

まあるくなるフィットネス(表情筋のストレッチ)

1. 頭皮

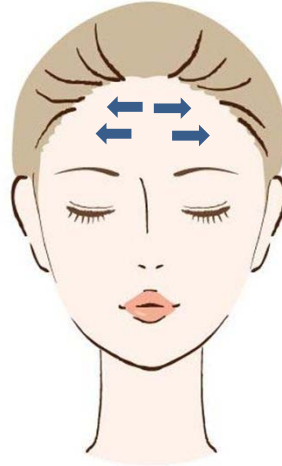


手を丸めて
4本の指で頭頂部と
額の上の左右を
しっかりほぐす。



この部分で

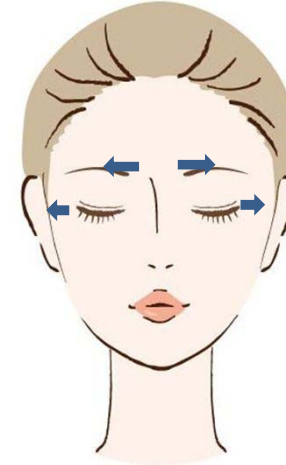
2. 額



額を真ん中から
左右に開くように
押し広げる。
指と額を押し合う
ようにして。



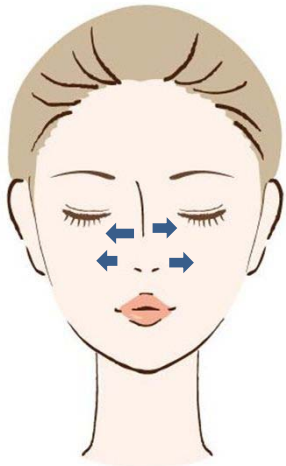
3. 眉・目



左右の眉間を開く
ように、人差し指を
眉にあてて、押し
広げる。目尻も
優しく耳の方へ引く。



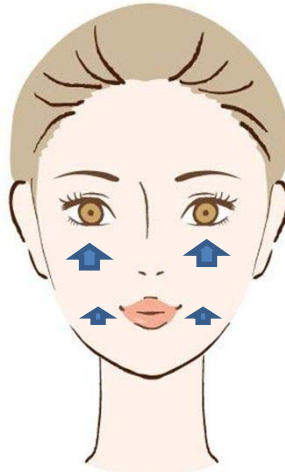
4. 鼻



鼻と頬の間の
みぞに人差し指を
あてて、左右に
ゆっくりと押し広げる。



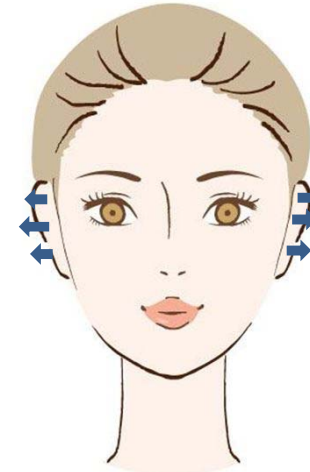
5. 頬・口角



思い切り笑って
上の方に持ち上がった
頬骨をさらにぎゅっと
押し上げる。
口角も同じように。



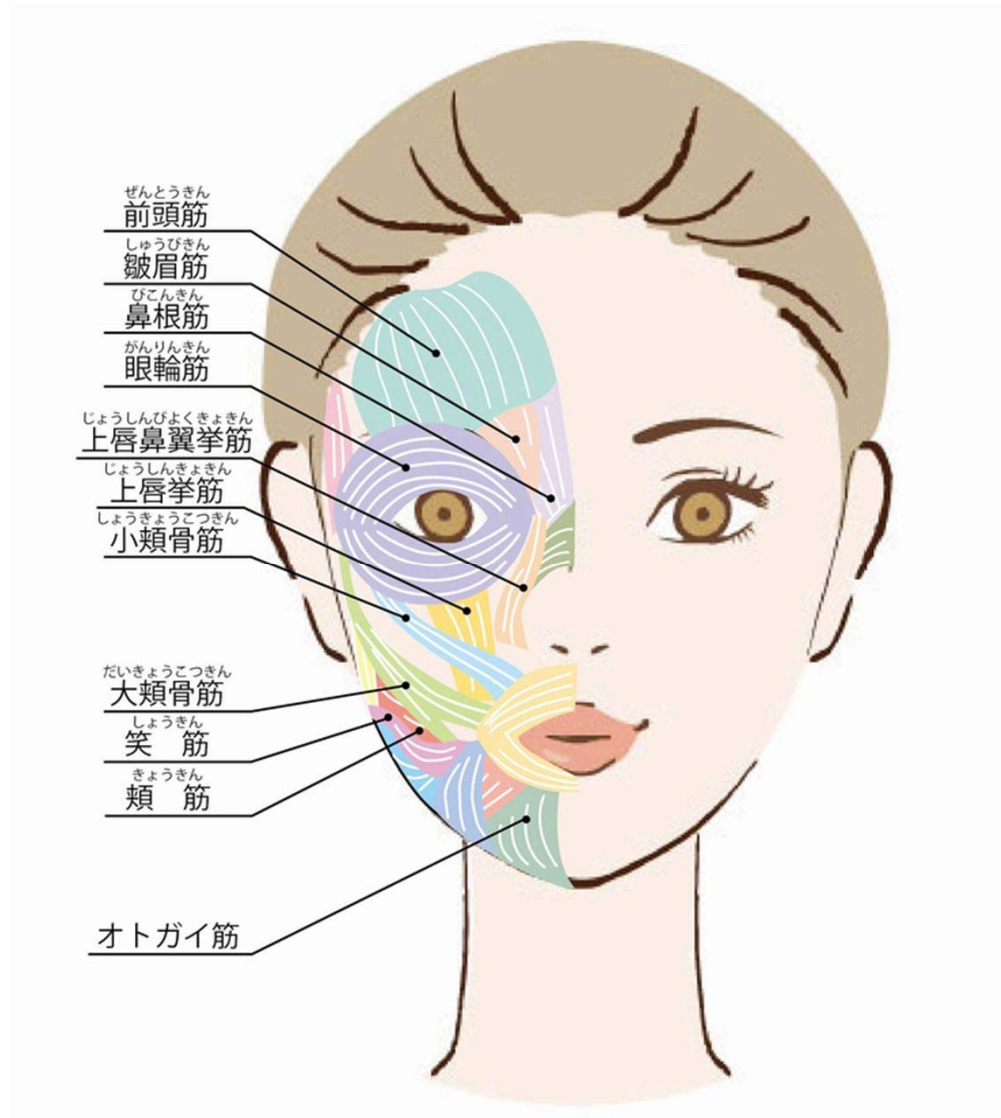
6. 耳



親指と人差し指で
耳を挟んで横に
ゆっくり引っ張る。
3箇所を2往復
ぐらい。



表情筋の成り立ち





フィットネスガイド

❖ 顔や指に油分が付いていない状態でフィットネスをしてください。
(付いていると滑ってやりにくいです。お手入れの途中なら化粧水の後などがおすすめです。)

❖ 息をゆっくり吐きながら、フィットネスの動作を。

❖ マインドフルネス乳液をほんの少し手首につけてフィットネスをすると
アロマセラピー効果も楽しめます。

表情筋は、心の状態そのものです。

< フィットネス 1~4 >

ストレスやネガティブな感情は、額や眉など、顔の上半分の表情筋を活性化し
特に、中央に収縮させる特徴があります。

緊張した表情筋を外側に開き、元に戻すフィットネスで柔らかな表情へ。そして心にも余白を。

< フィットネス 5~6 >

穏やかでポジティブな感情は、頬や口などの顔の下半分の表情筋の活動を高めます。
その活動を高め、お顔の立体感を出すフィットネスで”何となく、まあるい感じのわたし”へ