

### <カッサマッサージの特徴>

カッサマッサージは「開く」→「ほぐす」→「流す」の3ステップになっています。

ボディカッサは、まずカッサで開いた後、気になる部分を細かくほぐし、ほぐした部分をほぐした方向に向かって、カッサで一気に流していきます。

ボディカッサの「ほぐす」の基本方向は、「上から下・内側から外側」です。ただし「脚の内側だけは下から上」にほぐします。

「開く」を3か所行ったら、カッサで気になるパーツごとに「ほぐす」→「流す」を行います。

### <開く ほぐす 流す の原理>

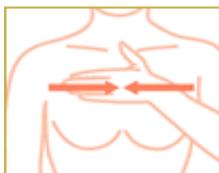
「開く」は主にリンパ節を開くマッサージの準備段階。次の「ほぐす」はボディは体調を整えるためには経絡や反射区を、またボディメイキングに使う時には気になる部分を細かくほぐしていきます。そして最後にマッサージで浮き上がった老廃物を一気に「流し」ます。

もともと東洋医学の治療法の刮痧（カッサ）。経絡をこする=ほぐすことで気・血・水の巡りをよくすることができます。

気・血・水が滞るとどうになってしまうのか？

東洋医学では「気」がめぐることが即ち健康と考えます。そして「気」は「血」や「水」が滞ってしまうことで巡らなくなってしまうのです。血や水が巡らないと「コリ」や「痛み」「むくみ」を始め、様々な不調につながります。

### ■バストアップ

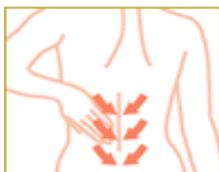


脇の下から胸の中心・肩先へ矢印の方向へ伸ばします。



アンダーバストの部位に矢印の方向へのぼします。

### ■ウエスト・すっきり



背中から腰を中央下へ、矢印の方向へのぼします。



アンダーバストの部位に矢印の方向へのぼします。



脚のつけ根からへそへ向かって矢印の方向へのぼします。

### ■脚・ほっそり

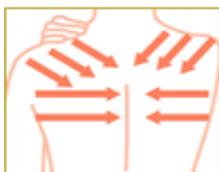


外側の脚のつけ根から膝へ、膝から脚の甲まで矢印の方向へのぼします。



内側の足首から脚のつけ根へ、矢印の方向へのぼします。

### ■二の腕・ほっそり



肩から斜め下へ矢印の方向へのぼします。肩甲骨を中へ入れるように矢印の方向へのぼします。



二の腕を後ろへひねるように矢印の方向へのぼします。手の甲側を矢印の方向へのぼします。

### ■ヒップアップ



腰を中央へ矢印の方向へのぼします。



このラインは、後ろから前へつながっています。ヒップから前脚へと、ひねるように矢印の方向へのぼします。

