

劇変の秘訣はメイク前のマッサージにあった!

CHIHARU流小顔マッサージ超解説

これまで行ってきた、すべての変身メイクの共通点。それは、メイク前には必ずCHIHARU オリジナルの整顔マッサージを行うこと。むくみやゆがみが定着してしまった顔を、たちまち理想のフォルムに整える驚きのテクニックを初公開します!



1
小顔効果
顔だけではない!
頭~背中までを
一枚の皮膚と考える

「顔がたるんでいたり、むくんでいたりする人はスガリ肌です!」と言い切るCHIHARUさん。「姿勢が悪いと顔が内側に入り、肩甲骨周りが緊張、つながっている首や頭皮、顔の内まで硬くなって、たるみ、むくみの原因に。だから顔をほぐすためには、背中、首、頭皮も十分にほぐす必要があるのです」

2
小顔効果
基本は内から外、
上から下。
リンパ節に向けて
老廃物を流す

目指すのは、余分な脂肪やむくみが無い、引き締まった顔。「指や手のひらを動かす方向は、内から外が基本。口角や頬など、たるんだ部分はいったん引き上げます。その後、顔の外側に集めて、最後には老廃物をえらやろご先などの下に流し、首を通して全身にまでリンパ節に排出するのがポイントです」

3**小顔効果**
顔のくぼみは
脂肪ポケット。
根気よくほくして
柔らかくする

CHIHARUさんいわく、脂肪は硬い部分につきやすいという性質。「鼻の脇や口角、眉間の下など、顔の中でくぼんだりやすいです。軽く押すだけでも、痛みを感じることも。でもここをじっくりほくすと、首元パツパツ、鼻筋はすっと通り、口角がキュッとアップの美人顔に!」

メイク前のマッサージで
仕上がりの印象は
180度変化する

顔の輪郭、立体感までもが激変する驚きのCHIHARUメイク。実はその極意は、「メイク前」から始まっているのです。
「宝塚の役者さんは、みんな口角がキュッと上がっていて、表情豊かになり、常に笑顔で歌ってたり、踊りがこぼれているから、顔が柔軟にほぐれ、脂肪や老廃物が溜まらないよね。でもヘアメイクとして肌に触れると顔が凝り固まり、余分なものが滞っている人が多

くたびつくり!」本末はもつと美しい顔立ちなのに、もつたないなままだから宝塚時代の知識に、さまざまなマッサージをブレンドして、オリジナルソッドを考案したの!」
緊張や無表情のせいで硬くなった筋肉や脂肪を柔らかくほくして、老廃物を流すことで、引き締まった輪郭、くつきりメリハリのあるパーツを取り戻すことが可能。メイク前できっとできて、効果絶大だからぜひマスターして!

まずは、マッサージを始める前の態勢を整える!

いきなり顔をもむのはNG。まずは上半身全体からほくしたあと、マッサージ用乳液をなじませるウォーミングアップからスタート。

乳液などですべりをよくする ◀◀ 手を温める ◀◀ 肩甲骨をほぐす ◀◀ 首をほぐす

マッサージ前に、顔全体に乳液をいきわたらせて。① 手のひらで頬を下から上へ引き上げながらなじませる。② 片手で顔の縁を押さえ、顔全体に、逆方向からも行う。③ 顔中央を押さえ、鼻筋を上から下になじませる。④ 小鼻の脇は指先で上下になじませる。⑤ 片手ではうしろの髪を押さえ、口の上、下を横にすべらせる。逆方向からも行う。⑥ 最後に首の上から下になじませる。



マッサージに使用するのは、指すべりがいい乳液です。手のひらに多めにとり、両手で押さえて手と乳頭の両方を温かく温める。これによって肌の緊張が

CHIHARUさんの愛用品は、オールインワン美容液、すべりのよさを指のあたりよさを指の備えたい。モイスタチャージル150ml ¥6,925 / 美人製造研究所



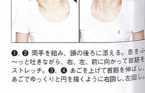
① 肩筋を伸ばしてヒジをまげ、指先を肩におく。



② 息をふっくと吐きながら、ヒジを大きく背中に倒して、肩甲骨をほくす。息を吐きながら、肩甲骨を動かす。背中側を動かす意識で行う。



③ 両手を組み、顔の後ろに添える。息をふっくと吐きながら、右、左、前に向かって首筋をストレッチ。



④ あごを上げて首筋を伸ばし、あごでゆっくりと肉をほくすように右回し、左回し