

Prepare プレマッサージ 〈Step1 > Step3〉

心地よい強さを意識して! Let's Try!



Step 1

頭皮をなぞりながら放射線状に塗布

フロントの生え際部分、また襟足部分から頭頂部に向かって放射線状に塗布。髪の毛分け目を指でなぞりながら塗布するのがコツ。

Point

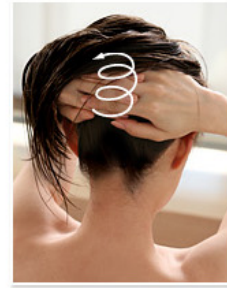
シャンプー後、週1回のリッチなトリートメント感覚で取り入れて。手にとって地肌に直接なじませてもOK。



Step 2

頭皮にまんべんくなじませて

耳上から頭皮を引き上げるイメージで。大きく後ろに回しながら、耳上から手の位置を少しずつ上に移動しながらなじませて。



Step 3

後頭部で手を組んでゆっくりと円を描く

後頭部で手を組み、大きく回しながら上に向かってなじませる。

Point

手を組むことで腕が疲れにくくなり、マッサージが格段にラクになります。

Part.1 マッサージ 〈Step4 > Step8〉

製品の放置時間(3~5分)の間にマッサージいただけます。



Step 4

頭頂部に向かってマッサージ3セット

指4本をびたりとくっつけて、もみあげから頭頂部に向かってマッサージ。後ろに向かってリフトアップするようにゆっくり3回ほど円を描きながら頭頂部へ。

Point

こめかみを心地いい程度にプッシュすると、疲れ目がスッキリ。



Step 5

耳上から鉢まわりへ頭皮をもみほぐして

STEP4より手を後ろにずらし、今度は耳上から、鉢巻をする位置(鉢)に向かってマッサージ。余裕がある人は鉢を越えて頭頂部までマッサージを。

Point

頭皮をもみほぐすように大きく後ろに回しながらマッサージして。



Step 6

首のリンパを上から下へマッサージ

首のリンパ(首の両サイド、耳下あたりの盛り上がった部分)に手を添える。4本指で手前から奥に3回ほど、軽く回し押す感覚で首の上から下に向かってマッサージ。

Point

首のリンパマッサージで溜まった老廃物を流しましょう。デトックス効果が期待できます。



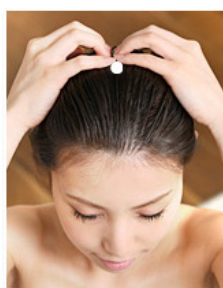
Step 7

眼精疲労に効果的 標的のスポットを刺激

襟足のくぼみにある、眼精疲労に効果的なスポット(風池)を3秒ほどプッシュ。

Point

このスポットを刺激することで視界がスッキリします。



Step 8

"万能"スポットを10秒プッシュ

万能スポットである頭頂部(百会)を両指で10秒ほど押す。仕上げに、プレマッサージ(Step1~3)のなじませを行い、トリートメント剤を全体によくなじませて。3~5分ほど放置後、洗い流す。

Point

全身へとつながるスポットが集まる頭頂部(百会)を押すと、全身の流れが整います。

※体に疲れを感じている場合は、マッサージを数回繰り返すと効果的です