



warew instagram

新生活 始めよう、透明感あふれるハリ肌へ

4月に入り新生活がはじまり、新鮮な気持ちとは裏腹に緊張から気持ちが高ぶり、自律神経が乱れたりします。まだまだ春の風が引き起こす邪気「風邪（ふうじゃ）」が入り込み、咳や鼻水、目のゆみ、気管支や喘息などのトラブルが多く続く傾向です。

暖かい日と寒の戻りを交互に繰り返しながら段々と春に近づきますので、いきなりの薄着には要注意ですよ。

身体の中から温めることと、元気をつけること、イライラを発散させることが大切です。

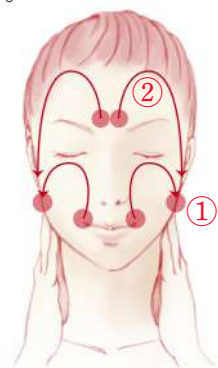
いつもよりも、家で過ごすことも多くなりますが、揺らぎやすい時期だからこそお手入れを見直すには、いい機会なのかもしれません。

《所作から美しくなる肌作法（お手入れ方法） warew ブライトリフトドレナージュ》

むくみたるみ解消法

気がつかないうちに疲れが蓄積し、凝り、歪みや衰えが表れやすい頬。筋肉をゆるめリンパの流れを良くす事で老廃物を流し、すっきりとハリのある弾んだ素肌へと導く作法です。

頬も額も手のひら全体で包むようにしっかりと引き上げながら行うことで、自然と口角や頬のツボを通ります。肌と向き合いながら骨格を感じて、深く呼吸を整えましょう。



これを3回繰り返します。
目の下を通り、耳の下（耳下腺）へ老廃物を流します。

- 一. 手の平でエマルジョン等を軽く温め、顔全体に行き渡らせませす。
- 二. 両手の平で鼻をやさしく包むようにし、人差し指の側面で法令線を引き上げるようにしながら、目の下を通り、耳の下（耳下腺）へ老廃物を3回流します。
- 三. 額はシワをのばすように引き上げながら、こめかみを通り、耳の下（耳下腺）へ3階回流します。

目元くすみ解消法

肩こりや血行不良により必要な酸素や栄養が滞り、くすみがちな目元。

日々酷使された目元のツボを刺激しながらやさしくリンパを流すことで巡りを良くして血色のよい、疲れを感じさせない明るい目元へと導く作法です。目をとじ、やさしくゆっくりと触れてところと肌を整えましょう。



これを3回繰り返します。
目の下を通り、耳の下（耳下腺）へ老廃物を流します。

- 一. 中指と薬指でアイクリームをやさしくなじませませす。
- 二. こめかみから目の下、目頭を通り（攢竹サンチクというツボを通ると効果的）、最後にこめかみをプッシュします。
- 三. 目の下の骨の際に沿って中心から外側に、向かってプッシュします。承泣（ショウキウ）というツボをプッシュすると効果的です。