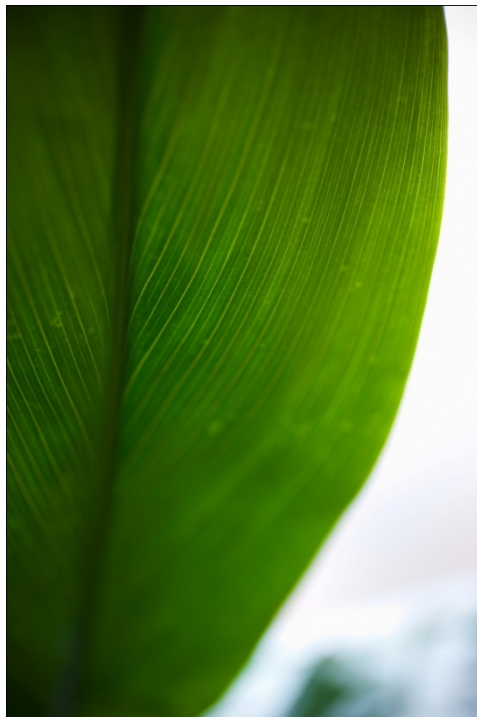
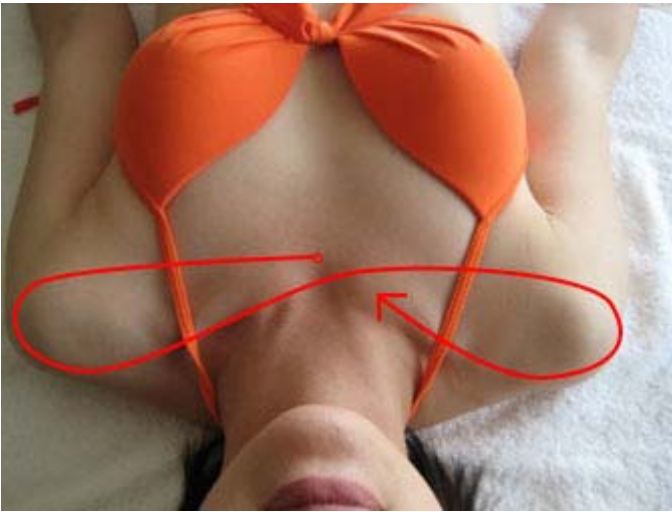


# Lomilomi Lymph Massage Text Book



[www.messagepetitgrain.com](http://www.messagepetitgrain.com)



### ウォーミングアップ

#### (デコルテオープン)

鎖骨の下を8の字を描くように手の平でなぞる。

最初に「鎖骨のリンパ」の流れを良くし、全身のリンパ液を吸い上げる力を強めておきます。



### バスト回り

手の平を使って胸の谷間を下になぞり左右のバストを丸く描く様に脇に通って戻る。

左リンパ本管がこのみぞおち辺りから鎖骨まで続いています。



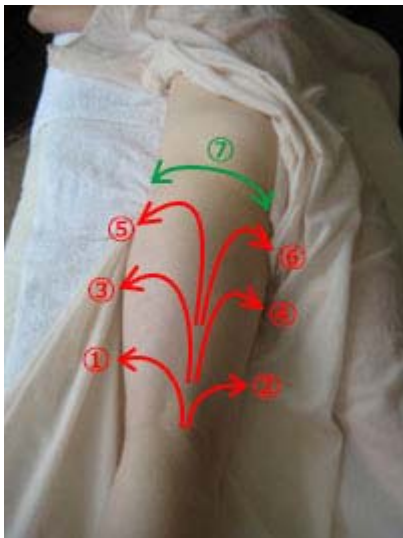
### 脚アルナトリートメント

右腕を使い、足首～お尻まで長細い8の字を描くようにスムーズに流す。



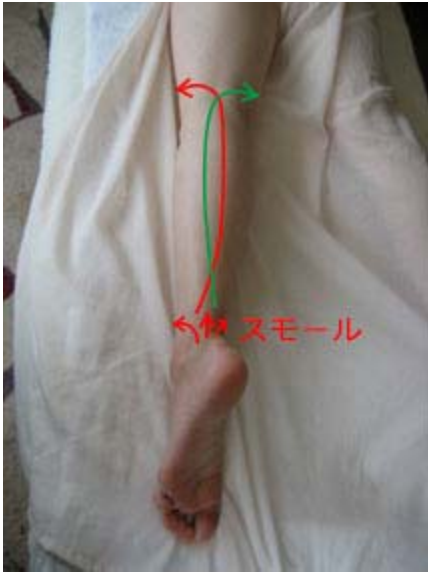
### ふくらはぎエフルラージュ

左右の手の平を交互に使い、ふくらはぎを下から上に向かってトリートメント。足首～膝裏まで包み込みように。



### ももエフルラージュ

左右の手の平を交互に使い、大腿を下から3箇所に分けてトリートメント。最後に付け根を流す。



### ふくらはぎスモールロミ

足首を小さく3箇所に分けて親指でスモールロミ。3回×3セット。  
ふくらはぎエフルラージュ。



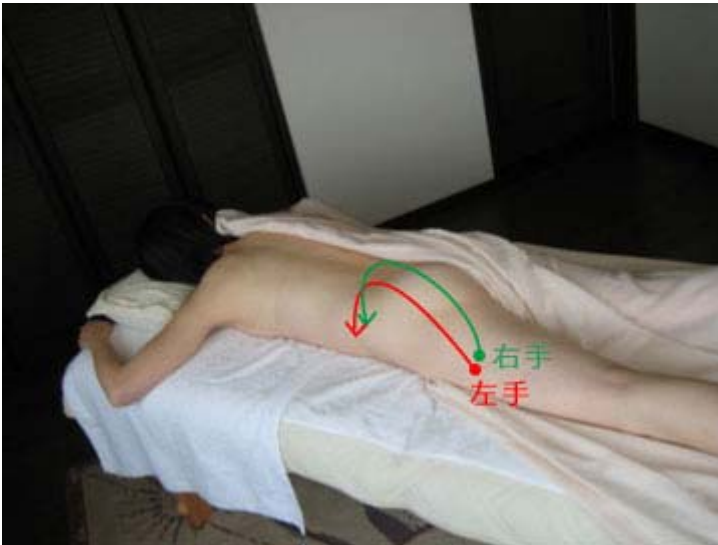
### ももスモールロミ

膝裏を3箇所に分けて親指でスモールロミ。  
大腿エフルラージュ。



### 再・アルナトリートメント

右腕を使い、足首～お尻まで長細い8の字を描くようにスムーズに流す。



### 臀部～腰、エフルラージュ

お尻のほっぺ～腰までを、左右の手の平を交互に使って下から上に持ち上げるようにトリートメント。

OR

### 臀部～腰、アルナトリートメント

上記のラインを両アルナを使ってトリートメント。



### 臀部～脇、エフルラージュ

お尻のほっぺ～胴体サイドライン(背骨ライン)～脇下までを、左右の手の平を使って引き上げるようにトリートメント。

OR

### 臀部～脇、アルナトリートメント

上記のラインを両アルナを使ってトリートメント。



### 足首～脇、エフルラージュ

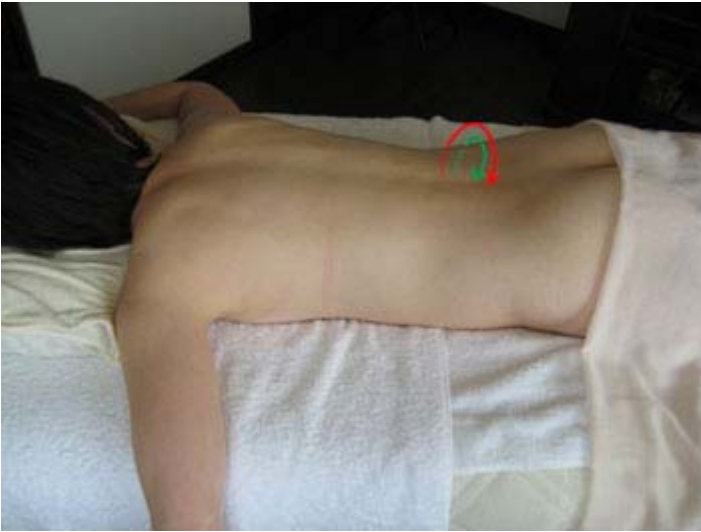
足首～下肢～臀部～脇下までを一筆書きでエフルラージュ。

両手でもアルナでもやりやすい方でOK

P2～P4

右脚～右臀部まで同じように繰り返す。





### ウェストプルアップ

左側のウェストをやるときは右側に立ち  
右側のウェストをやるときは左側に立つ。

ウェストのくびれを作るように両手を交互  
に使って手前に、手前に引き上げる。

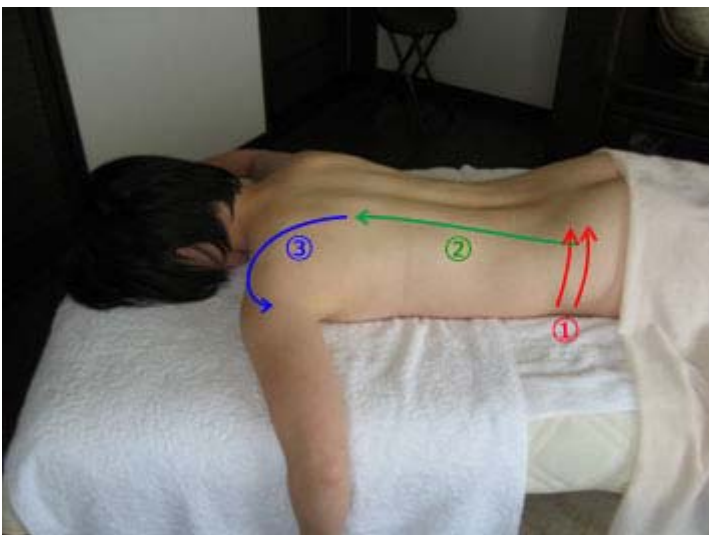


### 肩甲骨回リエフルラージュ

肩甲骨の回り、両手を交互にスライドさせエ  
フルラージュ。

胸の方に巻き込む様にして流していく。

疲れが溜まりやすい肩甲骨周りは丁寧に  
トリートメント。鎖骨方向に流すイメージ。



### 背中アルナトリートメント

両アルナを使ってウェスト→背中→肩と  
背骨に沿って流していく。このときに体重を  
掛けながら強さを調整する。

ロミロミの真骨頂とも言えるムーブメント  
です。これをマスターしたら全身にこの動き  
が応用出来ます。



### 前腕・上腕エフルラージュ

手首→前腕→上腕→脇 のラインで  
両手を合わせてエフルラージュ。上に流すとき  
に圧を掛けて戻るときは軽目に。

腕の疲れを腋窩リンパに集めるイメージで。



### 前腕・上腕スモールロミ

手首→前腕→上腕 のラインで両親指を使っ  
てスモールロミ。

腕表面の毛細リンパ管を優しく流します。



### 前腕アルナトリートメント

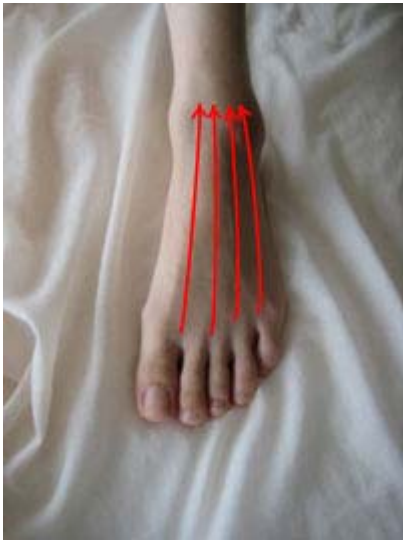
前腕の柔らかい部分をアルナを使ってしごく  
ように流していきます。

自分の片手をクライアントの手首下に添え  
る。

### 再 前腕・上腕エフルラージュ

P5~P6

右背中ウエストくびれ~右腕まで同じように  
繰り返す。



### 足の甲 4ライン

指と指の間の4ラインを指先から足首に掛けて自分の指4本を使って下に下に流す。

リンパの流れの末端である足のリンパを刺激して流れを良くします。



### 足の甲 ナックル

足の甲をゲンコツでくるくると円を描くようにしてトリートメント。

4ラインにプラスして足の甲全体を捉える。

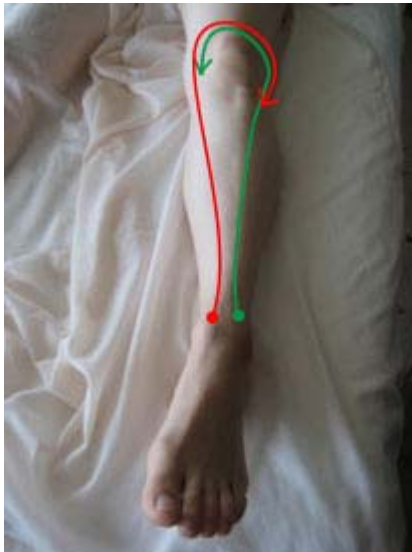


### ふくらはぎ～ももアルナ

脚を少し内側に傾けて骨に当たらないようにふくらはぎ～ももまでアルナを使ってトリートメント。左手でクライアントの足の甲を押さえて固定する。

進む方向に向かう腕を使って。  
右方向に進む→自分の右腕を使う。





### 下腿 エフルラージュ

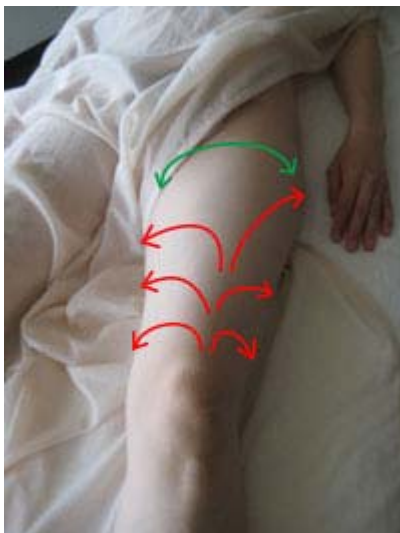
足首～膝小僧に掛けて両手を交互にスライドさせるように流します。膝に巻き込む様にトリートメントします。



### 膝窩リンパ節

膝小僧を丸め込むようにしながら膝裏も同時に刺激していく。

膝の後ろにあり下腿と足からのリンパ液が集まる膝窩（しっか）リンパ節を刺激します



### 大腿 エフルラージュ

左右の手の平を交互に使い、大腿を下から3箇所に分けてトリートメント。最後に付け根を流す。

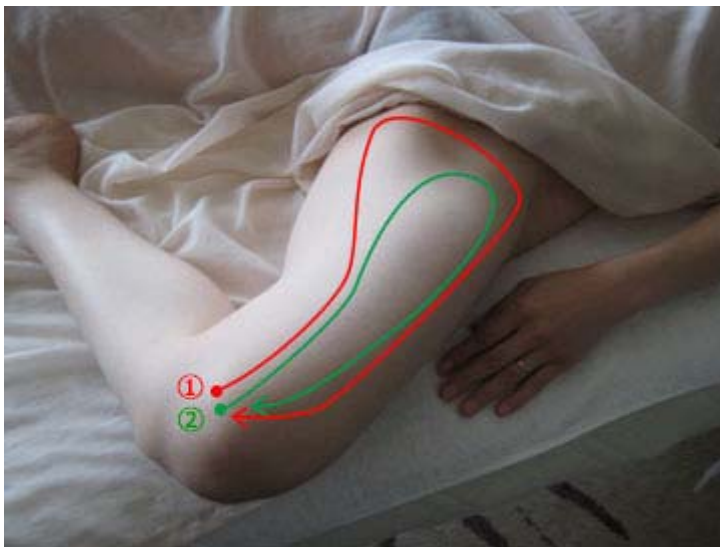
面積が大きいので両手の平をしっかり密着させ鼠径部で巻き込むように流す。



### くの字 ふくらはぎ

膝を曲げた状態で足首～膝裏まで両手を揃えて大きな円を描くようにクルクルとトリートメント。

脚をくの字に曲げて、クライアントの足首を自分の左膝でロックして行う。

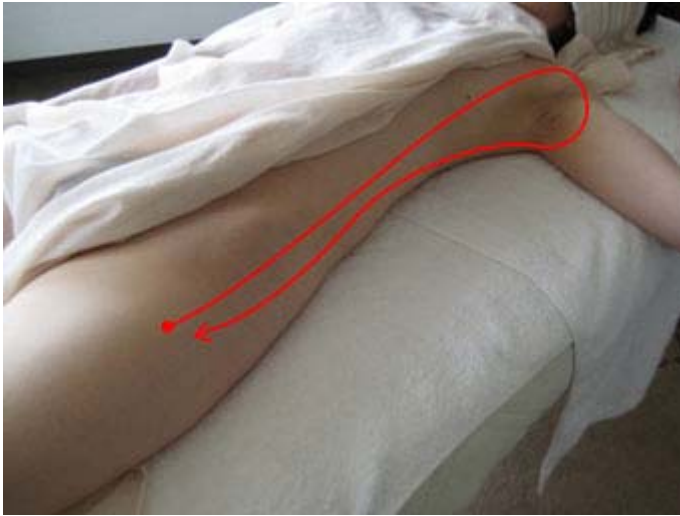


### くの字 もも

膝を曲げた状態でももの一定のラインを鼠径部に向かって押し流すようにトリートメント。

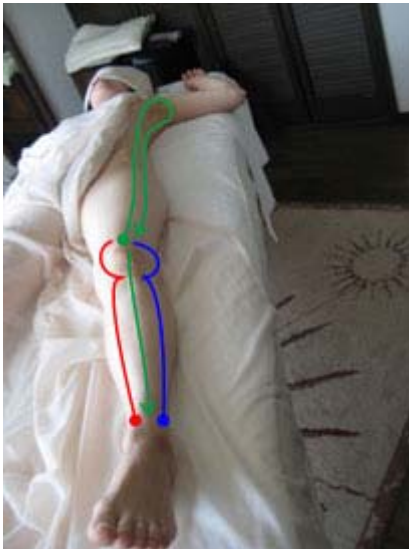
- ① 筋の内側
- ② 筋の外側

特にたくさんのリンパ節が集中する鼠径部は敏感な部分でもあるため、強さや施術部位について適切に行う。



### ウエスト～脇へのエフルラージュ

腹部のリンパを腋窩リンパに流すイメージで腰から脇に掛けてトリートメント。



### 足首～脇へのエフルラージュ

足首～下肢～脇腹～脇下までを一筆書きでエフルラージュ。

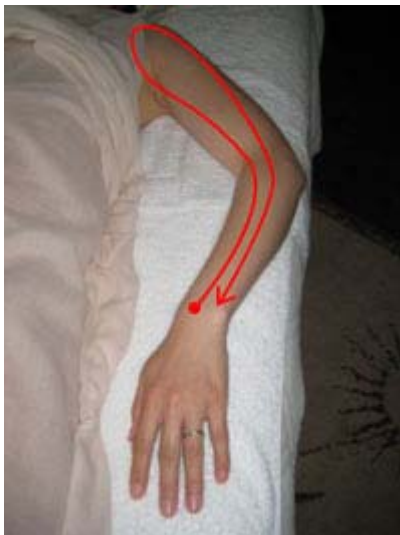
P7～P10

足の甲～このエフルラージュ右側も同様に。



### 手の甲 4ライン

指と指の間の4ラインを指先から手首にかけて自分の指4本を使って下に下に流す。



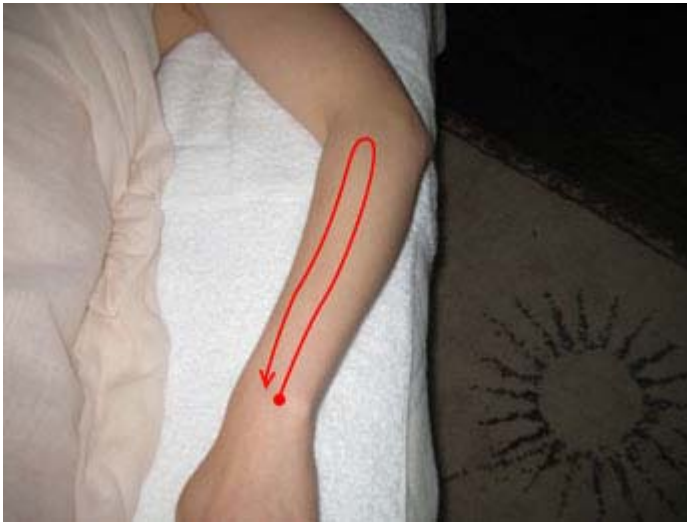
### 前腕・上腕エフルラージュ

腕全体を手首から脇に向かって包む様にエフルラージュします。



### スモールロミ

前腕・上腕を自分の親指を使って細かく丁寧にスモールロミロミしていきます。



### 前腕アルナトリートメント

前腕を自分の腕を使ってトリートメントする。クライアントの顔に向かって立ちその時の内側の手をアルナ、もう一方の手は腕の下で支える。挟み込むようにして流す。



### 再 前腕・上腕エフルラージュ

腕全体を手首から脇に向かって包む様にエフルラージュします。

P11～P12

手の甲4ライン～再・エフルラージュまで  
右腕も同じように行います。

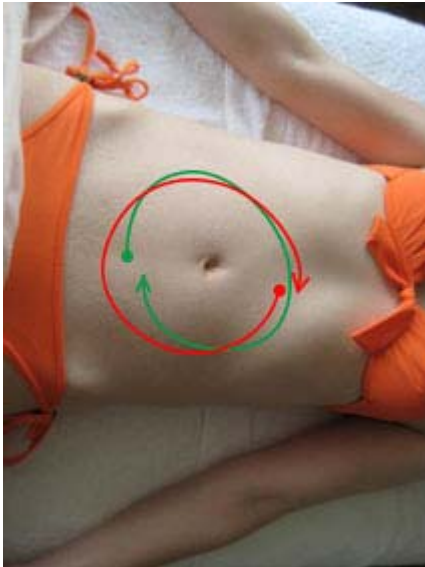




### ウェストプルアップ

うつ伏せの時と同じように  
左側のウェストをやるときは右側に立ち  
右側のウェストをやるときは左側に立つ。

ウェストのくびれを作るように両手を交互に  
使って手前に、手前に引き上げる。



### 腹部 時計回り

両手を交互に使うとおへそを中心にゆっくり  
大きく円を描くように時計回りにトリートメ  
ント。優しい圧で。



### 腹部～鎖骨リンパエフルラージュ

ここまでの全身のリンパを腹部から鎖骨リン  
パに流すイメージで、上部に向かって優しく  
トリートメント。

全てのリンパ液はこの鎖骨下静脈に流れ込む  
ので、最後の大事なトリートメントです。



### デコルテ エフルラージュ

鎖骨の下を8の字を描くように手の平でなぞる。ウォーミングアップと同じ動き。

最後に鎖骨下静脈に全ての老廃物を流すイメージでゆっくり丁寧に。



### 頭 スライドトリートメント

トップから耳方向に向かって自分の4本指を使って撫で下ろす。



### 頭 ツボ押しトリートメント

- ・トップから耳方向に何箇所かツボ押し。
- ・額周り、目の周りも同様にツボ押し。
- ・最後にこめかみを中指で優しく押し回しし呼吸を整えてから、ゆっくり、ゆっくり手を離す。