

〜マッサージのやり方〜

基本の流れ

1 ひらく

毒素排出のためのポイントをひらく

カッサプレートの先端（一部側面）を使い、
往復させながら3〜5cmずつ進む

2 ほぐす

マッサージ部位のコリをほぐして
毒素が流れやすくなるようにする

カッサプレートの先端を使い、往復させながら
3cmずつ進む

3 流す

②でほぐした部分を流して
体に溜まった老廃物を流す

カッサプレートの側面を使い、大きくザーっと進む

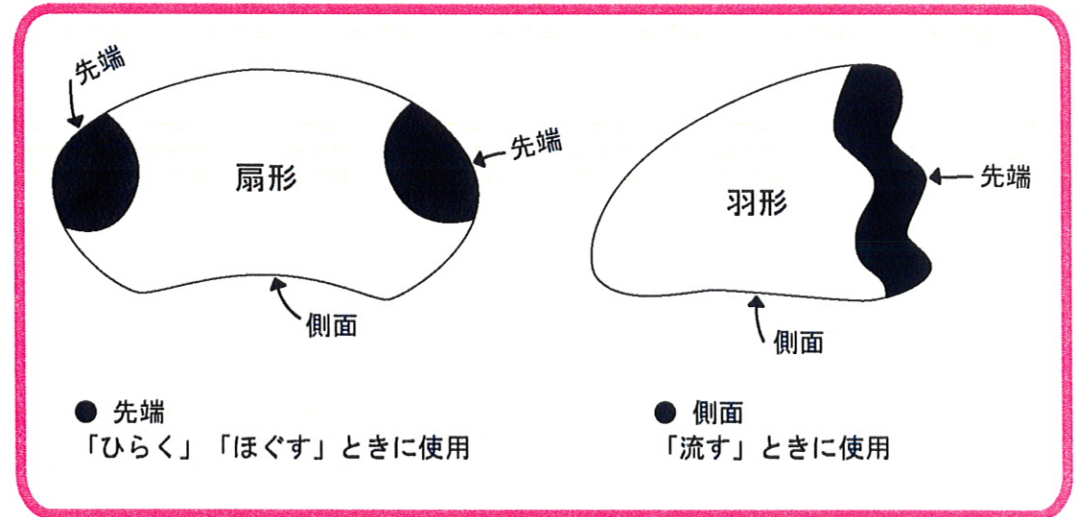
行う順番

①頭 → ②手のひら → ③体幹（腕 → 腰・下腹部 → 足）

※マッサージの基本は、上から下へ内側から外側へ。
ただし、足の経絡の「脾・腎・肝」は下から上へとなる。

回数

1週間に2回程行うのがよい。



● 「ひらく」「ほぐす」「流す」は、回数を明記していないところは
皮膚がじんわりと温くなるまでカッサプレートでこする。

● 左右どちらからでもOK！！
疲れやコリ具合によって回数を調整すればよい。

〜基本のマッサージ〜

リンパと筋肉に働きかけ、キュッとしまったラインに

「カッサマッサージ」は、リンパ節を「ひらいて」リンパを流れやすくし、顔全体のコリを「ほぐし」、老廃物をきれいに「流す」のが目的です。顔の筋肉を細かくほぐすので、リフティングや小顔など高い美容効果があります。また、ドライアイや老眼などの目の症状や、顎関節症などの治療に応用することもあるようです。



- 肌が炎症を起しているときは避けましょう。
- 「ひらく → ほぐす → 流す」のプロセスで、デトックス効果がアップします。

滑剤について

顔用
クリーム

顔用乳液

顔用
オイル

このような化粧品を使いましょう。

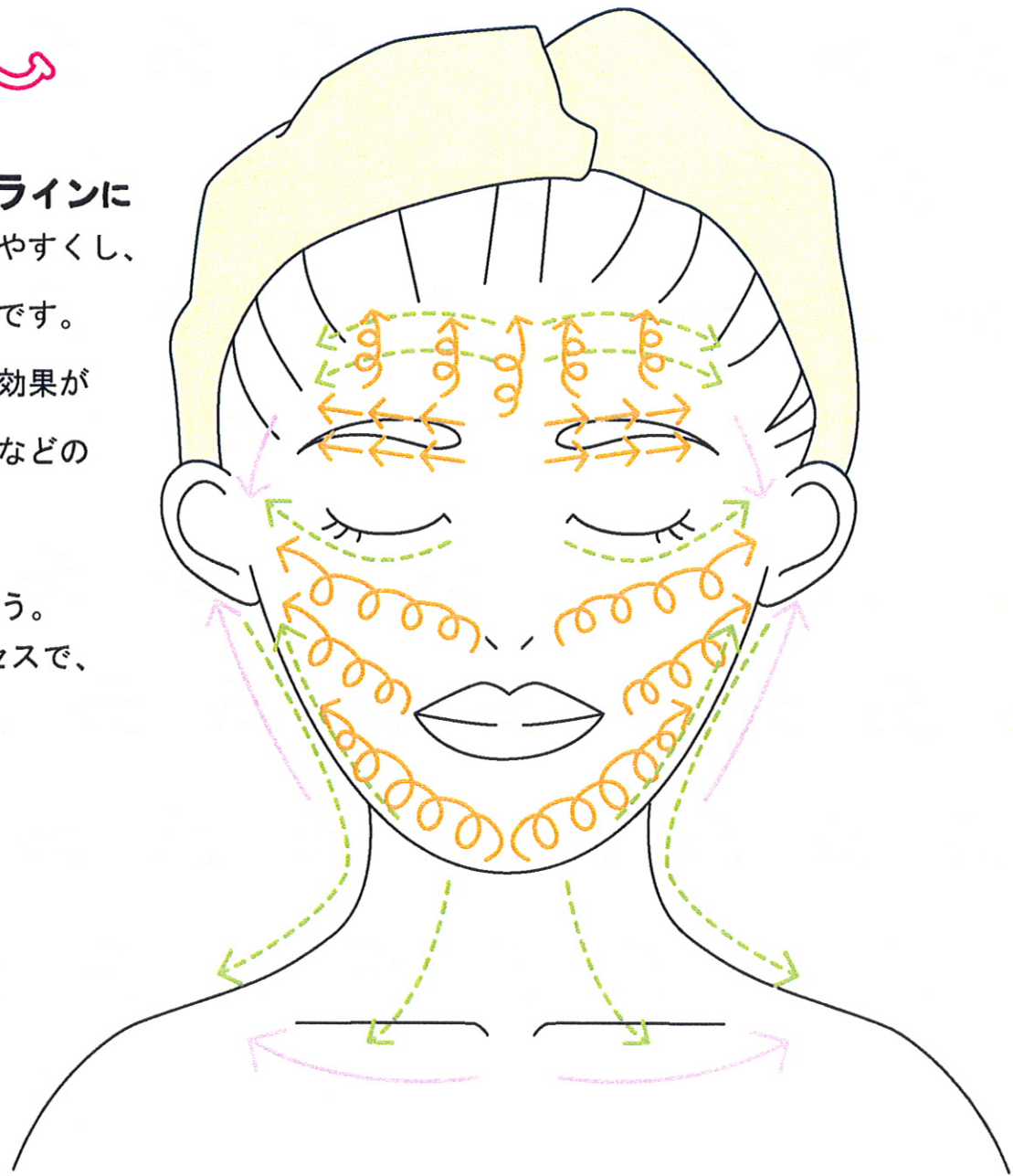
基本のプロセス

1 ひらく →

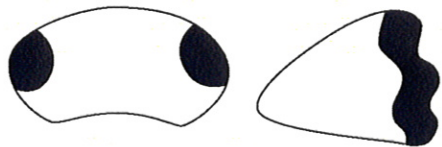
2 ほぐす① 

3 ほぐす② 

4 流す 



1 ひらく



★ カッサプレートの先端を使い、デトックスのポイントをひらく。

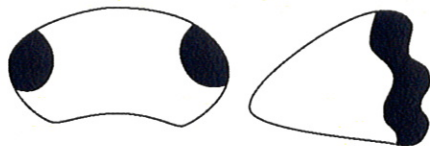
耳の上の付け根の前から下の付け根の前へ下げ、あごの角から耳の下まで引き上げる。各5回程度、顔の両側とも行う。

★ カッサプレートの先端を使い、鎖骨の上の、体の中央から

2～3cmのところのデトックスのポイントをひらく。

5回程度、両側とも行う。

2 ほぐす①

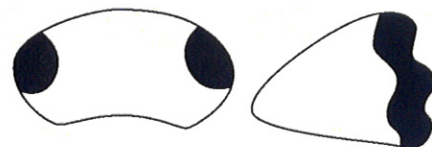


★ カッサプレートの先端を使い、内側から外側へ細かくらせんを

描くように行う。頬は、小鼻の脇からこめかみ、口角から耳の中央、あご先から耳の下までらせんを描くように両頬とも行う。

おでこは、眉から髪の生え際へむかってらせんを描くようにして、全体を行う。

3 ほぐす②



★ カッサプレートの先端を使い、眉頭から眉尻まで小刻みに進む。

まず、眉に沿って行い、次に、眉の骨の上を行う。

4 流す



★ カッサプレートの側面を使い、大きく流す。

おでこは中央から耳の前に向かって左右に。

頬は小鼻の脇から耳の前に、口角から耳の前に、あご先から耳の前にとるように。

左右両頬とも行う。

★ カッサプレートの側面を使い、耳の前のフェイスライン、

首を通り、鎖骨に向かって流す。左右両側とも行う。

★ カッサプレートの側面を使って、耳の上の付け根から

肩のラインに沿って、肩の骨に当たる位置まで流す。

左右両頬とも行う。