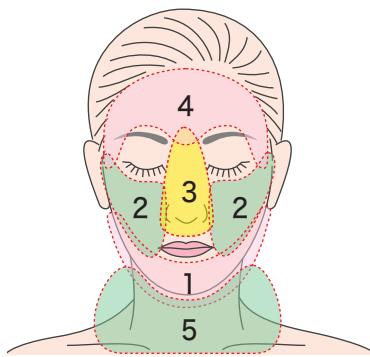
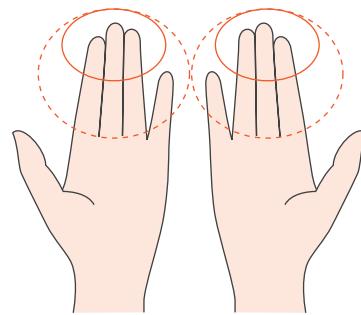


ティーヌのマッサージ方法

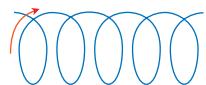


顔全体を5ブロックに分けてマッサージします。



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



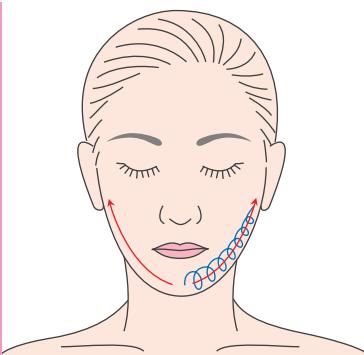
1. のばし

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。

2-4. 額

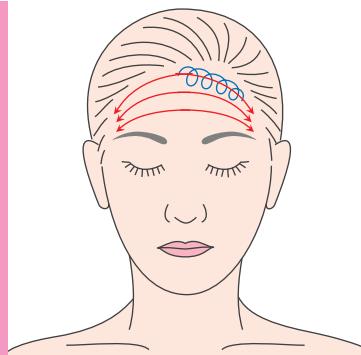
額の中央からこめかみに向かってらせんを描きます。

2



2-1. フェイスライン

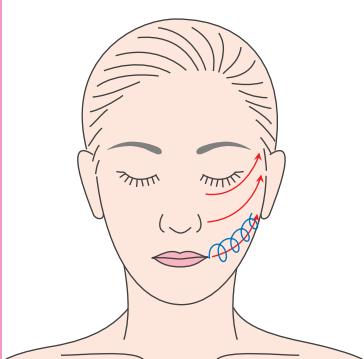
左図のようにらせんを描きます。



2-5. 首

首は上下に手を動かします。
※首の中央はさわらないでください。

3



2-2. 頬

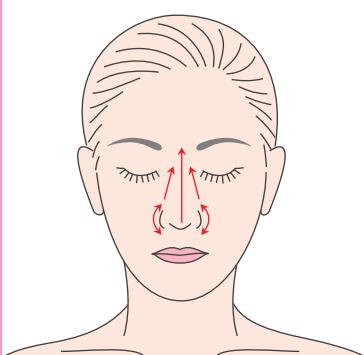
頬はあごから左図のようにらせんを描きます。



3. 指圧

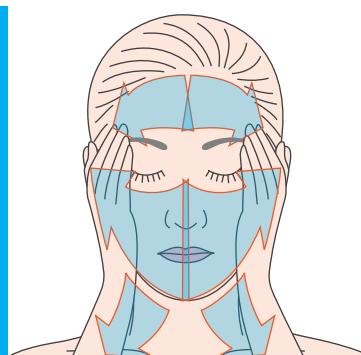
指1～3本の指腹を使ってゆっくりと圧迫します。

4



2-3. 鼻

鼻筋は下から上に
小鼻は上下ていねいに
指をうごかします。



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らせます。

首は上から下に向かって手をすべらせます