

Retreat-Massage



BUDHI

リトリート マッサージ

マッサージの目的は、コリ（滞っている箇所）
見つけてほぐすことです。

血流を良くして汚血（血の中の老廃物）を流し
排出すること、新陳代謝を促がし肌のターンオー
バーを助けること、そして健康で水分を保つこ
とのできる細胞をつくることです。



1

体の「冷え」を解消しよう

まずは体質改善で「健康美」を目指しましょう。

そのためには、手足のすみずみまで血行を良くして、栄養や酸素を行き渡らせることが大切です。同時に老廃物の排出を促がし、「冷え体質」を克服することが、美白肌をつくる第一歩です。



せいけつ
井穴

爪のつけ根にある
ツボの総称

体の末端、手足の指先から血流を良くすることが大事！

爪のつけ根の両端には「井穴」と呼ばれるツボがたくさんあり、指先の血管が通っています。実は、ここはもっともエネルギーがある箇所といわれています。

電車での移動中やテレビを観ているときなどに、ぜひこのツボを刺激してみましょう。足の指も同様に。

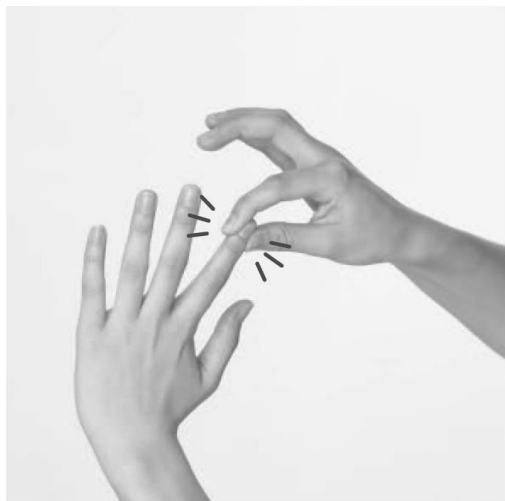


1

まず、左手の親指の爪のつけ根を、右の人差指と親指で両側から挟み、グリグリグリッと8回もみます。

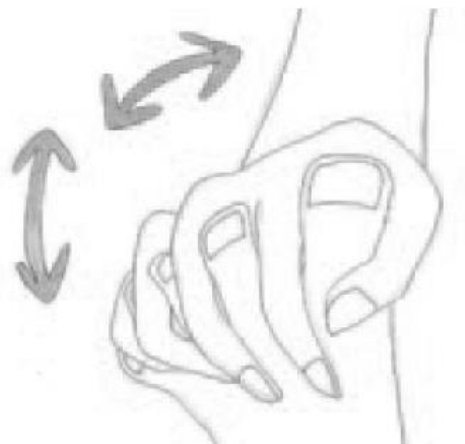
2

次に、少し強めに3秒ほど押し、パッと手を離します。これを3回。



3

左手のほかの指も①②の順に行ったら、右手の指も同様に行ないましょう。



手の指を入れた状態で、前後に 10 回動かします。左右にも 10 回。逆の足も同様に。



足の指の間に手の指を入れます。できない場合は、まず両手で足の指を開いてみましょう。

足裏マッサージ のやりかた

1

まずは足の指を 優しく緩めよう

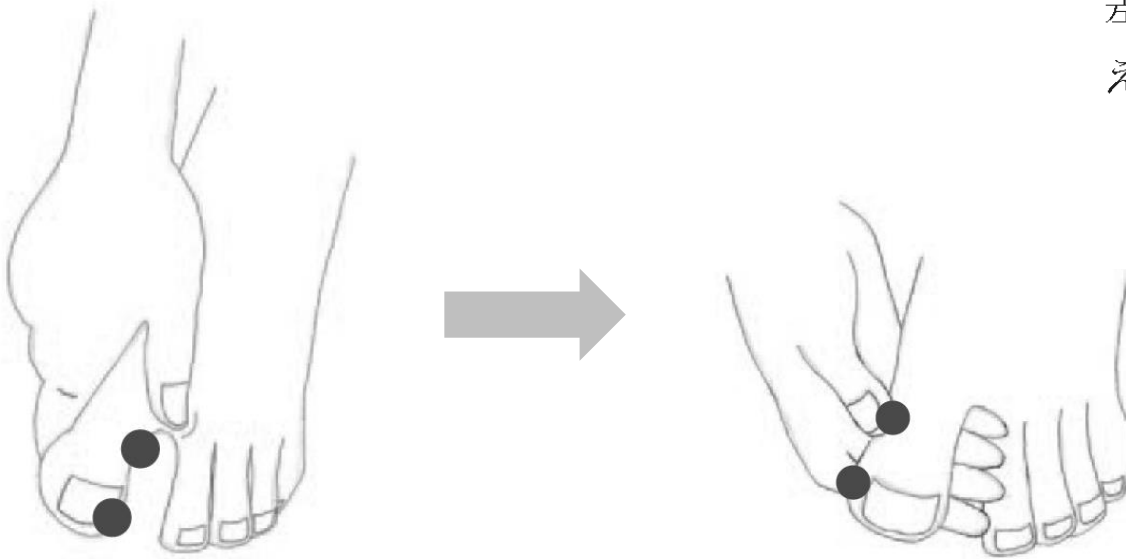
まず、足の指を開きましょう。足指が開く人ほど体のバランスが良く、疲れにくいそうです。足の指の間に手の指を入れて、そのまま前後左右に動かして。グルグルと回しても効果的。それだけで、足がポカポカしてきます。

2

指の骨をギュ〜ッと つまんで 10 秒間

足の指を 1 本ずつ、付け根からつまむようにマッサージ。1 本の指の両脇を、付け根から先まで、骨をつまむように押しましょう。かなり痛い場合もありますが、我慢して約 10 秒間、息を吐きながら押ししてみましょう。

手の親指で足の親指を付け根をグッと息を吐きながら約 10 秒間押します。終わったら少し上にずらして同様に。手の小指から中指を、足の親指と人差し指の間に入れて押さえるようにするとやりやすいです。全部の指をしっかりと。

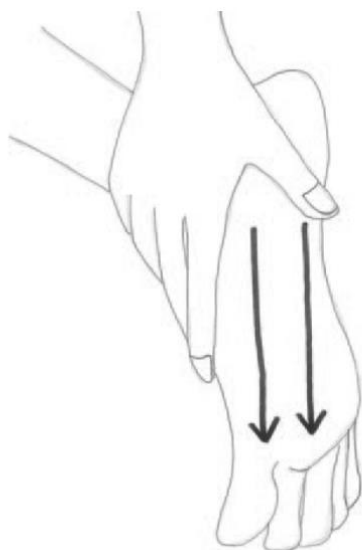




3

首や肩の凝りには 指の付け根あたりを

指の付け根から下の部分は、首、肩などの凝りに関係しています。ですから、この部分をしっかりと押してもみほぐすと効果アリ。特に足の親指の周辺はしっかりと。



4

下から上に押し上げて 足全体をチェック

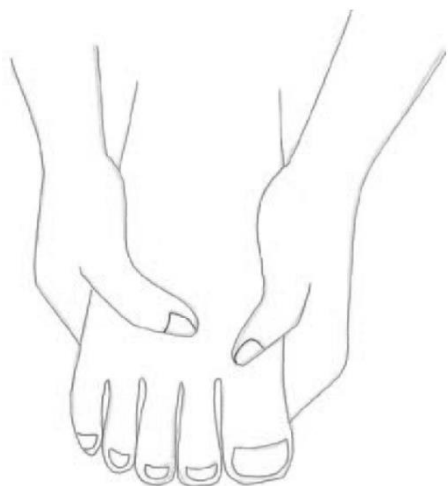
かかとから足先までを手の親指で押し上げていきます。まっすぐな線を5本描くようにし軽く押し上げます。角質やしこりをチェックする意味でも丁寧に。逆の足も同様に。



5

しこりは 押す & もみほぐす

しこりを感じた部分は、「10 秒間、軽く押してゆっくり離す」を5回ほど繰り返します。初めて見るシワやくぼみも、優しくもみほぐしましょう。



6

土踏まずの アーチを作るように

両手で足を挟むようにして当て、土踏まずのアーチを作るイメージで左右に開くようにもみましよう。ただし骨の真上は避けて。逆の足も同様に。

体質改善の第2歩目。デスクワークで「首」や「肩」が凝りがちの人は、血液やリンパ液の流れが悪くなり、その結果、顔のくすみ、たるみ、むくみ、目の疲れにつながります。



肩、首の凝り解消に効く ツボを知ろう！

肩や首が凝る人は、日ごろの生活習慣や仕事内容により、凝りを引き起こす原因がある場合がほとんどです。そんなあなたは、日常生活の中で意識的に「適度に体全体の筋肉を使う」「正しい姿勢を心がける」ことが大切。そして、肩、首の血行を良くするための“ツボ”を押して刺激を与えると、さらに効果が高まります。



1

まずは左肩から。右手を左肩に置きます。中指と薬指が「**肩井**」にあたるように。



3

ゆっくり深呼吸し、息を吐きながら右手で「**肩井**」をグーッと押し、同時に左手を腰にあてたまま、左肩をゆっくり回しましょう。これを3回。3回目はさらに強く押して。

2

右手を肩にあてたまま、腰に左手をあてます。

4

右肩も同じように。

首のリンパと筋肉を同時にほぐす！



鎖骨のまわりを押す

4本の指を使って、鎖骨の上のくぼみを、肩側から中央へ、さらにわきの下に向かって押しながら、矢印のようにさする。

左右
各 **30** 秒



首の横側の筋肉を押す

手のひらを首の横に当て、上から下へと押して筋肉をほぐしましょう。頭の重みを利用しながら行います。

左右
各 **15** 秒



耳下から鎖骨へ流す

耳の下に4本の指を当てて、肩先と鎖骨の内側へ、両手を使って上から下へとさすります。

左右
各 **30** 秒

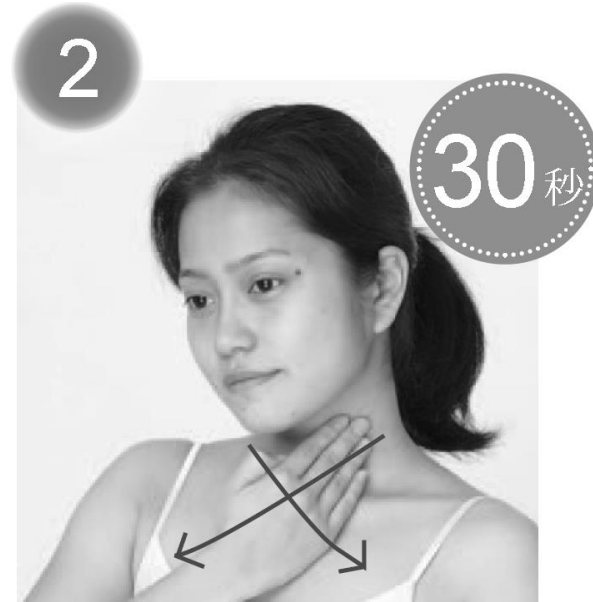
耳の下から鎖骨まで老廃物を
流し、むくみをとる！



1 分

お腹をさする

みぞおちの下に4本の指を当て、へそ下に向かって両手を交互に動かしてさすり下ろします。



首から鎖骨へ斜めにさする

耳の後ろに手を当て、反対側の鎖骨に向かってさすり下ろしましょう。反対も同様に行い、首の前面に「X」の字を描くように。

3



30秒

首の前面をさすり下ろす

手のひら全体を使って、首の前面を軽く握り、鎖骨に向かってさすり下ろします。両手を使って交互に、心地いい強さで。

4

左右
各 10秒

天ゆう

むくみに効くツボを押す

耳のすぐ後ろにある骨の斜め下側にあるくぼみが、むくみに効くツボ「**天ゆう**」です。親指の腹を当て、首を後ろに傾けましょう。

「くすみ」のないクリア肌になろう

肌がくすんで見える原因は、老廃物がたまっているからです。それを改善するには、マッサージやツボ押しをすることにより、血流や新陳代謝を活性化させ、血中の酸素不足を解消すること。そして、明るく血色のよい美白肌を取り戻しましょう。



.....
**マッサージで血行を良くし、
 目のクマをなくそう！**

せいめい (視力回復のツボ)、しょうきゅう (目の疲れを取るツボ)、
 どうし
 「瞳子りょう」 (目の痛みを取るツボ) を刺激しながら、眼
 輪筋をストレッチするマッサージです。

※この部分は皮膚がとても薄いので、軽く行いましょう。



1

まず左目から。右手の人差指で「**睛明**」、左手の人差指で「**承泣**」を軽く押さえたら、左の指を右の指の隣まで動かし、なでるように「**承泣**」に戻ります。

2

まず笑顔で深呼吸。そして息を吐きながら右指を軽く押さえたまま、左指を斜め上に引き上げます。これを3回。

3

右指で「**承泣**」、左指で「**瞳子りょう**」を押さえ、②と同じように左指を右指の隣まで動かし、なでるように「**瞳子りょう**」まで戻ります。さらに深呼吸をして、息を吐きながら左指を斜め上に引き上げます。

頬の筋肉が硬くなると、頬の重みに耐えられず下がってしまうのが、ほうれい線やたるみの原因です。年を経るにつれてどうしても、頬の筋肉が弱ってゆき、ハリが失われがち。

ですから、重力に負けないハリのある顔を保つには、顔はもちろん、髪の毛の生えざわ、頭皮へも刺激を与え、リフトアップを目指しましょう。

二重アゴや首のシワは大丈夫ですか？ 下を向く癖があったり、高い枕が好きな方は、年齢と共に要注意です。姿勢を正すことや適正な枕の高さも、フェイスクケアと同様、首筋ケアにとって大切。ゆっくり上を向いて首筋が伸びたら、30秒間停止を3回。簡単に肩こりにも効果的です。

か
禾りょう

鼻孔の下

しょうきょうこつきん
小頬骨筋

ちそう
地倉

口角の外側

だいきょうこつきん
大頬骨筋



1 頬のたるみをリフトアップ！！

ほうれい線が目立ってくると、年齢に関係なく老けた印象を与えます。頬を上げる筋肉を刺激して、シワを伸ばしましょう。

事前に、コットンに化粧水をたっぷりしみ込ませ、ほうれい線まわりに置いてパックすると、よりキレイに伸びます。



1

まず右のほうれい線から。左手でチョキをつくり、人差指で「**禾りょう**」を、中指で「**地倉**」を押さえ、右手でLの字をつくり、右のほうれい線上にあてます。



2

①の状態です。笑顔で深呼吸。息を吐きながら、左指でツボを押さえたまま、右手でほうれい線をグーッと斜め上に引き上げます。これを3回。

3

左側も同様に行ないます。

★ 頬のたるみに効くツボはココ！！ ★

口角のツボ



口角のすぐわきに薬指を置きます。残り2本は水平に等間隔で添わせましょう。



頭蓋骨の中央に向かって垂直方向へプッシュ。

あごのツボ



3本指をあご骨のギリギリのふちに置き、親指で骨をはさむようにマッサージ。



あごの中心から耳下にかけて、まんべんなく押しましょう。

2 ほうれい線を消そう！！



ほうれい線は小鼻から口角にかけてのシワ。重力に負けて頬がたるんでくると、この部分にシワができてしまうのです。歳のせいだと思ってあきらめしないで、リフトアップしましょう！



1 まず右頬から。左の人差指で「**地倉**」、右の人差指で「**巨りょう**」を押さえたら、ニコッと笑顔で深呼吸。息を吐きながら左指を押さえたまま、右指を斜め上に引き上げます。

2

右の人差指で「**顴りょう**」を押さえ、①と同じように左指を押さえたまま、右指を斜め上に引き上げます。①と②を3回ずつ。



3 左の頬も同じように行ないます。

★ ほうれい線に効くツボはココ！！★

老化とは水分を失ってゆくことなんですよね。皮膚は、水と命を守るための袋みたいなものですから、ドライスキンは肌荒れや様々な皮膚のトラブルのもとになるのです。肌の水分環境を常に保護するよう、保湿はとても大切です。

こめかみのツボ



3 マッサージでハリ・ツヤを取り戻す！！



そくとうきん
側頭筋

たいよう
太陽

こめかみ、目
尻と眉尻の間
から指1本後
ろ

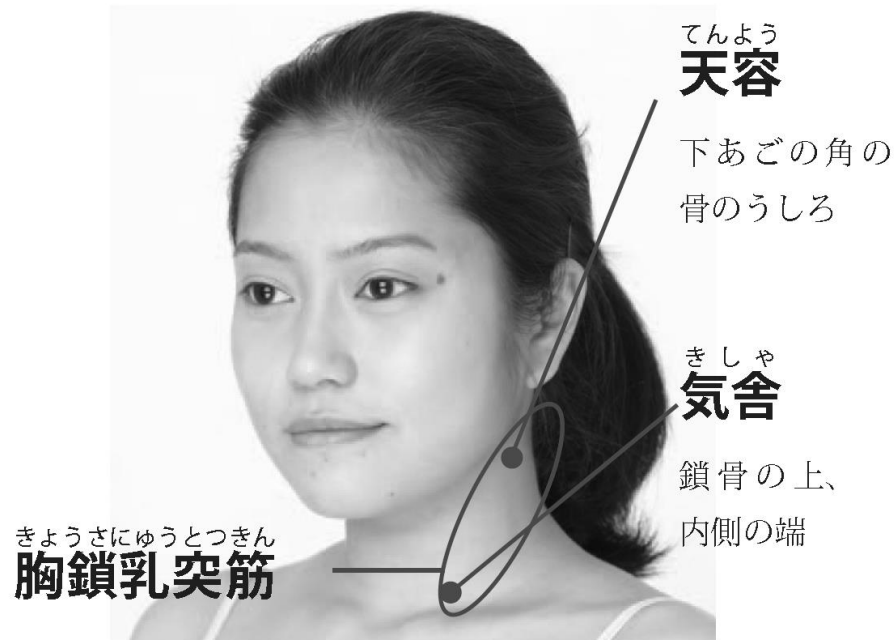
太陽（頭痛や目の痛みを取るツボ）と側頭筋（頬を引き上げる筋）をストレッチすることで、あごのラインを整え、頬を引き上げます。

1 親指のつけ根で「太陽」を左右両方押さえます。手のひらを少し広げ、1～2cm引き上げます。



2 ①のまま、笑顔で深呼吸。息を吐きながら手を回し、さらに斜めうしろに引き上げます。これを3回。





「**気舍**」（首・肩のコリに効くツボ）と「**天容**」（のどの腫れに効くツボ）を刺激しながら、「**胸鎖乳突筋**」をストレッチ。

老廃物を流し、「むくみ」顔を解消



1

まずは左側から。右手を左胸に置き、「**気舎**」を押さえます。

2

顔を右に向けて、浮き上がってきた「**胸鎖乳突筋**」を左手の人差指と中指、親指の3本で軽くつまんだら、顔を正面に戻します。

3

鎖骨を押さえたまま、笑顔で深呼吸。息を吐きながら、左手で筋肉を下から上へともみ、「**天容**」まできたら斜め上へ引き上げます。これを3回。

4

左側も同じように行ないます。



★ むくみに効くツボはココ！！ ★

ツボ押しやマッサージは日々の習慣に取り入れることが大切です。

化粧水や乳液をぬっている間や、電話をしている時、本を読んでいる時など、“すきま時間”を見つけて行なうよう心がけてみて下さい。

あごのツボ



「ニキビ・毛穴の黒ずみ」は、 毒素を追い出して解消

新陳代謝を促がし、経絡・血液の流れがスムーズに行われていれば、毒素やメラニンは排出されていきます。そのプロセスが滞ってしまうと、肌トラブルが引き起こされてしまいますし、ニキビが治りにくかったり、跡が残ったりします。

また、毛穴の黒ずみも、新陳代謝が良くなれば、酸化しづらくなり解消していきます。

あごのツボ



3本指をあご骨のギリギリのふちに置き、親指で骨をはさむようにマッサージ。



あごの中心から耳下にかけて、まんべんなく押しましょう。

こめかみのツボ



指が表面をすべらないようにモミモミします。



このあたりは気持ちが良いのでどこでも適当に押してOK。

目の周りは皮膚が薄いため、水分・油分が不足しがち。ですから、毎日のスキンケアでしっかり保湿することはもちろん大切です。それに加えて、現代の生活ではどうしても目の疲れを引き起こしやすいのが現状。「パッチリ&スッキリした目になりたい!」と思うなら、目もとの代謝をアップさせるマッサージやツボ押しで目ヂカラを手に入れましょう。

1 目の疲れをとる!!



まずは後頭部～首にかけての
血流を良くしよう



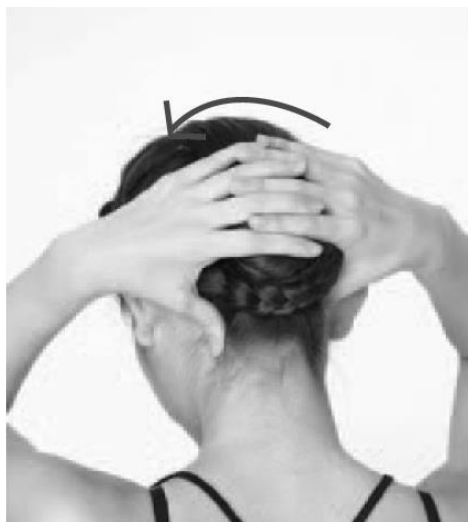
1

まず、両手を組み、祈る時の「アーメン」のポーズをつくります。



2

手を組んだまま、手のひらを広げ、そのまま髪をかき上げるように頭をなで、親指で後頭部の「**瘡門**」を押さえます。



3

2 cm 外側に広げ、左右の「**天柱**」を押さえて笑顔で深呼吸。息を吐きながらグッと押しましょう。これを3回。
さらに親指を広げ、「**風池**」を押さえて、同じように深呼吸して指圧を3回。



目のたるさを改善し、 スッキリした目もとに

「攢竹」「魚腰」「絲竹空」（目ヂカラ、視力アップのツボ）と「眼輪筋」「皺眉筋」をストレッチすることで、目ヂカラをつけ、目の重さ、たるさを解消しましょう。



1 まずは右目から。左の人差指で「攢竹」、右の人差指で「魚腰」を押さえます。

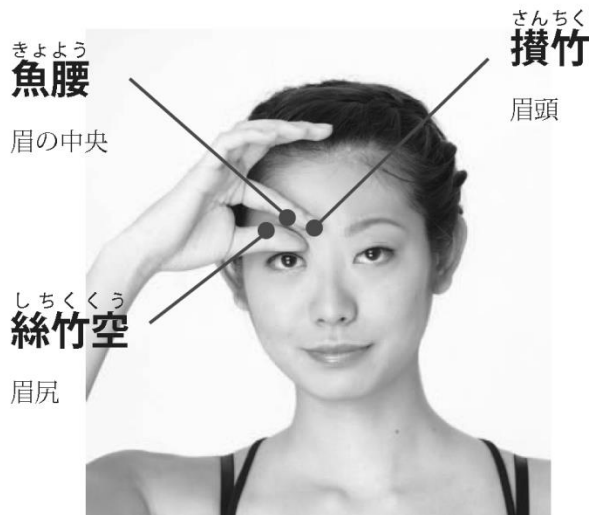


2 ニコッと笑顔で深呼吸。息を吐きながら左指を押さえたまま、右指を斜め上に引き上げます。これを3回。



3 次に、左の人差指で「魚腰」、右の人差指で「絲竹空」を押さえて、①と同じように左指を押えたまま、右指を斜め上に引き上げます。これを3回。

4 左目も同じように行ないます。



眉毛をつまむだけで パッチリした目に

「攢竹」「魚腰」「絲竹空」(目のはれや、目の疲れに効くツボ)を刺激しながら、「眼輪筋(が んりんきん)」をストレッチ。

目もとがパッチリしますし、充血した目も改善されます。



1 まずは右側から。左の親指と人差指で「攢竹」を、右の親指と人差指で「魚腰」を軽くつまみます。そして笑顔で深呼吸。息を吐きながら、左指を押さえたまま、右指を斜め上に3秒間引き上げます。これを3回。



2 次に、左指で「魚腰」をつまみ、右指で「絲竹空」を押さえ、同じように笑顔で深呼吸。息を吐きながら、左指を押さえたまま、右指を斜め上に引き上げます。

①と②を繰り返し3回行ないます。

3 左側も同様に行ないます。

2 目のまわりのたるみ解消



Point

曲げた指の平らな面で！

ぐるぐる円を描く時、関節の部分でグリグリ押さないこと。必ず、平らな面でじわ〜っと押すようにしましょう。

**おでこぐるぐるマッサージで
重み解消！！**

デスクワークや長時間のパソコン作業をしていると、瞬きの回数が減り、目のまわりの筋肉がコリやすくなります。すると、まぶたが腫れぼったくたるみ、目尻も下がる原因に。そんな時はマッサージでコリをほぐしましょう。



3 目尻のシワを撃退！

毎日、鏡を見ていますか？

鏡でシワのでき方を毎日チェックしましょう。早めに対処すれば、徐々に目立たなくなります。あきらめないで。



1 まず、右目尻から。左手の人差指で「太陽」を、次に右手でチョキをつくって、右手の中指で「絲竹空」、人差指で髪の生え際を押さえます。



2 左手でツボを押えたまま、ニコッと深呼吸。息を吐きながら右手をグーッと引き上げます。これを3回。

★ 目もとのたるみ&シワに効くツボはココ！！ ★

眉下のツボ



眉頭のすぐ下に薬指を置きます。人差指はアイホールのへりに沿って軽く添える感じ。



頭頂部に向かって、斜め上方向へプッシュ。おでこ、眉間のシワにも効きます。

目の下のツボ



中指を目のまわりの骨の中央に、人差指と薬指はアイホールのへりに沿って添えます。



首の後ろのつけ根に向かって、斜め下方向へプッシュ。シミの解消にも効きます。

目もとの重要なツボ「攢竹」

前ページでも紹介しました、眉毛の下にある「攢竹」というツボは、目にかかわる重要なツボです。ここを刺激すると、目の疲れをはじめ、ドライアイ、まぶたのむくみ解消に役立ちます。

さらにこのツボは、膀胱の機能にもかかわるので、全身のむくみ解消も期待できます。

新陳代謝を上げて「シミ」を消そう

シミを消すためには、新陳代謝を良くしてメラニン色素をしっかり排出させることがいちばんです。代謝を上げ、肌のターンオーバーを円滑にするために、血流を良くするマッサージやツボ押しで、シミのない美白肌になりましょう。

うんもん
雲門

鎖骨の外側の
下のくぼみ



体の内側からシミを消そう

「雲門（肩・背中のコリに効くツボ）」と、胸の前と脇の下
の下の血管とリンパ節を刺激して、シミの原因となる
血液リンパの流れを改善しましょう。

新陳代謝を上げて「シミ」を消そう



1 まずは左から。左の脇の下を右手でつかみ、腕と鎖骨の間のくぼみにあるツボ「雲門」に親指を置きます。

2 右手で脇の下を軽くつまんだまま、ゆっくり深呼吸し、息を吐きながらバンザイをします。

3 腕が真上にきたら、脇を3回もみ、そのあとグッと指圧。胸を張るようにしながら腕を下ろします。これを3回。

4 右側も同様に行ないます。



メラニン色素を追い出す！！

何度も繰り返しますが、シミを消すには、新陳代謝を良くして、メラニン色素をしっかりと体外へ排出することがいちばん大切です。

代謝を上げるためには、マッサージやツボ押しが効果を発揮。続けるうちに、肌の透明感が違ってくるはずです。ふだん、猫背やデスクワークによって同じ姿勢でいることが多い人は、ぜひ、胸、脇の下、肩を刺激して、首の血液やリンパの流れを良くしましょう。だんだんシミが薄くなっていきます。

10 おでこ・眉間の「シワ」を消して、愛される顔に

おでこや眉間にシワができてしまうと、一気に「老け顔」になってしまうだけでなく、不機嫌そうな人、という印象を与えてしまいます。

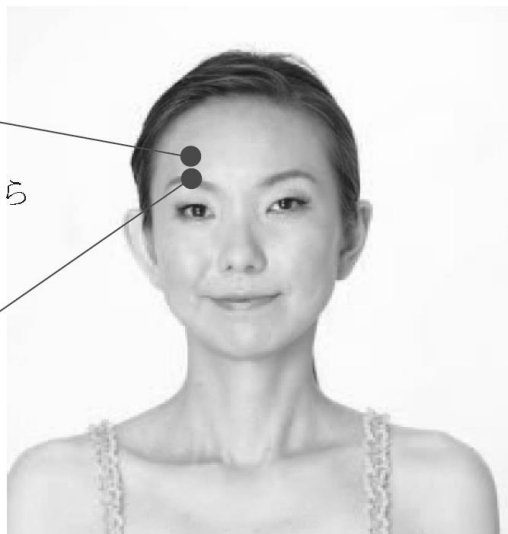
何歳になっても若々しく、好印象を保つために、おでこや眉間のシワはすみやかに消してしまいましょう。また、この部分のシワは“表情グセ”も原因ですので、意識的におでこ・眉間にシワを寄せないよう気をつけましょう。

ようはく
陽白

眉毛の中央から
1 cm 上

ぎょよう
魚腰

眉の中央



マッサージの前にまず水分補給を

コットンにたっぷり化粧水をしみ込ませて、シワの上へのせ、3～5分間おきましょう。そしてコットンが乾く前に捨てます。その後、右手の人差指、中指、薬指の3本で、軽くシワの上をなでるようにして化粧水をなじませます。

お風呂上りは特に肌のバリアが無い状態ですから、保湿をしっかりすることが、シワ対策のポイントです！

おでこのシワをなくす！！

シワ取りには、お風呂上りがベスト。化粧水をコットンになじませたら、シワの上に置き、しばしリラックス。明日の愛され顔のために、しっかりシワを取りましょう。



1

両手の人差指をシワにあて、右指を上下、左指を上下とジグザグに動かし、シワの上を移動しながら5往復。



2

仕上げるに、左指で「魚腰」を押さえたまま、笑顔で深呼吸。息を吐きながら、右指で「陽白」を引き上げます。

ぎょよう
魚腰

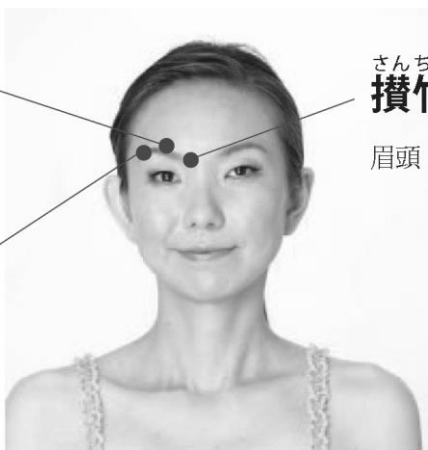
眉の中央

さんちく
攢竹

眉頭

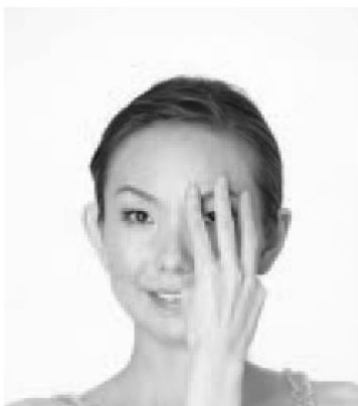
しちくくう
絲竹空

眉尻



シワをなくして老け顔とサヨナラ

せっかくマッサージやツボ押しをしても、“表情グセ”が直らなければ台無し。悩みごとや考えごとで、ついシワを寄せてしまった時は、意識的にこのポイントをマッサージしましょう。おでこが広く見える効果もあり。



1 まずは左側から。左手の人差指で「攢竹」、中指で「魚腰」、薬指で「絲竹空」を押します。



2 次に、右手の人差指、中指、薬指で、①の指先から2 cm 上、おでこの右の中央あたりを押さえます。



3 左手を押さえたまま、ニコッと笑って深呼吸。息を吐きながら右手を引き上げます。これを3回。次に、両手を2 cm 上げ、同じように笑顔で深呼吸し、息を吐きながら右指で引き上げます。これを3回。

4 右側も同様に行ないます。

End



BUDHI