

ネックトリートメント

首をほぐすと顔色もよくなりお肌のハリも。

1 顎の下から耳下まで

(逆サイドも同様に)



耳下まで左右各5回

顎の下に、流していく方とは逆の手の指を伸ばし揃えて置く。そのままフェイスラインに沿って耳の下まで手を滑らせていく。

2 耳下から鎖骨まで



鎖骨まで5回

両耳の下に指を揃えた4指を軽く置く。そのままスライドさせて鎖骨の上まで優しく撫で下ろす。

3 耳下から鎖骨まで

(逆サイドも同様に)



鎖骨まで左右各5回

首の前側に力を入れると飛び出す筋肉、胸鎖乳突筋を優しく掴み、肩のラインに沿って撫で下ろす。右肩は左手、左肩は右手で行う。

4 肩から鎖骨中央まで

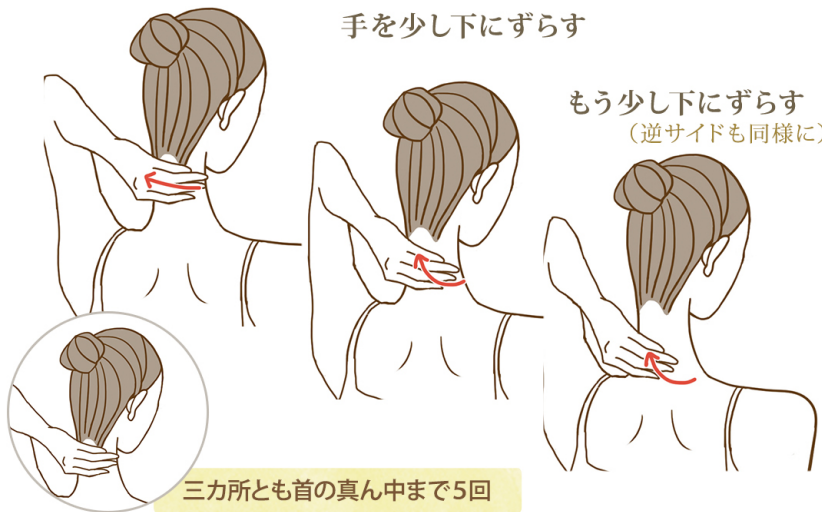
(逆サイドも同様に)



鎖骨まで左右各5回

肩と首の付け根に手を引っ掛けるようにしてぐっと強く押し、そのあと力を抜いて、指が鎖骨の上を通るように鎖骨中央まで滑らせてリンパを流す。

5 首の後ろを首の真ん中まで



三カ所とも首の真ん中まで5回

首の後ろを、上、中、下と左右で三カ所マッサージしていく。右側は左手、左側は右手で行う。1カ所5回ずつマッサージしていく。

終了後、ベタつきが気になる場合は、お湯に浸して絞ったタオルや蒸したタオルなどで余分な油分を優しく拭き取ってください。