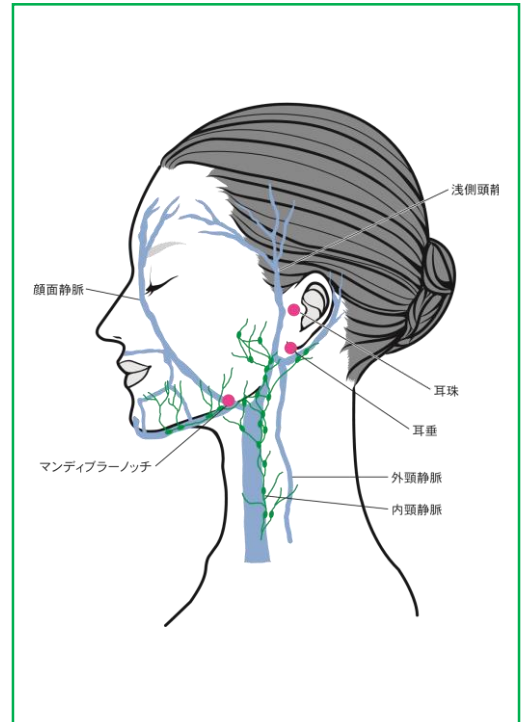


巡活マッサージ®を始める前に

大切な3つのポイント

リンパと静脈の流れを促す巡活マッサージ®は、3つの目標ポイントに向けて行います。これは、血液を太い静脈にきちんと流し込むための重要なポイントです。始める前にしっかり場所を確認しましょう。

1. **耳珠** (耳の穴の前、小さな突起部分)
ほお骨から上半分 (浅側頭静脈領域) の目標ポイント
2. **耳垂** (耳たぶの付け根の下)
ほお骨から下半分 (顔面静脈の枝) の目標ポイント
3. **マンディブラーノッチ** (エラの角から 1 cm 前側)
顔面静脈の血流を促す目標ポイント



用意するもの

肌を摩擦で傷めないように、指の滑りをよくするジェルやクリームをつけて行います。手持ちのもので構いませんが、出来るだけ滑りが持続するものを選びましょう。

行うタイミング

いつ行っても構いません。日々のスキンケアに取り入れると、続けやすいでしょう。もちろん、お風呂上がりにマッサージタイムを作り、じっくり行うのも○。ライフスタイルに合わせて習慣にすることが大切です。

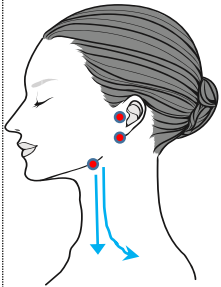


JUNKATZ
巡活マッサージ®

「巡活マッサージ®」は商標登録です。(登録第 5626735 号)

巡活マッサージ®

1. 老廃物の出口を作る



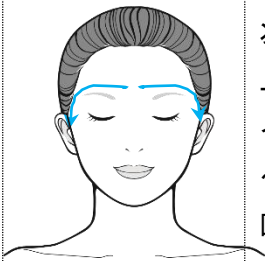
まずは首のリンパと静脈の滞りを解消し、老廃物の出口を確保。左エラの少し手前に右の人さし指～薬指を当て、鎖骨まで流す。左側と交互に5回ずつ。

2. 額の血液を耳珠に流す



両手の人さし指～薬指をそろえて左右から額の中央に当て、フェイスラインに沿って**耳珠**へと押し流す。適度に力を入れて、5回しっかりと押し流して。

3. 額の下側も同様に



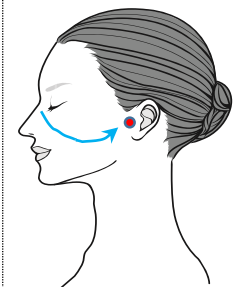
次に始点を少し下げて、眉間の上に両手を当てる。眉の上のラインに沿って眉尻～こめかみ～**耳珠**へと押し流す。これも5回繰り返して。

4. 目元のつまりを耳珠へ



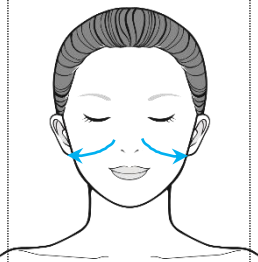
続けて目元のむくみを押し流す。親指の腹を眉頭の下のへこみに当て、気持ちいい強さでプッシュ。少しずつ眉尻へとずらしながらプッシュし、**耳珠**へ。

5. 目の下を流して「クマ」も解消



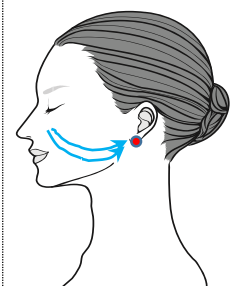
目の下側は、人さし指～薬指の3本を使って優しくマッサージする。両手を目頭の下に置き、じんわり押し当てながら**耳珠**へ移動。5回繰り返す。

6. 頬にたまった水分を耳垂へ



次は耳垂へと押し流すマッサージ。両手の人さし指～薬指を小鼻のわきへ当て、頬骨の下に沿って緩やかな曲線を描きながら**耳垂**へ。5回程度繰り返す。

7. 顔の下側をしっかりと流す



流すルートをや約1cm下に変え、**耳垂**へと5回流す。さらに1cm程度下にずらして5回。頬の下側の滞りをまんべんなく押し流す要領で、マッサージを。

8. 血管の多いアゴも流して



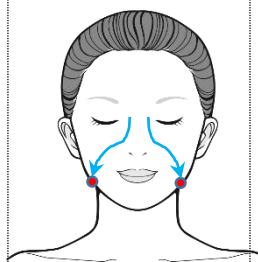
両手の人さし指と中指をカギ形に曲げ、あごの骨を挟む。心地よい強さで、**耳垂**まで擦りあげて。腕全体を上げるようにぐいっと力強く、5回繰り返す。

9. 仕上げは最も太い静脈を



顔の正面には最も太い“顔面静脈”があるので、これを**マンディブラーノッチ**へ向けてしっかりと押し流す。まずは両手の人さし指～薬指を目頭に当てて。

10. マンディブラーノッチへ



頬骨の内側の丸みに沿うようにしながら、徐々に外側へと移行し、**マンディブラーノッチ**へと押し流す。5回繰り返して。これで顔全体の滞りが解消。