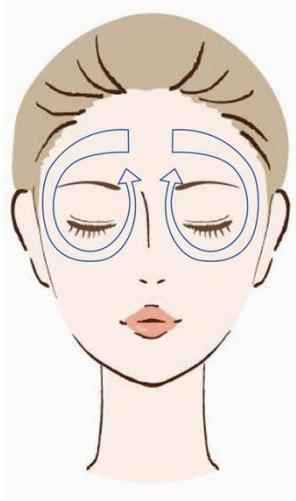


1. 額・目の周り

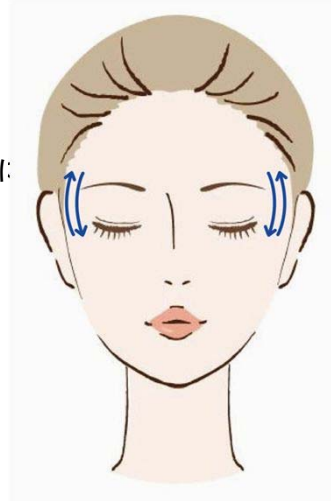


指全体で
額の真ん中から
まぶたも覆いながら
ゆっくりとお顔の上半分は
円を描きます。



この部分でマッサージ

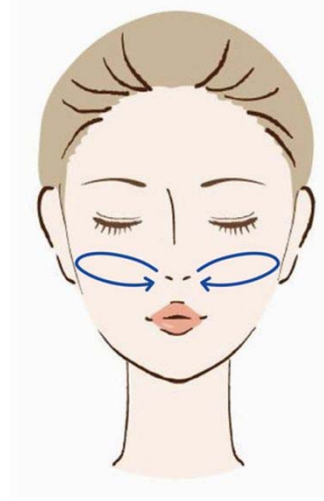
2. こめかみ



指先で
こめかみの辺りを
何度も往復し
緊張を
ほぐします。



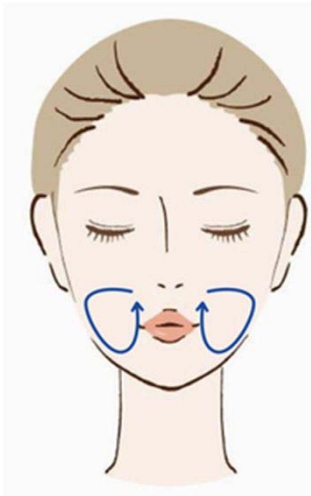
3. 頬骨の辺り



頬骨の周りに
円を描きます。
指の付け根を
密着させると
具合が良いです。



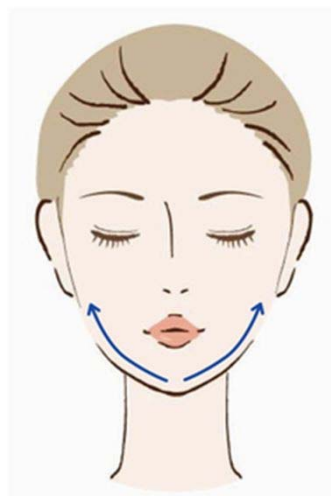
4. 頬



指全体で
頬骨より下に
円を描き
頬全体を
ほぐします。



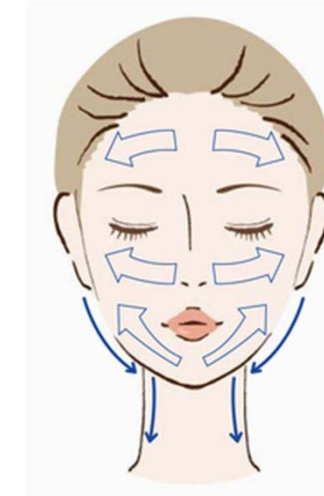
5. フェイスライン



顎から耳へ、手の平で
挟むようにして
フェイスラインを
整えます。
頬と反対の手で。



6. 仕上げ



手の平全体で
中央からお顔全体を
整えます。
最後に耳下から
鎖骨へリンパケア。





マッサージガイド

- ❖ お肌を清潔にし、水分を補給した後にマッサージをすることをおすすめします。
- ❖ マインドフルネス乳液2プッシュで2～3分のマッサージができます。
- ❖ マッサージ後はそのまま、あるいはお好みで保湿クリームなどを加えて仕上げてください。
- ❖ 何となくリンパの流れを意識しましょう。(顔の中心から耳へ、そして鎖骨へ)

お手入れの時間を楽しむマインドフルネス



- ・お顔にピッタリと密着させた”手”の感触を味わってみる
- ・深呼吸の「吐く息」、「吸う息」、「その間のわずかな時間」などを感じてみる
- ・時間の経過とともに変化する香りやそのイメージを楽しむ
- ・色々な思考が頭の中をめぐっても、それを追いかけずそっとしておく
- ・いつも頑張っている自分自身に「優しい思いやり」を持つ

リンパとはからだの組織と組織の間にある液体で、リンパ管という全身に張り巡らされた管の中を流れています。

リンパ管が合流して太くなる部分は節のようになっていてこれをリンパ節と呼び、そこでは体内に侵入してきた細菌をとらえるなどの免疫に関わる役割も担っています。

リンパ液が最後に流れ込む先は、鎖骨の下にある静脈です。また、お顔のリンパの流れは全体に中央から耳の方に向かっていているのでマッサージをする時は右のイラストの様なイメージで。

お顔のリンパの流れを助けるお手入れは

- ・くすみの解消し、顔色を明るくする
 - ・老廃物の排泄を助ける
 - ・フェイスラインをすっきりと整える
- などに役立ちます。

