



Mieko Ueda

## 上田実絵子

「レーナ・マリア」主宰。独自の小顔メソッドは“神の手”と呼ばれ、多くの大物女優・タレントが彼女のものと通う。また、頭蓋骨加圧マッサージを考案し、2011年に頭蓋骨協会を立ち上げた。著書に「上田実絵子の美魔女術」(実業之日本社)、「神の手」上田実絵子の美魔女マッサージ」(光文社)がある。

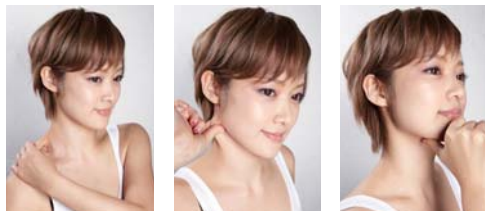
日常生活で心がけていることやヒントを聞く

エンジョイ・ヘルシーライフ。

“美魔女マッサージ”でおなじみの

上田実絵子さんにお話を伺いました。

### ワンポイントレッスン



フェイスラインの老廃物を潰し、リンパの流れを促進、滞りをなくします。写真の食い込ませた親指を耳下腺のリンパ節に向かって、流します(写真右)。耳下腺から半径3センチは一番の要なので、徹底的につまんでください(写真中央)。肩と首を引き離すイメージで、首筋をほくして、“カメ首”を伸ばします(写真左)。

私が行っているリジュベネリンパマッサージは、リンパを刺激、活性化させ、骨格や脳まで働きかけて顔の造作そのものを再構築するメソッドです。

顔というのは、年齢とともに、老廃物が溜まって下に下がって縦に伸びてしまいます。生まれた時より大きくなってしまいうんですね。マッサージすることで、骨に沿った綺麗な形状が出てくれば誰でも必ず小顔になります。ただ、そこだけを目指さないでほしいですね。フェイスラインだけを気にする方もいらっしやいますが、実際には頬なども前に出て顔は大きくなっています。骨に沿って綺麗な形を作り直すことが大切です。

人間は毎日見る顔を記憶します。形状記憶ですね。少しずつ変化していった、それが自分の顔だと記憶してしまうと元に戻しづらく。2年前の写真と比べたらすごく変わってびっくり、というようなことが起こるんです。逆に2年前の顔を利用して、少しずつ良くしていくことで元の自分の顔にしていきましょう。昔のいちばんイケていたときの写真を鏡の横に貼って、毎日見るのもいいと思います。どのようになっていきましたかイメージしながらマッサージ

することが大切です。

まず、現状を認識すること。鏡を見たくないという人が多いですが、自分の顔を見て、落ち込めばいいんです。落ち込まないとやろうという気が起きませんから。

ワンポイントレッスンで解説したように、はじめにリンパの通り道を作り出しましょう。これをするだけでも効果はあります。そこからは気になる場所ごとにマッサージしてみてください。

ここでは、女性の深刻な悩みのひとつである、ほうれい線のマッサージ方法をお教えしましょう。老廃物が溜まった硬い頬を揉みほぐして柔らかくハリのある頬にしてください。両頬にくっきり現れて深く刻まれたほうれい線は細かくつまみます。頬骨の下についた不要な老廃物を握って潰します。下がった頬の肉を正常な位置に戻して口輪筋を活性化させましょう。

マッサージは1日1分で効果は出ます。その1分が積み重なって1日10分になればもっと効果が出るでしょう。ただ、最初からやりすぎないこと。少しずつやれば必ず変わりますからそれが自信になって続けていくことができます。諦めないで、自分の顔に向き合ってみてください。