

ウエストくびれ調整

①チェック...ベッドか椅子に座った状態で行う(床の場合は正坐)

まず、ウエストの状態を確認する (くびれ具合・前後の厚み・左右差など)

1. 背部・肩甲部から側腹部へ軽擦 (鼠径部に流すイメージで)
2. 背部・肩甲部から側腹部へ軽くつまみながら進む (余分な肉を送り出すイメージ)
3. 腰部から鼠径部へ軽擦

チェックは、『片方のみ』施術する → 変化が分かりやすい

変化あり → 施術を行う

変化なし → 終了もしくは お試しで施術(変化がなくてもサイズダウンすることがある)

②施術1 仰臥位(膝を立てる)

1. 腰部→側腹部→へそ、鼠径部方向に軽擦
2. 季肋部から鼠径部に向かって軽擦(扇状に)
3. へその周囲8ヶ所を押し回す(硬結・圧痛がある部位は念入りに)
4. 垂直方向に3列に分け、把握しながら引き上げる(真ん中は大きめに把握する)
5. 水平方向に4か所、把握しながら引き上げる

③施術2 座位(チェック時に行った手技を再度行う)

1. 背部・肩甲部から側腹部へ軽擦 (鼠径部に流すイメージ)
2. 背部・肩甲部から側腹部へ軽くつまみながら進む (余分な肉を送り出すイメージ)
3. 腰部から鼠径部へ軽擦

※ 初回は①→②→③、2回目以降は②→③の順で行う

※ 別途施術料を戴く場合は「ウエストサイズを測る」

②-4を側臥位で③-1・2を腹臥位でも行うと効果アップが期待でき特別感も出る