

ベラミューゼオリジナル
「美形ネックマッサージ」
ショートバージョン

ポイント

- 背筋を自然に伸ばして首や肩の力を抜いた状態でマッサージしましょう。
- 一番深く力を加えたところや痛気持ちいいと感じるところで2~3秒間止めると効果的です。

『ベラミューゼ ネック シェイプ ジェリー』を手(指)に取り、アゴや耳下から鎖骨、首の後ろまで、首全体にまんべんなく、塗り広げます。(首全体で2プッシュが適量)※気になる部分には、特に丁寧に塗り込んでください。

1 耳下から鎖骨にかけてのパンスモン



親指と残りの4本の指で首を挟み込むように、耳下から鎖骨に向け、上から下に位置をずらしながら(4~5点)つまむようにゆっくりと押しほぐします。

2 耳下から鎖骨にかけてのプッセ



両手を軽く握り、揃った指の関節を押し当てながら、耳の下から鎖骨に向かって、上から下に押し流します。

3 髪の毛の生え際から肩にかけてのプッセ



人差し指・中指・薬指の指先を、首の後ろの筋に引っ掛け、腕ごと横に引くようにして、髪の毛の生え際から肩に近い首の付け根まで、上から下に位置をずらしながら(4~5点)押しほぐします。

※腕と逆方向に首を傾け、お互いに引き合うようにしましょう。

4 髪の毛の生え際から肩にかけてのパンスモン



親指と残りの指で、首の後ろの筋をぎゅっと掴むようにつまみ、髪の毛の生え際から首の付け根まで、上から下に位置をずらしながら(4~5点)つまみほぐします。

5 耳のパンスモン



親指を耳の中に入れるようにして耳をつまみ、耳のヒダを引っ張り伸ばすように、真横・斜め上・上の3方向に向かって引っ張ります。

6 首背面から鎖骨にかけてのドレナーージュ



両手で首の後ろから包み込むようにし、そこから鎖骨まで、手のひらを密着させながら、手前に引くように、強めに撫で下ろしながら流します。