

3rd
ステップ

まぶたの 血流アップ



1

左のまぶたの上に、右手の親指のつけ根の部分当てる。



2

パツと離す。右のまぶたに左手の親指のつけ根の部分当てる。

▲ 注意
眼球をグリグリと押さない。
当てる程度に。

2nd
ステップ

目の下部の 血流アップ



1

4本の指を目の下に当てる。



2

パツと離す。