# Extheshan Massage Method

エグゼティシャンマッサージメソッド
セルフ編

クレンジング・洗顔を済ませたら、プレマッサージを行い、〈エグゼティシャンマッサージクレンジングW〉を適量（4～5プッシュ）顔全体にのばして下記の手順で行います。マッサージは、プレマッサージ・クールダウンを含め所要時間は約5分です。

〈マッサージ前のチェック〉次のような方はマッサージをお控えください。感染症の皮膚病の方・発熱している方・最近できた傷跡がある方・日やけ直後の方・化膿や赤みのニキビがある方・顎関節症の方・歯列矯正している方・リンパが腫れやすい方・アトピー性皮膚炎の方・顔そり直後の方

「エグゼティシャン マッサージメソッド」とは、XLUXES エグゼティシャン マッサージクレンジングWを使って行う手技のことを指します。商品を効果的に使うためのものであり、医療を目的としたものではありません。

## プレマッサージ

鎖骨にあるリンパの出口をもみほぐし、リンパの流れをスムーズにします。〈左右6セット〉

右手を左の耳の下から鎖骨に向けてさすった後、
左肩先の鎖骨の上から鎖骨中央に向かってさすります。
鎖骨の下を中央からわきの下へ向かってさすります。
左も同様に行います。

## エグゼティシャンマッサージクレンジングWを顔全体にのばします。

## Step1 額

額の横じわや眉間のしわ解消を目指します。両手を使って左右同時に行います。〈2セット〉

こぶしを握って両手親指の第一関節を眉間にあて、
図の①のように、小さいらせん状に上へと引き上げます。
②・③も同様に行います。

## Step2 目

血行・リンパの流れをよくして、目もとをすっきりさせます。両手を使って左右同時に行います。〈1～3を2セット、4～5を2セット〉

1

両手の中指の腹を使って、目じりから目の下、目の上へとやさしく1周半なぞり、最後に眉頭の下をプッシュします。

2

中指と薬指を使って、眉間をプッシュします。指で眉を挟みながら眉尻までスライドさせ、こめかみをプッシュします。

3

人差し指・中指・薬指の腹をこめかみから耳の前を滑らせてリンパを流します。

4

両手中指の腹を使って、目頭の横にある鼻骨を軽く挟むようにプッシュします。眉頭から眉尻に向けて、眉を引き上げるように押しながら少しずつ移動します。

5

こめかみをプッシュし、中指・人差し指・薬指の腹を眉尻から耳の前を滑らせてリンパを流します。

### プッシュとは

指圧を指します。1・2・3のカウントで力を入れ、4・5・6のカウントで力を抜きます。

## Step3 鼻

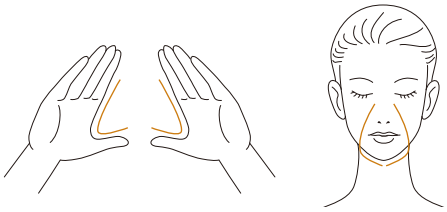
ほうれい線の解消を目指します。両手を使って左右同時に行います。〈3セット〉

中指を使って、小鼻のみぞを半円を描きながら、
小鼻の横をプッシュします。

## Step4 口もと

口角を引き上げ、ほうれい線・小じわ解消を目指します。両手を使って左右同時に行います。〈2セットずつ〉

1



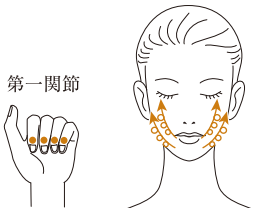
両手親指と人差し指をL字型にしたら、親指をあごにかけて、人差し指を鼻・頬・口もと（ほうれい線のライン）に隙間なく密着させて、そのまま垂直に力を入れて圧迫します。

2

中指と薬指を使って、口角を引き上げ、口角わきを少し強めにプッシュします。その後、両手中指を重ねて鼻の下を弱めにプッシュします。

## Step5 頬

血行やリンパの流れをよくして、頬・あごをすっきりさせ、立体感のある顔を目指します。両手を使って左右同時に行います。〈1～3を2セット、4～5を2セット〉




こぶしを握ったら親指以外の第一関節を使って、頬のやわらかい部分を下から上へとくるくると回し、10秒ほど揉み解します。

1

こぶしを握ったまま親指以外の第二関節を使い、頬の下の骨の部分に当て、奥歯の噛み合わせ部分まで持ち上げます。

2

3

そのまま第二関節を頬の上で上下に返したり、円を描いて揉み解したら、指を耳の横から耳の下へ滑らせてリンパを流します。

4

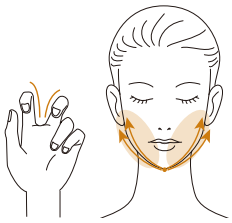
こぶしを握ったら親指の第一関節を使って、鼻の横をプッシュ、頬骨の下を上に押し上げるようにプッシュ、耳の前をプッシュします。

5

こぶしを握ったまま親指以外の第一関節から第二関節を使い、耳の前から下へ滑らせてリンパを流します。

## Step6 フェイスライン

たるみや二重あごを解消して、シャープなフェイスラインを目指します。両手を使って左右交互に行います。〈2セット〉

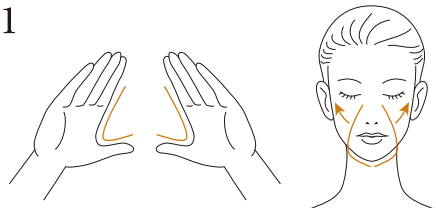


人差し指と中指を使って、あごの先からフェイスラインを耳の下まで挟んで持ち上げるようにスライドします。

## クールダウン

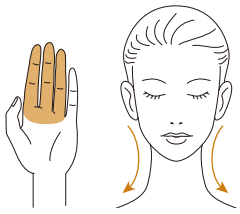
おだやかに鎮静させながら鎖骨リンパへ流してマッサージを終了します。両手を使って左右同時に行います。〈1セット〉

1



両手親指と人差し指をL字型にしたら、親指をあごにかけて、人差し指を鼻・頬・口もとに隙間なく密着。そのまま中央から耳の前に向かって手をやさしく滑らせます。

2



手のひらまで顔にぴったりと密着させたまま、耳の前から鎖骨に向かってリンパを流します。