

# マッサージ [いのちの雫使用]



●応用編

**3-a** 唇の下には皮脂が溜まりやすいので、円を描くようになじませる

**10** 額の中心からこめかみに向かって、大きくらせんを描き、最後にこめかみをプッシュ

**7** オイルをなじませるように、ゆっくりと小鼻の脇を上下に往復する

**6-a** 鼻の周りも皮脂が溜まりやすいので、円を描くようになじませる

**11** まず中指で目頭を押さえ、その後薬指も使ってアイホールこめかみまでをゆっくりと押さえ、最後にこめかみをプッシュ

**8** 口の周りには、下から上へ口角を引き上げるように持っていき、鼻の下辺りで離す

**12-a** 目尻を大きく広げ、片方の中指でしわに対して垂直にマッサージする

**12** まぶたを優しくなでる。目の下も軽くらせんを描きながらこめかみをプッシュ

**9** 親指以外の4本の指で頬全体を下から上へ左右交互にすり上げ、そのまま額全体もすり上げる

\*一度全て終わりましたら、もう一度繰り返します(全2回)