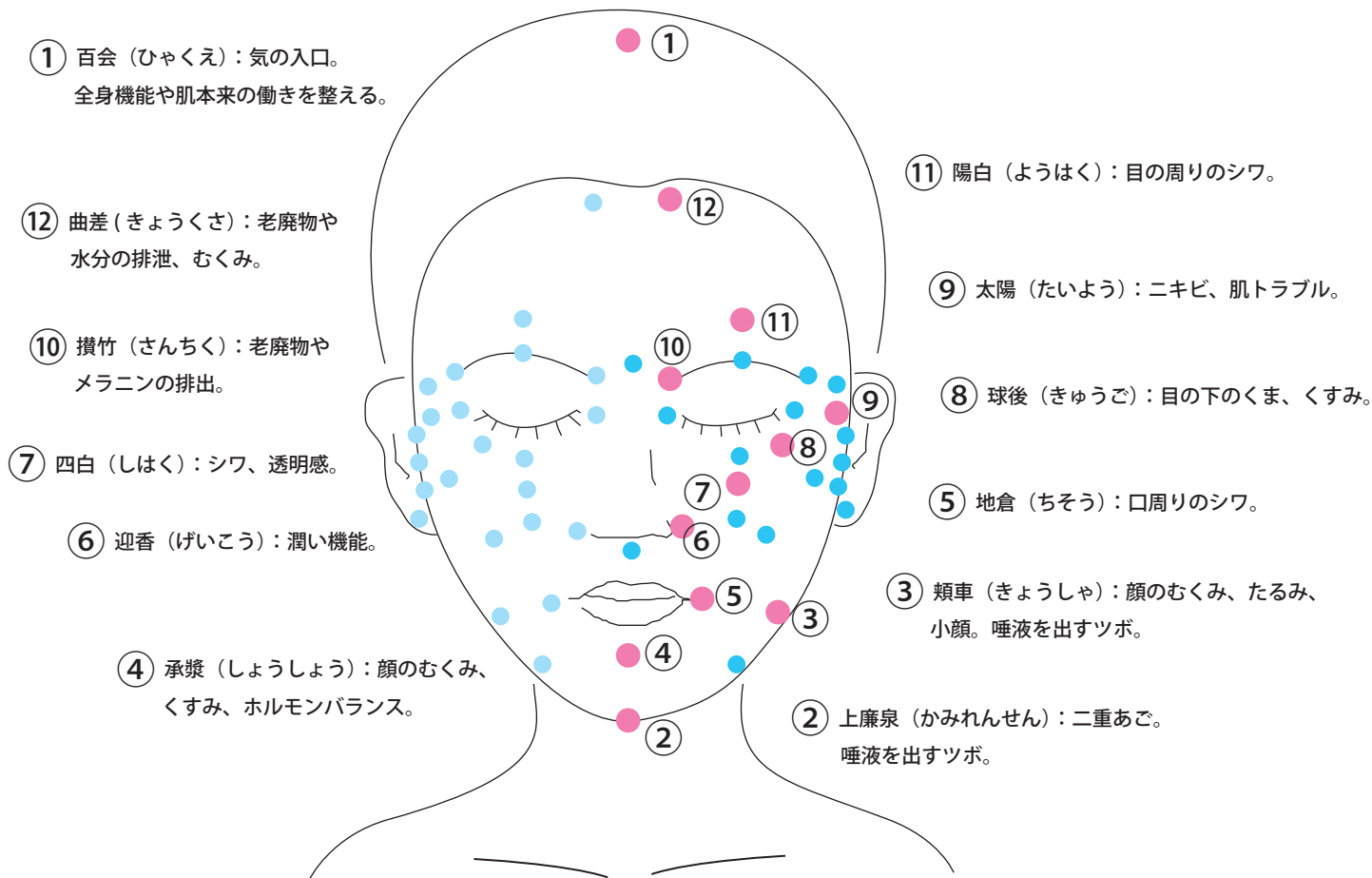


リンパの流れと、筋肉の流れに沿って行うマッサージ

◎ 生命活動の源となるエネルギーを気と呼び、全身の組織にあるエネルギーを供給する気の流れの通り道、すなわち経絡のポイントとなるツボを押しながらマッサージをしていきます。

◎ マッサージの基本は筋肉の流れに沿うことです。シワは筋肉に対して直角にできます。ご自分のシワに対して直角に指腹を動かします。



顔の筋肉図

※ ツボ押しは 3 秒～ 5 秒程度を 3 回押す。