

頭皮を軟らかくする

ほぐしマッサージ

頭皮の硬い方は、この行程を2.3回、繰り返してください。

頭皮が硬いままだと、せっかく引き上げても押し戻されてしまいます。頭皮から引き上げる事でリフトアップ効果の持続が期待できます。



STEP:1 スセビオモイストリッチローションをトリガー等に移し、頭頂部全体に塗布し、地肌には擦り込む(耳の上・側頭部にも塗布する)



STEP:2 頭頂部を指先でよく揉み解します(指の腹で回す様に)



STEP:3 側頭部を両手で挟み(手はパーにして下さい)、前から後ろに揉み回す



STEP:4 側頭部を片手で片方ずつ、STEP3の行程を行います



STEP:5 手のひらで解しながら首筋を進み、ぼんのくぼまで進み指で押さえる(両サイド行う)



STEP:6 側頭部を両手で挟み(手はパーにし、第二関節の部分を当てる)前から後ろに揉み回す



STEP:7 側頭部を片手で片方ずつ、6の行程を行います



STEP:8 グーの手で解しながら進み、ぼんのくぼまで進みコブシを縦にして首筋を押さえます(両サイド行う)

お顔を引き上げる

リフトイングマッサージ

STEP1～8を繰り返して3回行ってください。

仕上げはドライヤーで乾かすだけです、べたつきが気になる場合は水をトリガーで拭きつけてから乾かし仕上げてください。

*洗い流す必要はありません



STEP:1 両手を側頭部(耳の上)の髪の中に入れ(パーの手)、地肌を挟み頭頂部に向けて押し上げ、30秒ほど止めておきます



STEP:2 両手で片目の上・横を引き上げます(15秒)



STEP:3 もう片方も同様に行います



STEP:4 眉の上に両手を置き顔を引き上げます(15秒)



STEP:5 グーの手で側頭部(耳のやや前)の頭皮を引き上げます(15秒)



STEP:6 同じくグーの手で側頭部(耳のやや後)の頭皮を引き上げます(15秒)



STEP:7 手をはさみの様に開き耳の上から縦に両手を差し込みます



STEP:8 耳を挟むようにし、そのまま顔を持ち上げるように引き上げます(30秒)