

AE ミスティⅢ セルフマッサージ



① 頬



- 3～5プッシュを手の甲にとり、人差し指・中指・薬指になじませます。
- こめかみの延長線上にある生え際の部分を反対の手の中指・薬指で軽く持ち上げます。
- イラストの①～③の順に人差し指・中指・薬指で皮膚を軽く持ち上げるように、こめかみの方へ移動します。(1回)



② 目元



- こめかみから目の下→眉の上(①)を中指・薬指で押さえながら通り、こめかみに戻ります。(1回)。
- 同様に、こめかみから目の下→額中央(②)を通り、こめかみに戻ります。(1回)
- 同様に、こめかみから目の下→生え際(③)を通り、こめかみに戻ります。(1回)



③ 頬



- 小鼻の横に中指・薬指を添え、その位置で下へ軽く引く様にプッシュします。(5回)
- 頬骨のラインに沿って、中指・薬指で4～5カ所に渡ってこめかみまでプッシュします。(1回)



④ 首元



- 人差し指・中指・薬指・小指でフェイスラインに沿って耳の方へスライドし、首～鎖骨上を通り、流します。(2～3回くりかえす)