン

顔全体を両手で包みこみ内側から外側へすべさせます。

首は上から下に向かって手をすべさせます