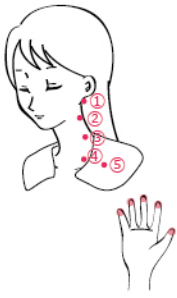




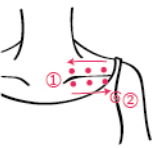
## ① リンパの流れを促す



タオルを肩からデコルテにかけます。  
 両手の3本の指腹で耳下から首横つけ根までゆっくりと弱めの力で押さえ、そのまま鎖骨のくぼみ(テルミヌス)まで押していき、リンパの流れを促します。

【3セット】

## ② デコルテの毒素(老廃物)を流す



①両手の3本の指で、鎖骨の上のラインを外側から内側に向かってゆっくり押さえていきます。  
 次に、そのまま鎖骨の下のラインに移動し、外側へ向かってゆっくりと押さえていきます。

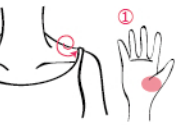
【3セット】



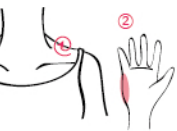
②最後に、腕のつけ根付近を、円を描くように押し回し、刺激します。

【10回】

## ③ 肩の筋繊維をときほぐす



①両手の金星丘の部分、首と肩先の間部分にのせ、外側に向かって円を描くように押し回し、肩の筋肉を外側に伸ばすようにほぐします。(10回)



②次に、両手の月丘の部分を使い、首方向に向かい内側に向かって押し回し、肩の筋肉を内側に伸ばすようにほぐします。(10回)

【①+②を3セット】

## ④ 肩を軽やかに叩く(チャンピ)



両手を合わせて合掌のポーズで、左から右へ、右から左へと軽やかに肩を叩き、血液の循環を促します。  
 最後は中央でゆっくり終わります。

※背骨を叩かないように注意しましょう。

【3往復】

## ⑤ 頭を包み込み、後ろにさする



両手の手のひらのつけ根部分を側頭部にあて、頭を包み込むようにします。そのまま大きな円を描くように側頭部～耳後ろを軽くさすります。

【3箇所×3セット】

## ⑥ 側頭筋を引き上げる



頭を両手で包み、1ラインにつき3箇所を、手のひらの図のポイントを使って頭を持ち上げる感覚で側頭筋を伸ばします。

【3ライン×3セット】

## ⑦ 手の腹で内に押し込む



頭骨を両手で挟み込み、内側に押し込みます。  
 手の腹で、後頭部を温める感じで圧力をかけてゆっくり押し込みます。

※左後頭部、右後頭部、後頭部の順に行います。



【3箇所×3セット】

## ⑧ 指腹で後頭部～側頭部の頭皮をほぐす



①片手を頭頂部におき、もう一方の手の指腹で後頭部を下から上へ円を描くようにマッサージします。

②次に両側頭部を両手で同様に行います。

【3セット】

## ⑨ 指腹で前頭部～頭頂部の頭皮をほぐす



両手の指を生え際におき、指腹で頭皮を頭頂に向かって動かすように、引っ張りながら、ほぐします。

【3セット】

## ⑩ 頭皮を指腹でなでる



①両手の指腹で前頭部から後頭部に向かってなでるように押し流します。

②続けて、首の付け根から肩先に向かって押し流します。