

Copyright ©2019 Un-Shelly All Rights Reserved

美尻メイク セルフケア講座（動画）

3ヶ月で健康な身体と
美尻を維持しましょう！



《ビフォーアフター》

《ビフォーアフターの写真を撮って違いを確認する》



お腹凹み・ヒップアップ



お尻はみ肉・ヒップアップ



腰肉・ヒップアップ



全身むくみ・肩の腫れ



全身むくみ・ヒップアップ



全身むくみ・足の付け根

コリの部位と改善部位

《コリの元を知る》

- ❖ 本当のコリの部位を知る
- ❖ 痛みやコリ部位がコリの元ではないことを理解する
- ❖ 痛みやコリ部位にアプローチしても改善しない
- ❖ 改善部位を理解すると的確にコリをほぐせる
- ❖ 全身のコリの殆どは指疲労・手疲労からきている
- ❖ 上半身を中心に全身のコリが二の腕に溜まっている
- ❖ 下半身を中心に全身のコリがお尻に溜まっている



コリの部位と改善部位

《本当のコリの元を知る》

コリの原因の元となる部位とは

指

指の使いすぎによる

指疲労



コリの部位と改善部位

《痛い所をほぐしても改善しない》

痛いと感じる部位が
悪いのではない



痛い部位をほぐしても改善しない

痛みのある部位から

痛みの原因元がわかる

コリの部位と改善部位

《痛みの原因元をほぐす》

痛いと感じる部位から
原因元を突き止め

原因元のラインを読み取り

コリ・老廃物・むくみをとる



コリの部位と改善部位

《上半身に現れる症状には》

上半身に現れる症状の部位から

指のラインを読み取り

二の腕・肩周りをほぐす



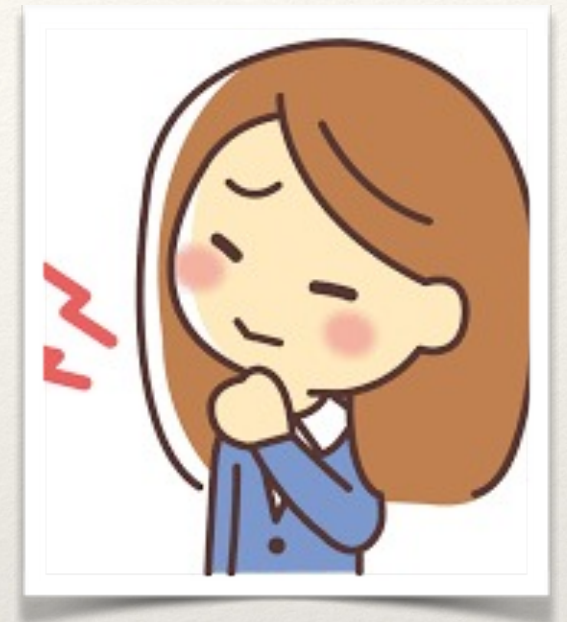
コリの部位と改善部位

《下半身に現れる症状には》

下半身に現れる症状の部位から

太ももラインを読み取り

お尻のエクボ・太ももをほぐす



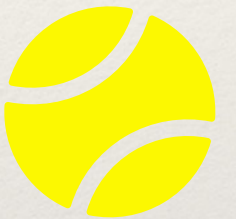


《3つのラインの説明》

3つのライン

<https://youtu.be/jrfbdygqlS0>

- ❖ 親指ライン(青)：親指・人差し指・上部内側二の腕・脇
- ❖ 中指ライン(赤)：内側（手の平）中指・内側二の腕
- ❖ 中指ライン(赤)：外側（手の甲）中指・外側二の腕
- ❖ 小指ライン(緑)：小指・薬指・下部外側二の腕





基本 《3つのライン》

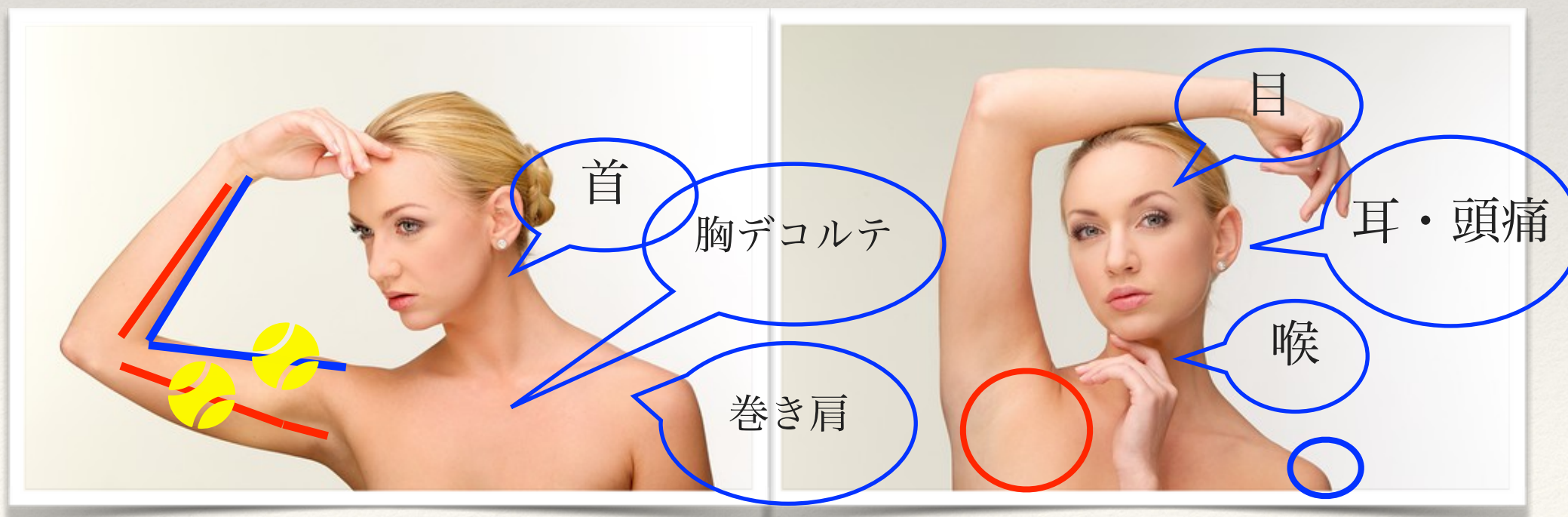
ほぐすライン	コリの元	セルフ動画
親指ライン	親指人差し指	https://youtu.be/W_ckYm6MnRM
中指ライン	中指（手の平）	https://studio.youtube.com/video/3rhDe7oYP-g/edit
中指ライン	中指（手の甲）	https://youtu.be/W-ocJBxm5TU
小指ライン	小指薬指	https://studio.youtube.com/video/5j_nXqQcRlA/edit



基本 《3つのライン以外》

3つのライン以外の重要なポイント

全身	セルフ動画
肩甲骨・脇 脇腹・腰・お尻 膝・足首 くるぶし・つま先	https://youtu.be/5j_nXqQcRlA



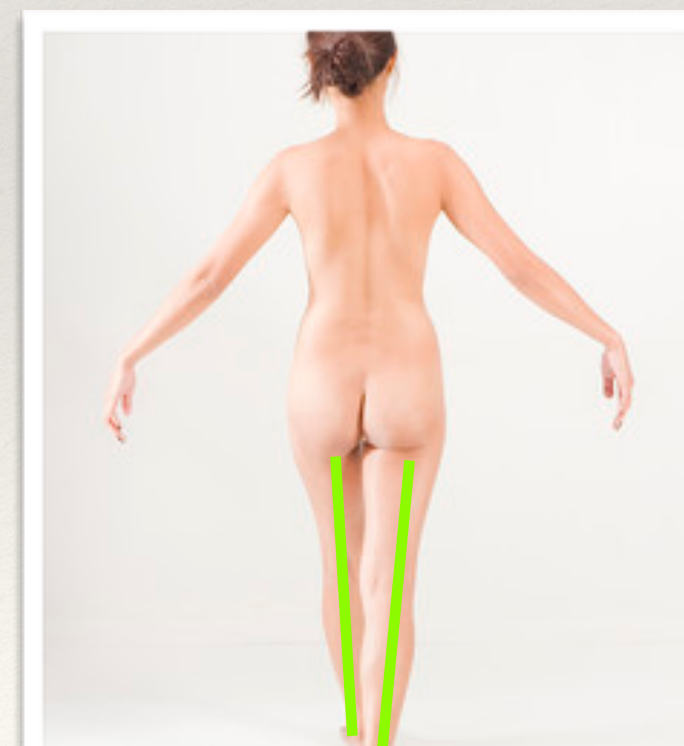
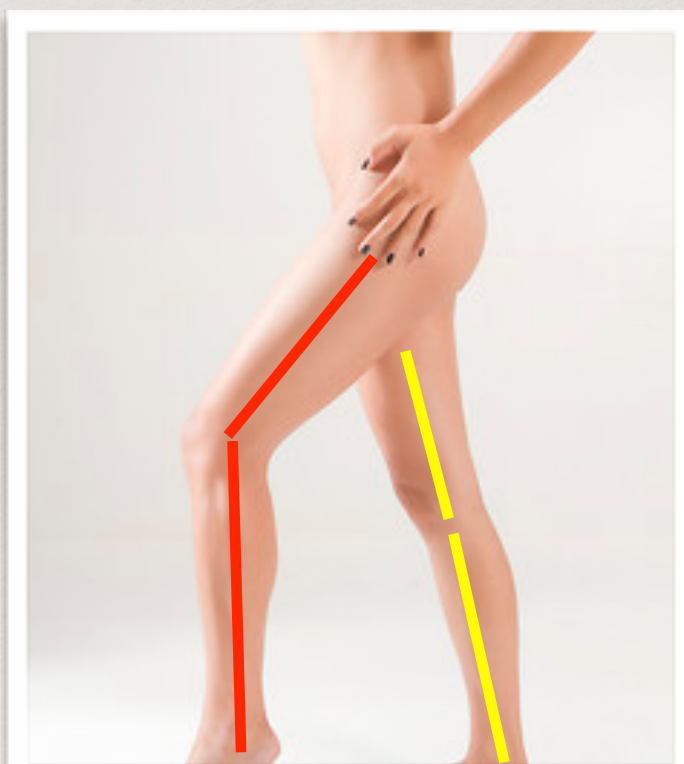
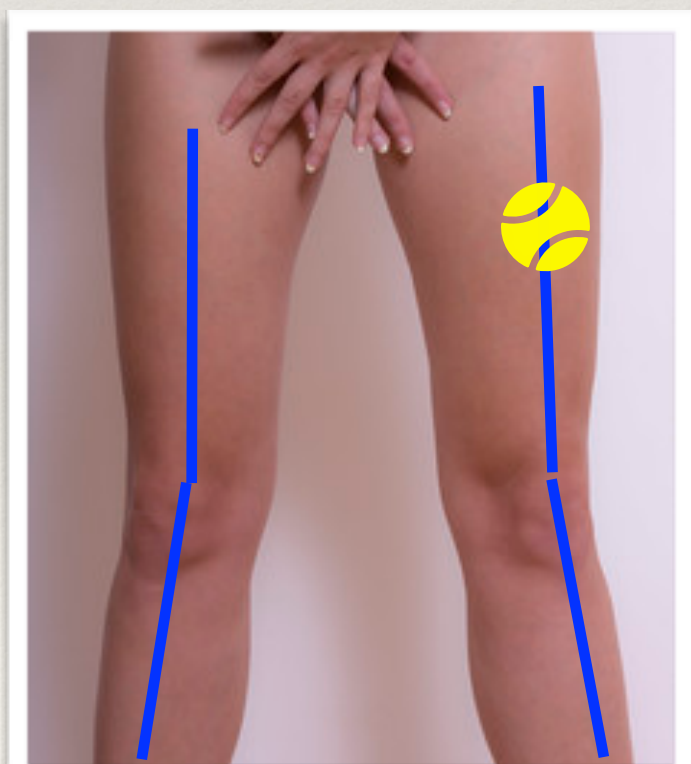


基本 《4つの太ももライン》

4つのライン

<https://youtu.be/RDztjUw7730>

- ❖ 前太ももライン(青)：肋骨・お腹・膝・足首・人差し指・中指
- ❖ 外側太ももライン(赤)：首・肩・腰・膝・ふくらはぎ・くるぶし・かかと
- ❖ 内側太ももライン(黄)：お腹・股関節・膝・くるぶし・かかと
- ❖ 後ろ太ももライン(緑)：首・肩甲骨・腰・ウエスト・お尻・膝裏・アキレス腱・かかと



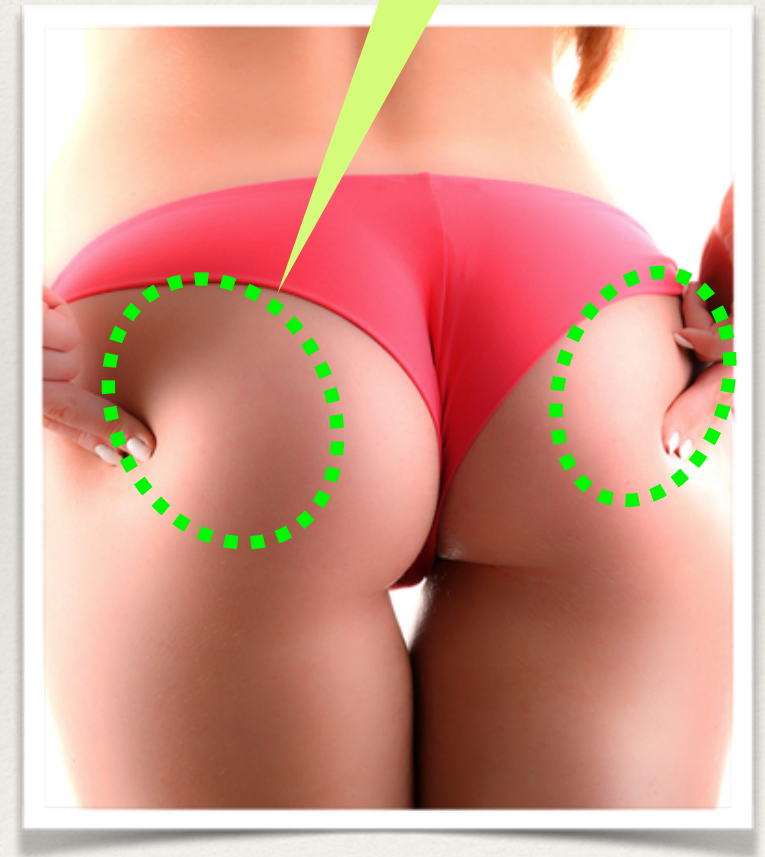


《お尻のエクボ》

《お尻のエクボは美尻を作ることの他に
全身のコリをほぐす効果がある重要なポイント》

美尻ポイント
お尻のエクボ

- ❖ 腰
- ❖ 腰側面
- ❖ お尻
- ❖ 前太もも
- ❖ 後太もも
- ❖ 横太もも
- ❖ 内太もも
- ❖ 膝
- ❖ 膝の中
- ❖ 膝裏
- ❖ ふくらはぎ
- ❖ スネ
- ❖ 足首
- ❖ かかと
- ❖ 土踏まず
- ❖ 足指





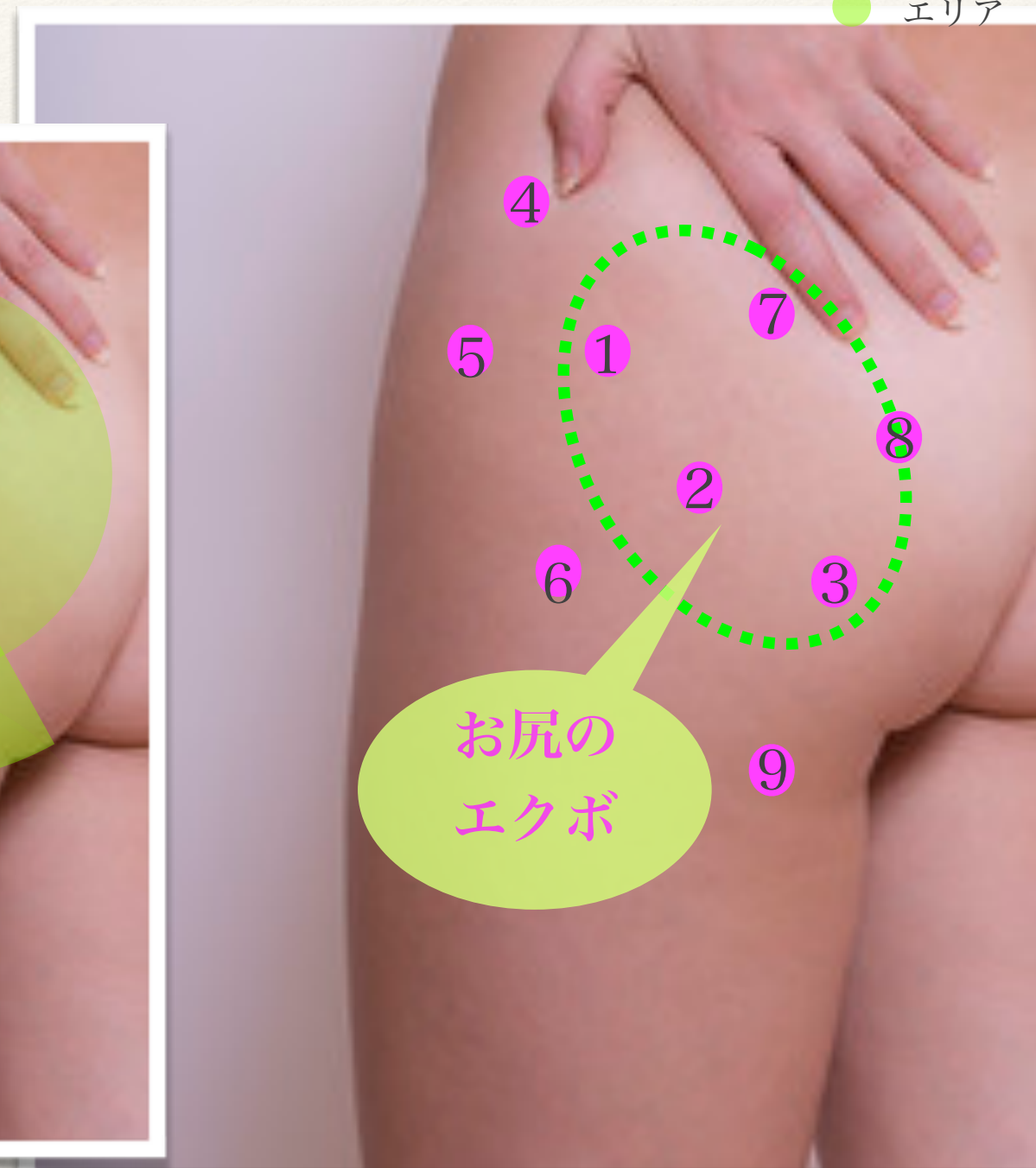
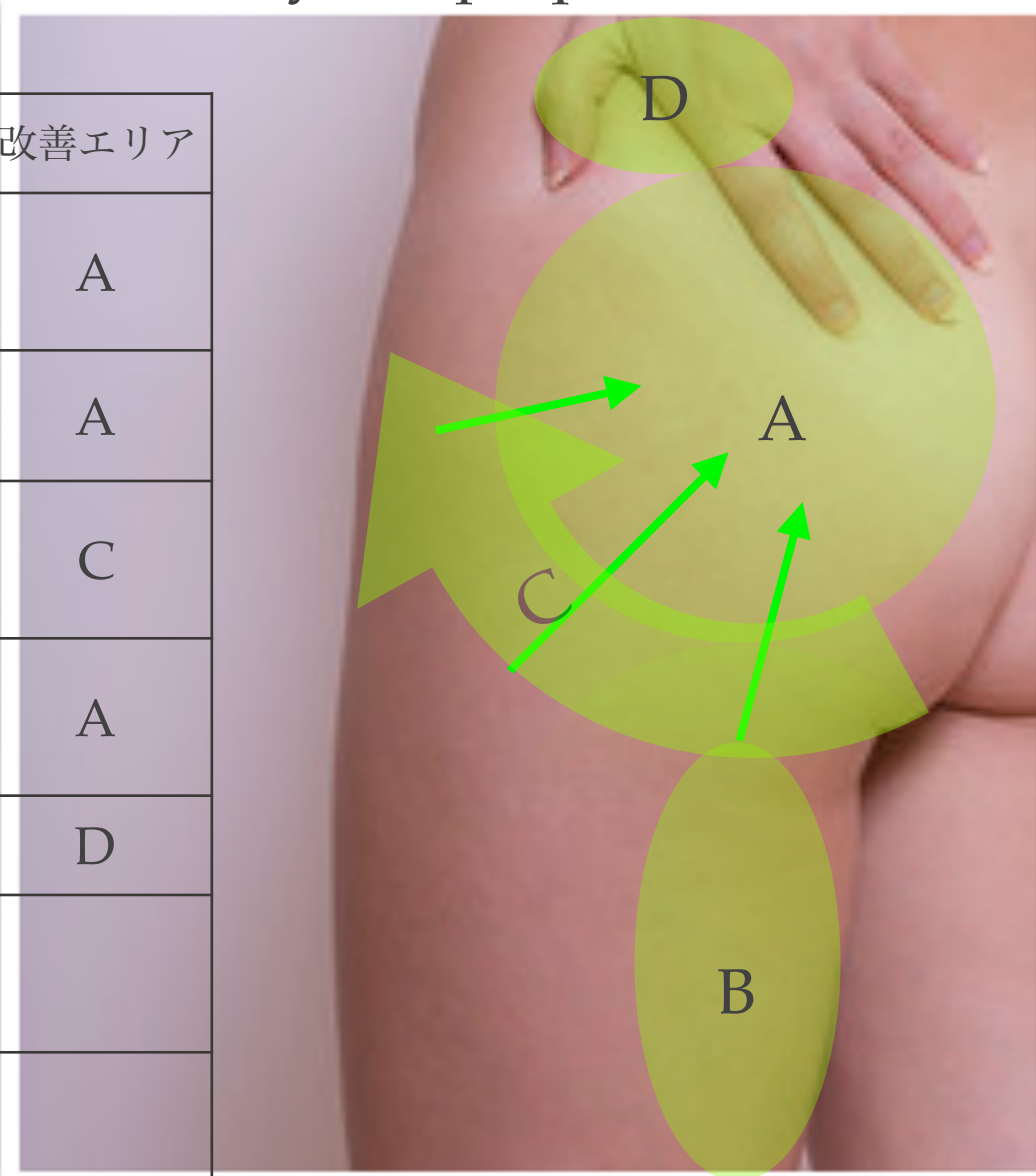
基本 《お尻のエクボ》

《美尻ポイントと背面全体のコリ効果》

<https://youtu.be/Uy5ZTq3cqek>

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
美尻P	①②③ ⑦⑧	A
美尻P	→ 方向	A
美尻P	③⑤⑥ ⑨	C
腰	①②③ ④⑦⑧	A
腰肉	①④⑤	D
背中 ～首	①②③ ⑦⑧	
膝裏～ かかと	①②③ ⑤⑥⑨	





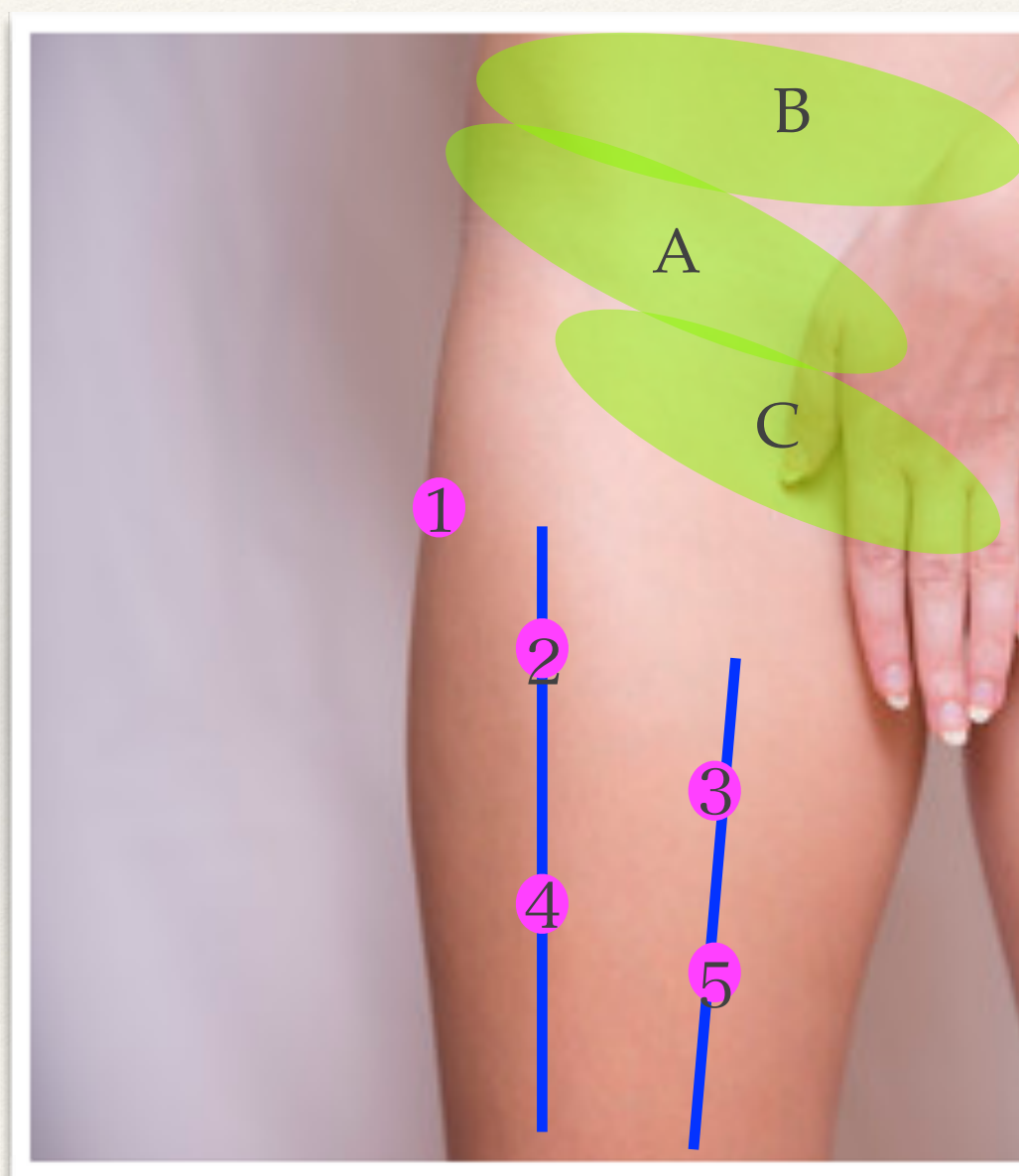
基本 《足の付け根・下腹・股関節》

《前太ももラインをほぐす》

● 押す部位
● エリア

<https://youtu.be/uYOdj-D1B9I>

コリ部位	押す部位	改善エリア
足の付け根	①② ③④	A
下腹	①②	B
股関節	①② ③④	C





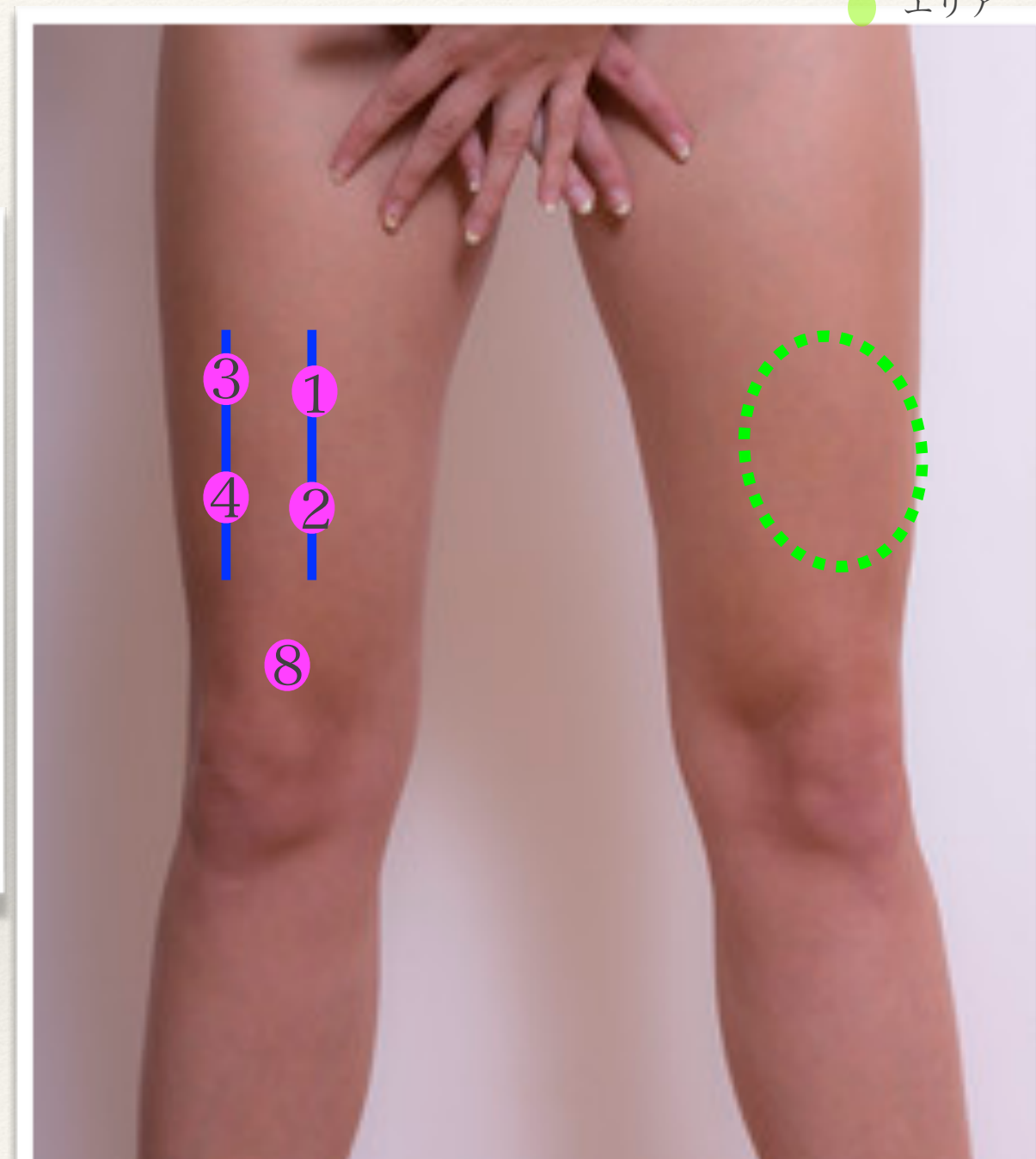
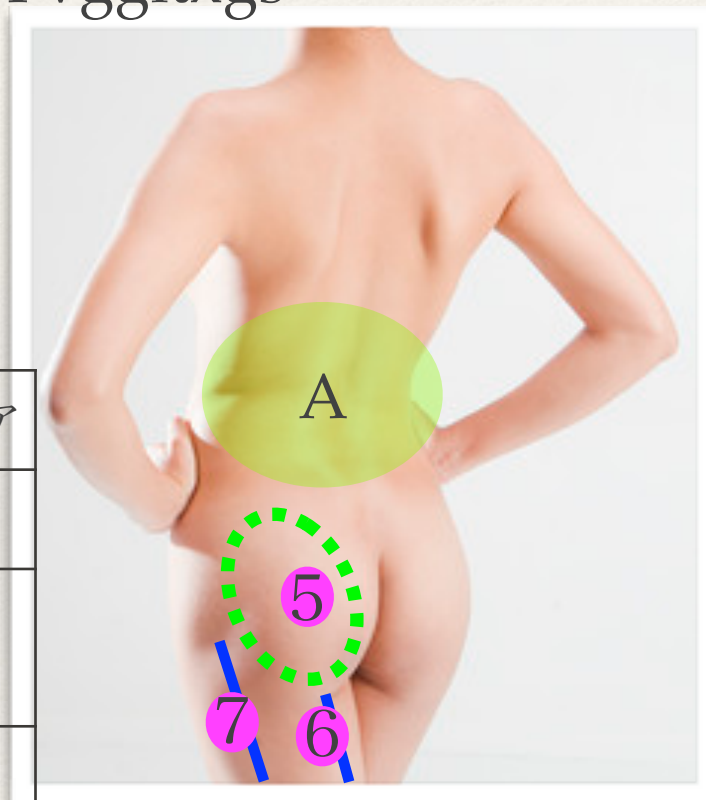
基本 《腰回り・腰痛》

《前太ももライン・お尻のエクボ》

<https://youtu.be/07Fvggltxgs>

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
腰痛	⑤⑧	A
腰痛	①② ③④	A
腰痛	⑥⑦	A





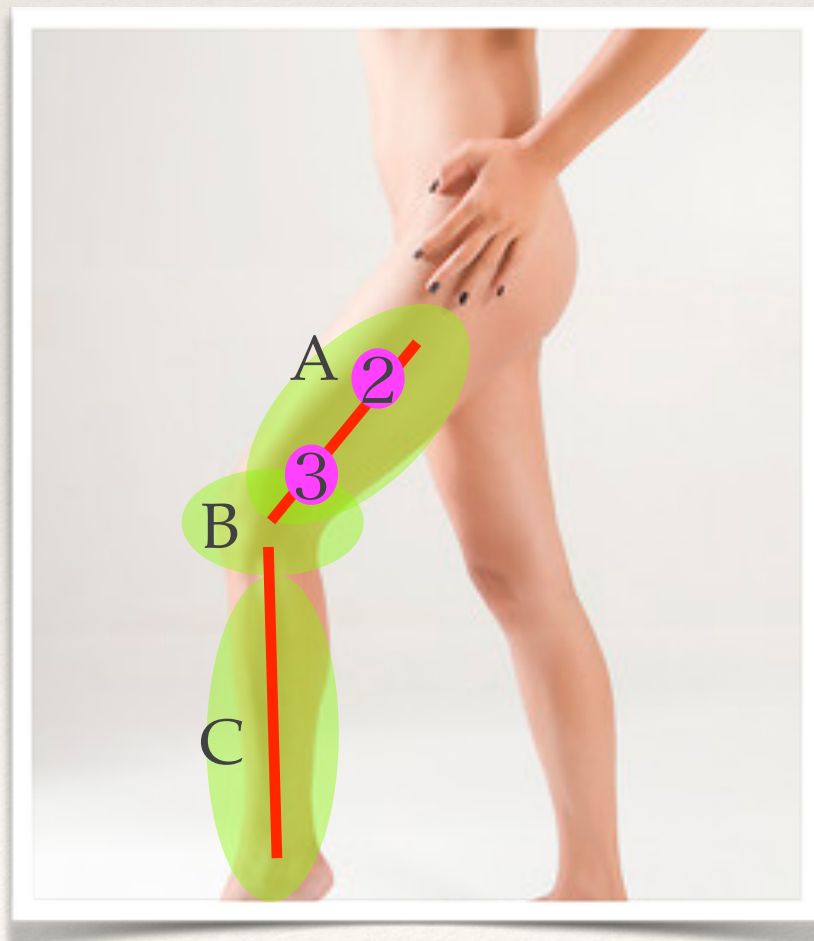
基本 《外側重心》

《外側太ももライン・お尻のエクボ》

<https://youtu.be/oeOgp-sGavg>

❖ 効率よく太もも・ふくらはぎ脚全体がほぐれる

● 押す部位
● エリア





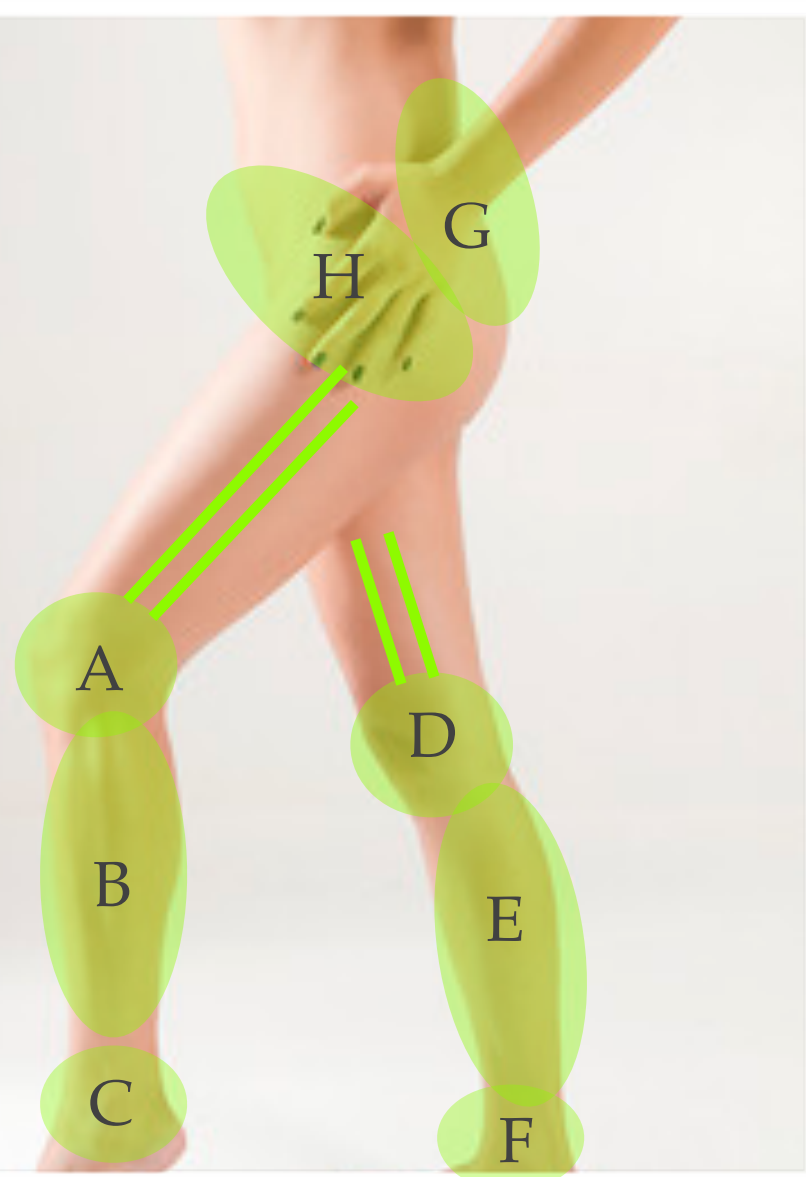
《太もも全体》

《太もも全体を一気にほぐす》

https://youtu.be/z_fX8X9rEUc

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
外膝	②③⑥	A
皿の中	②③⑥	A
膝	③⑥	A
足付根	①②③	H
股関節	①②③	H
腰付根	①②③ ④⑤⑥	GH
スネ	①②③	B
くるぶし	①②③	B
足首 かかと	②③⑤ ⑥	C





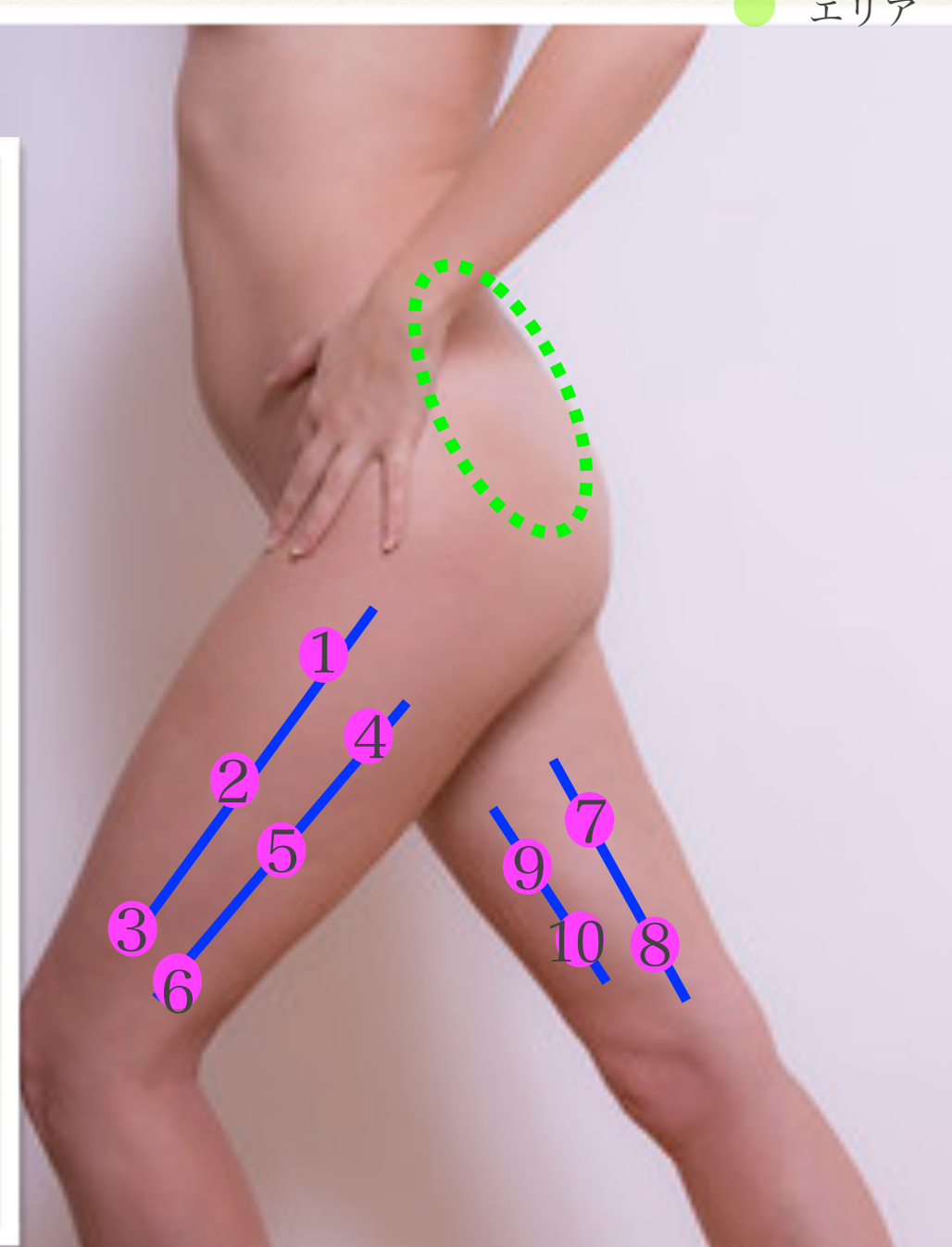
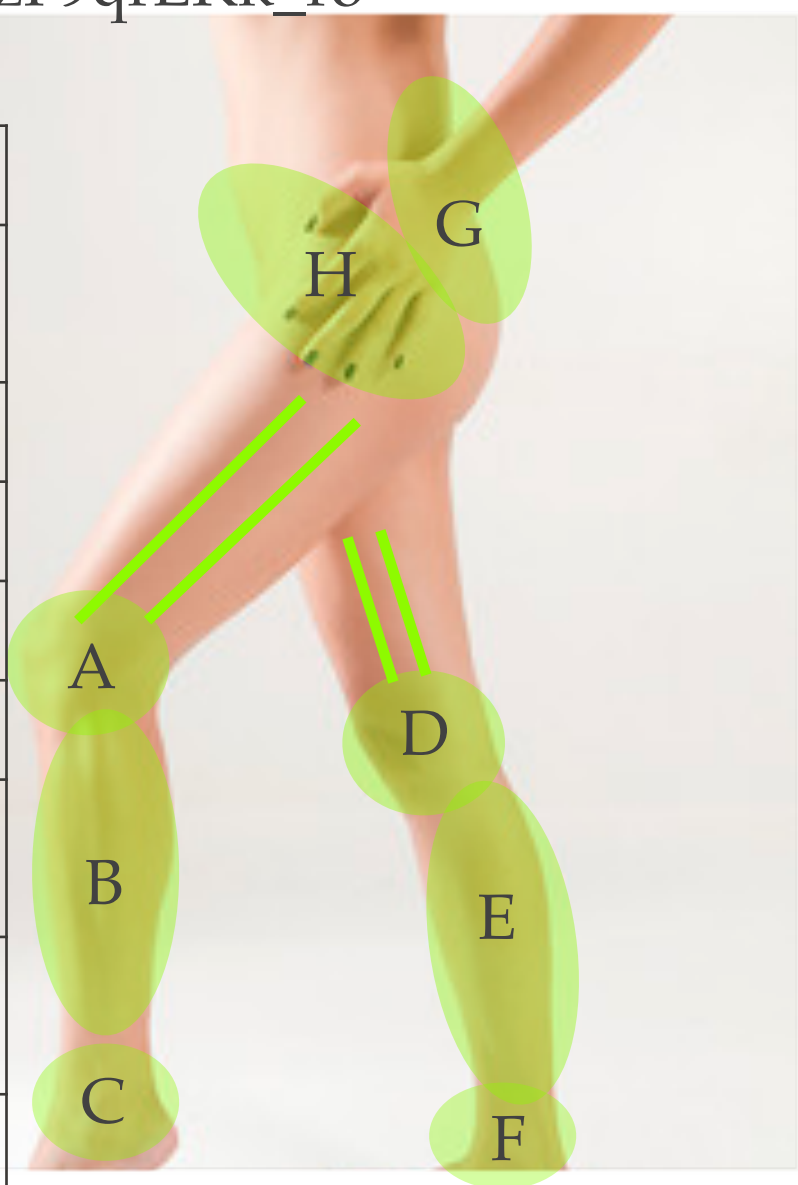
基本 《内側重心》

《内側太ももで改善する部位》

https://youtu.be/zF9qrEKk_ro

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
内膝	⑦⑧⑨ ⑩	D
皿の中	⑦⑧⑩	D
膝	⑧⑩	D
足付根	⑦⑨⑩	H
股関節	⑦⑨⑩	H
ふくらはぎ	⑦⑧	E
くるぶし	⑦⑧	F
足首 かかと	⑦⑧⑩	F



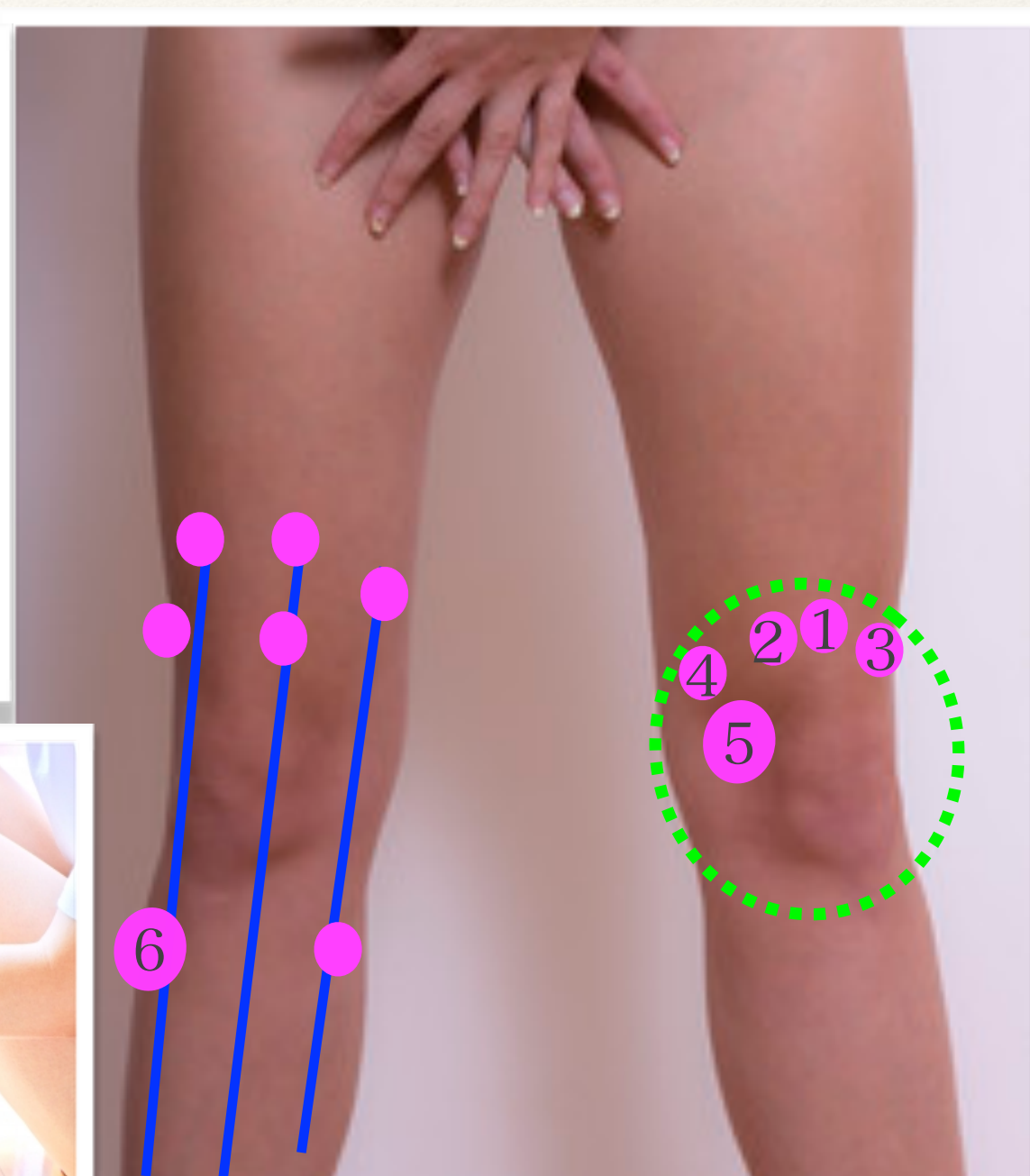
上級 《足首のむくみ・石灰化》

《膝・膝の中・皿の内側の石灰化をとる》

<https://youtu.be/eES3HYpb3QY>

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
膝	お尻の エクボ	AB
膝	①②③ 膝全体	A
皿の内 側	④⑤	B
膝 石灰化	②④⑤	B
足首 石灰化		



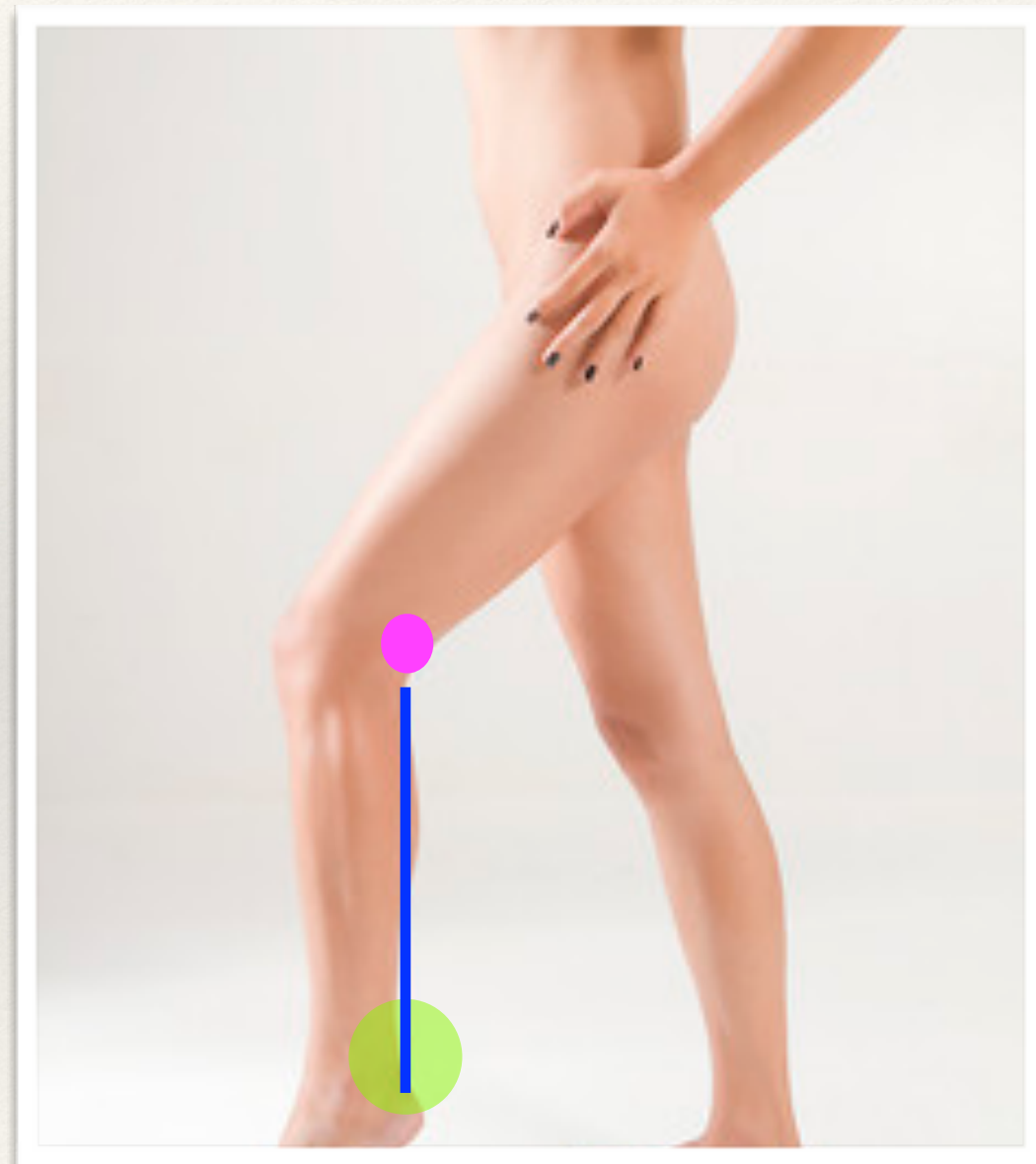


応用 《アキレス腱》

《アキレス腱をほぐす》

● 押す部位
● エリア

- ❖ 足首・くるぶし・アキレス腱は外側と内側の膝上でほぐれる





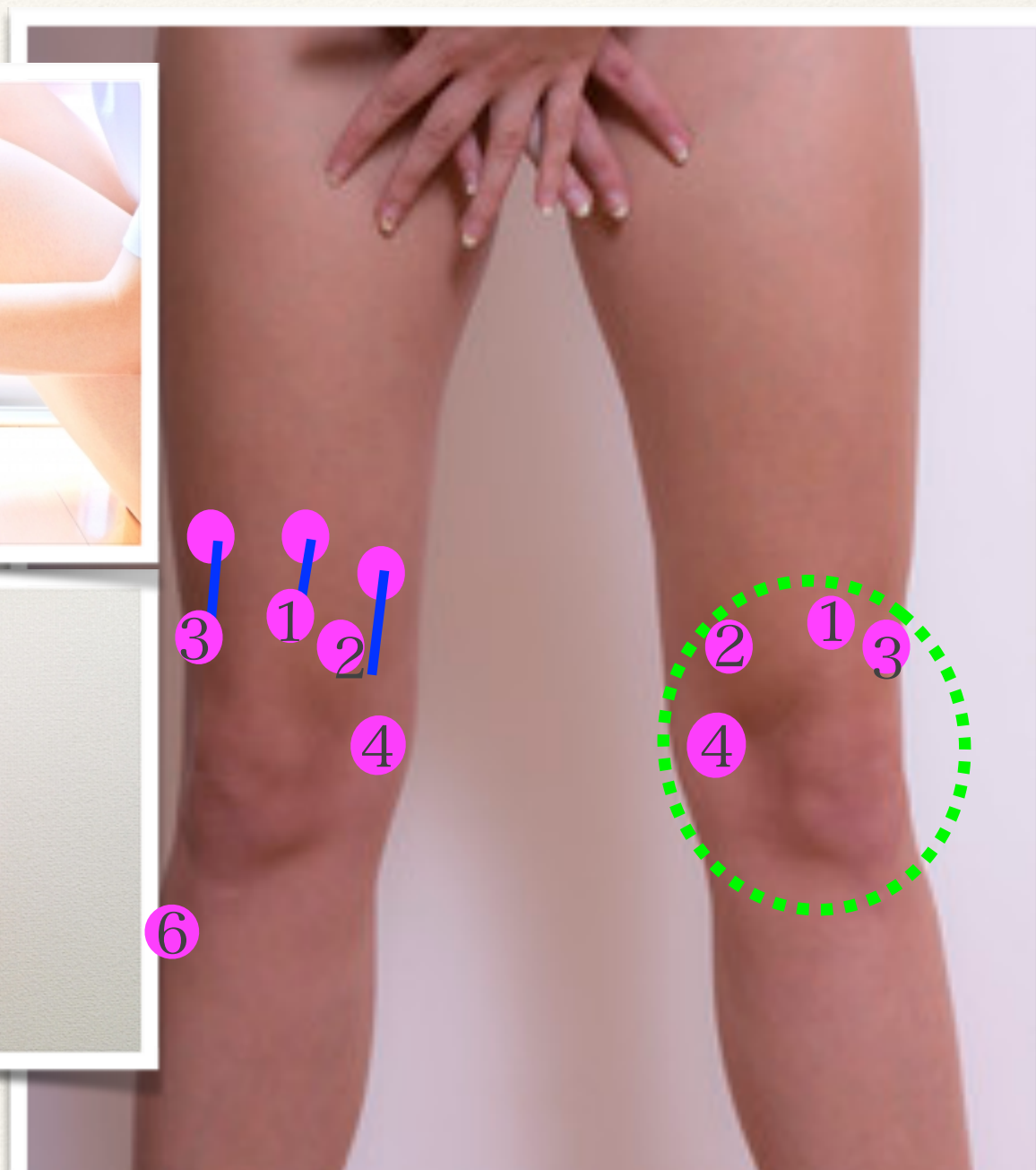
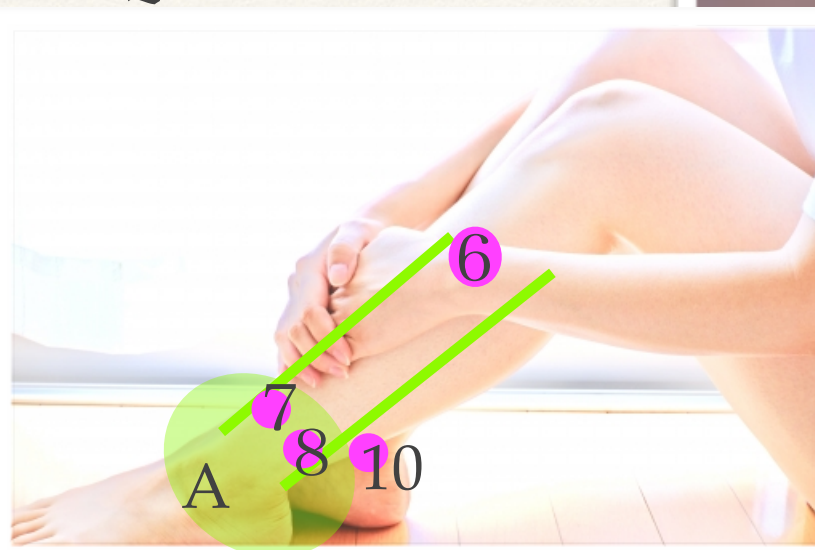
《アキレス腱・スネ・足首》

《足首周りアキレス腱をほぐす》

<https://youtu.be/ZK2eQEtE-I4>

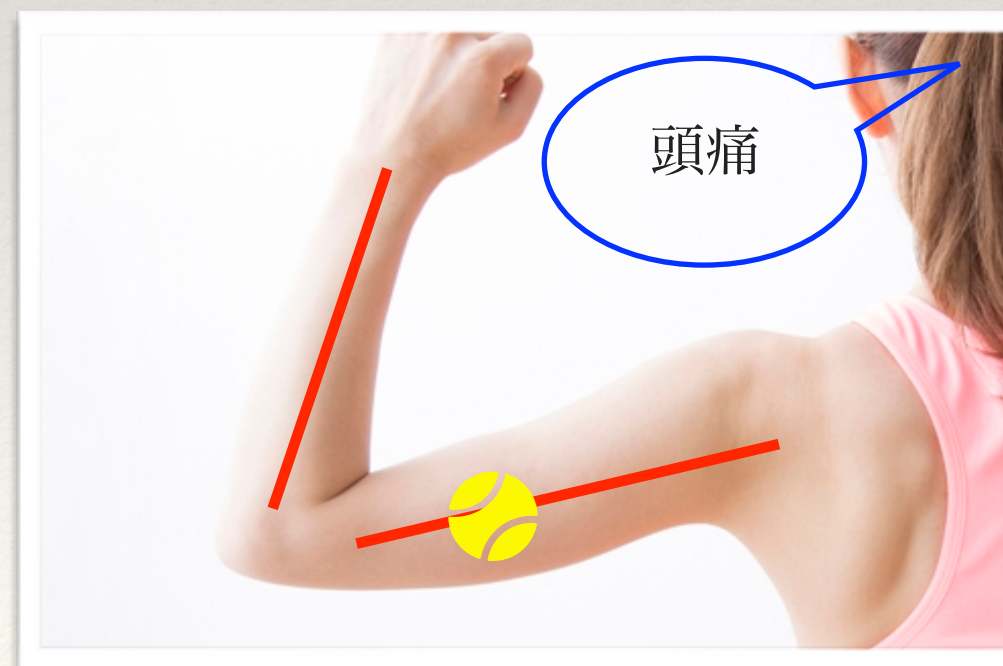
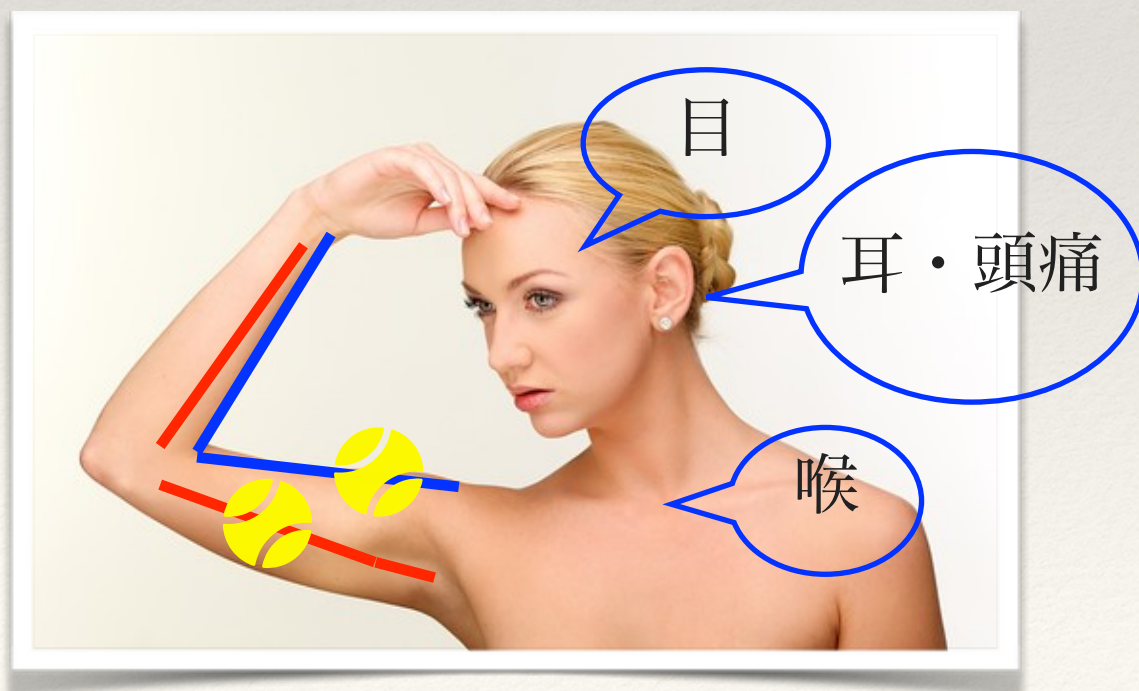
● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
前側 足首	①②③	A
外側足 首くる ぶし	①③ ⑥⑧	A
内側足 首くる ぶし	①② ④⑨	A
後ろ足 首アキ レス腱	⑧⑨⑩	A



解説 《目・耳・喉・頭痛》

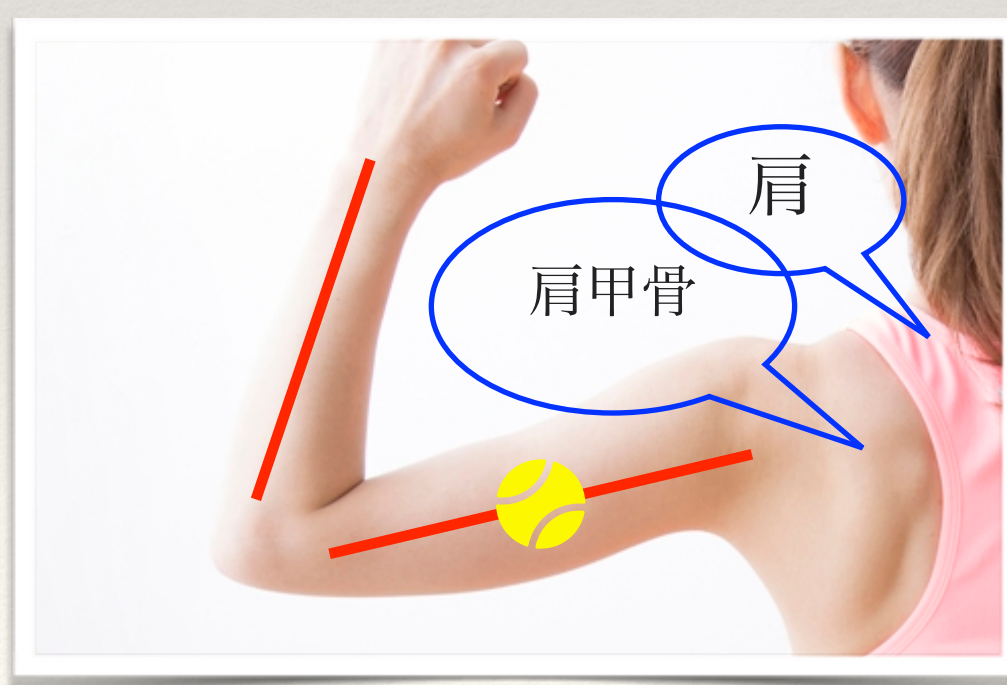
コリの部位	ほぐすライン
目・耳	親指ライン
耳・喉	親指ライン 中指ライン
頭痛	中指ライン





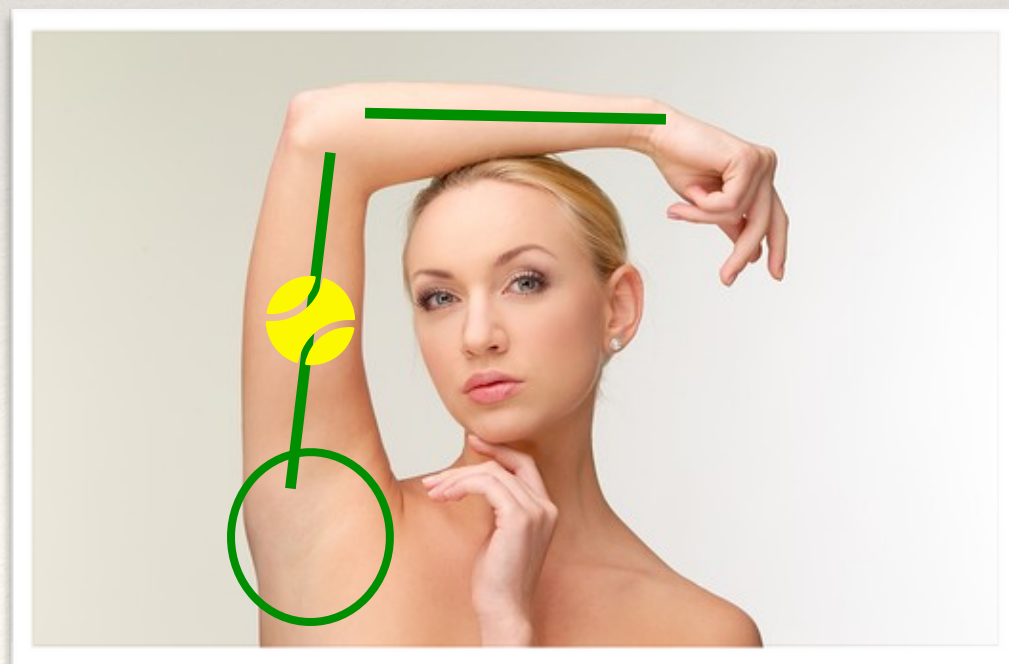
解説 《後ろ側の首肩》

コリの部位	ほぐすライン
首	親指ライン 小指ライン
肩	小指ライン 中指ライン
脇	中指ライン



解説 《肩甲骨・頸椎・背中》

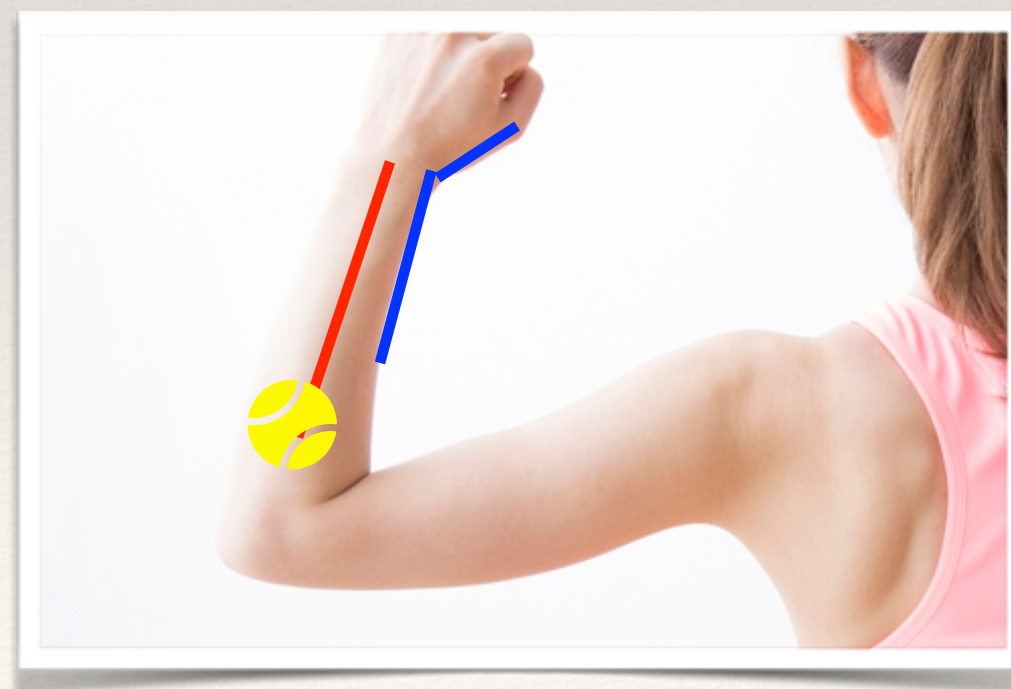
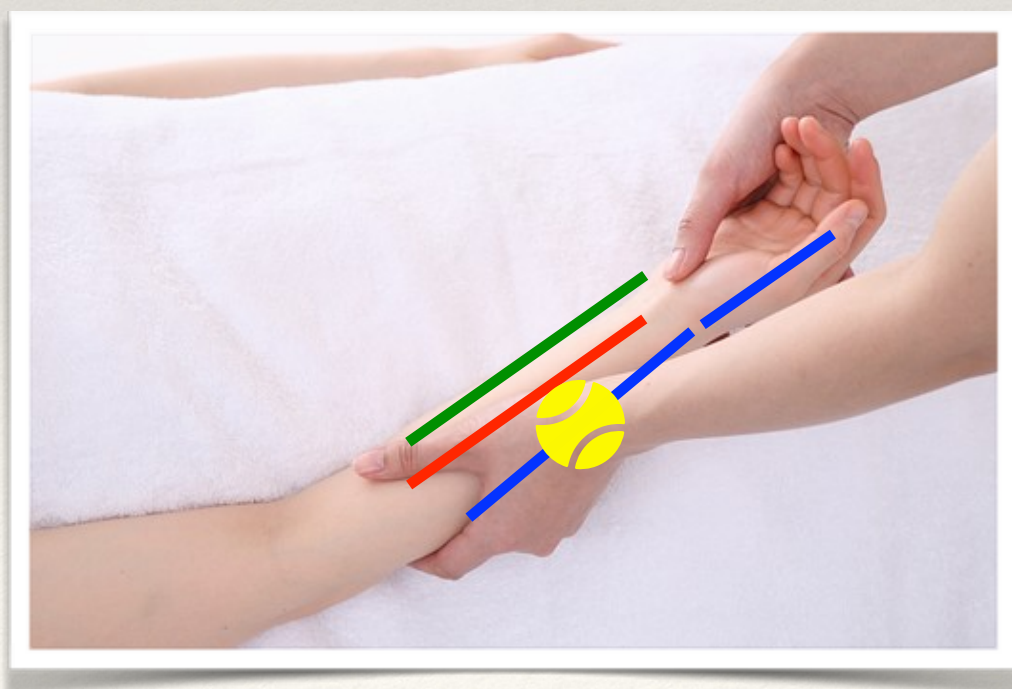
コリの部位	ほぐすライン
肩甲骨内部	中指ライン
首・頸椎	小指ライン 中指ライン 親指ライン
背中・肋骨	小指ライン





解説 《指》

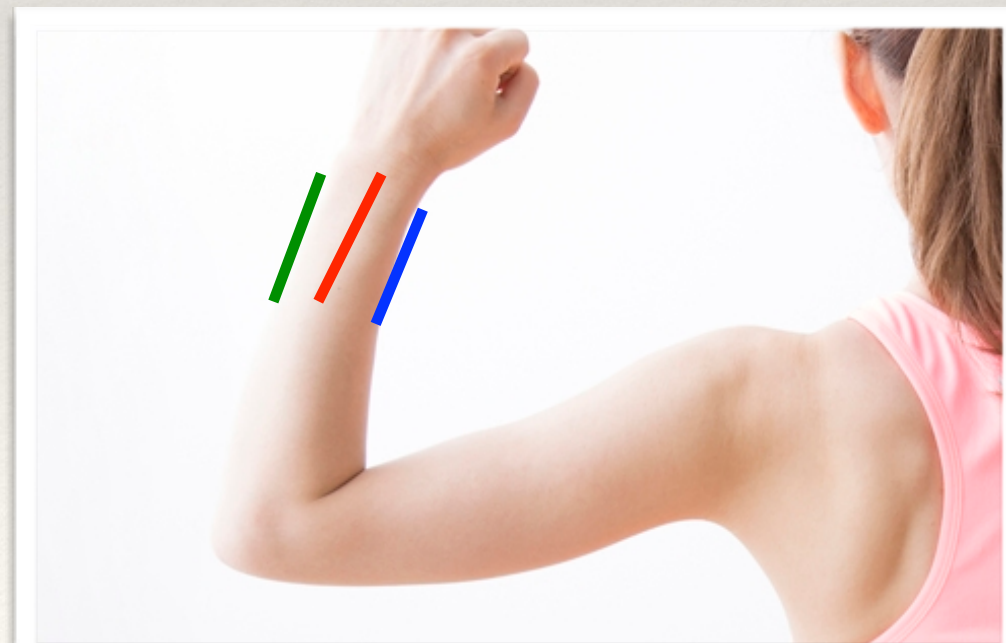
コリの部位	ほぐすライン
親指側の 手首・指	親指ライン
中指側の 手首・指	中指ライン
小指薬指側の手首・指	小指ライン





解説 《肘・手首》

コリの部位	ほぐすライン
肘外側	親指ライン
肘後ろ側	中指ライン
肘内側	小指ライン



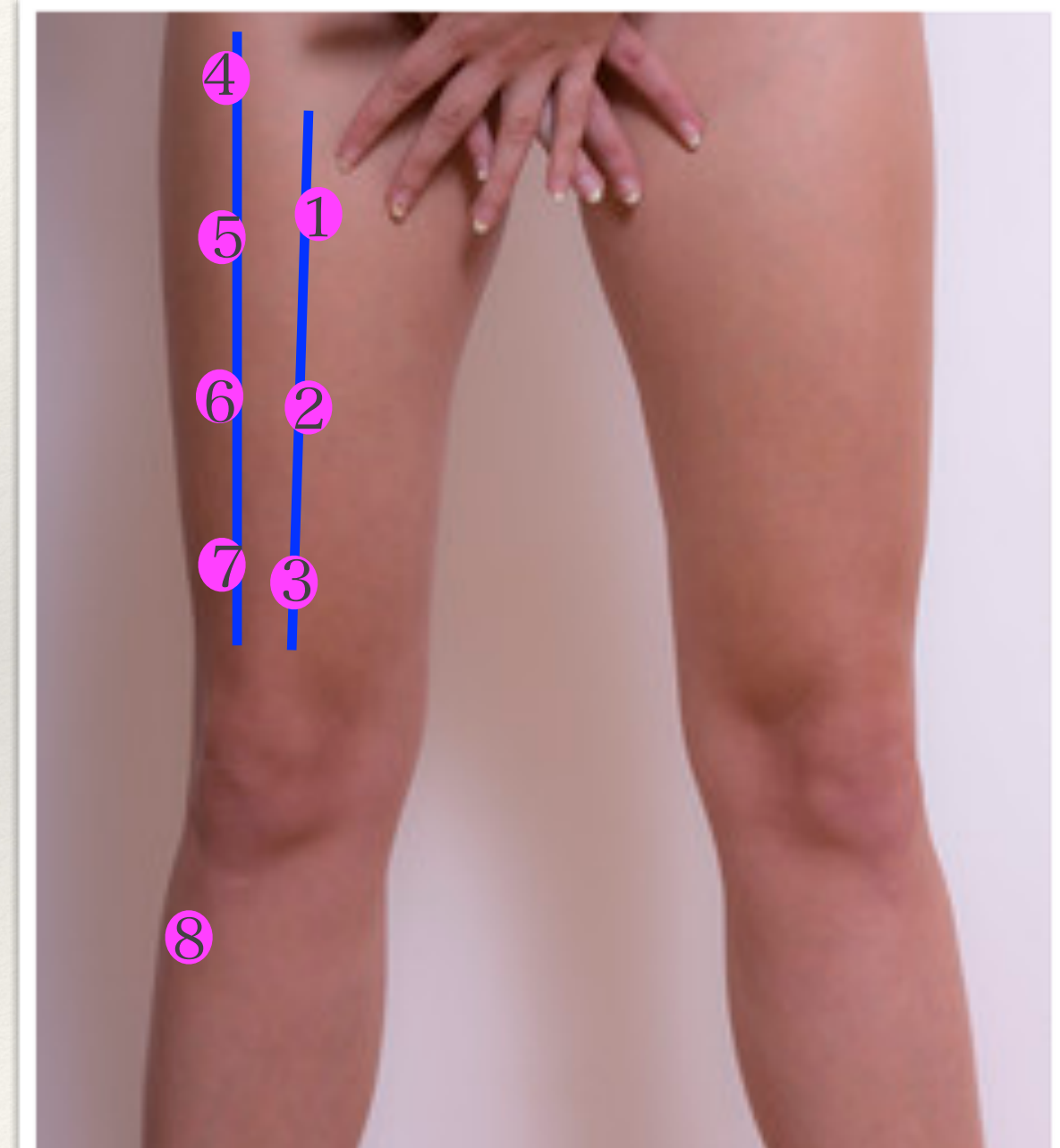
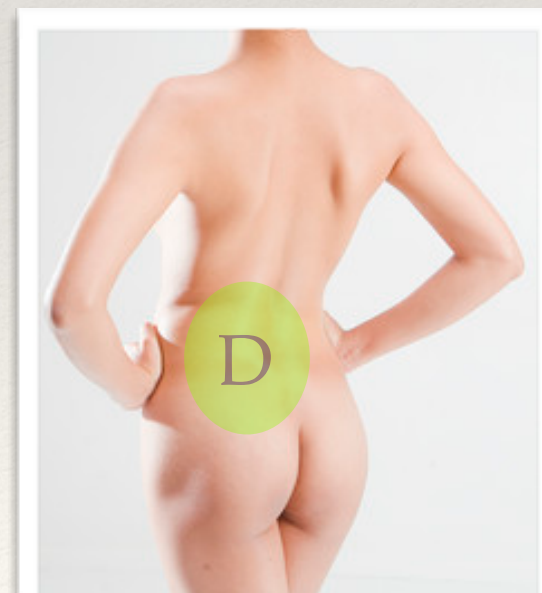


解説 《前太ももライン》

《前太ももラインで改善する部位》

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
腹凹み	①④⑤ ⑥②	AB
足の付け根	①④⑤ ⑥②	AB
股関節	①④⑤ ⑥②	AB
むくみ	①④⑤ ⑥②	ABC
膝	③⑦	CB
すね	⑥⑦⑧	C
前足首	②③	BC
腰	②⑥	D

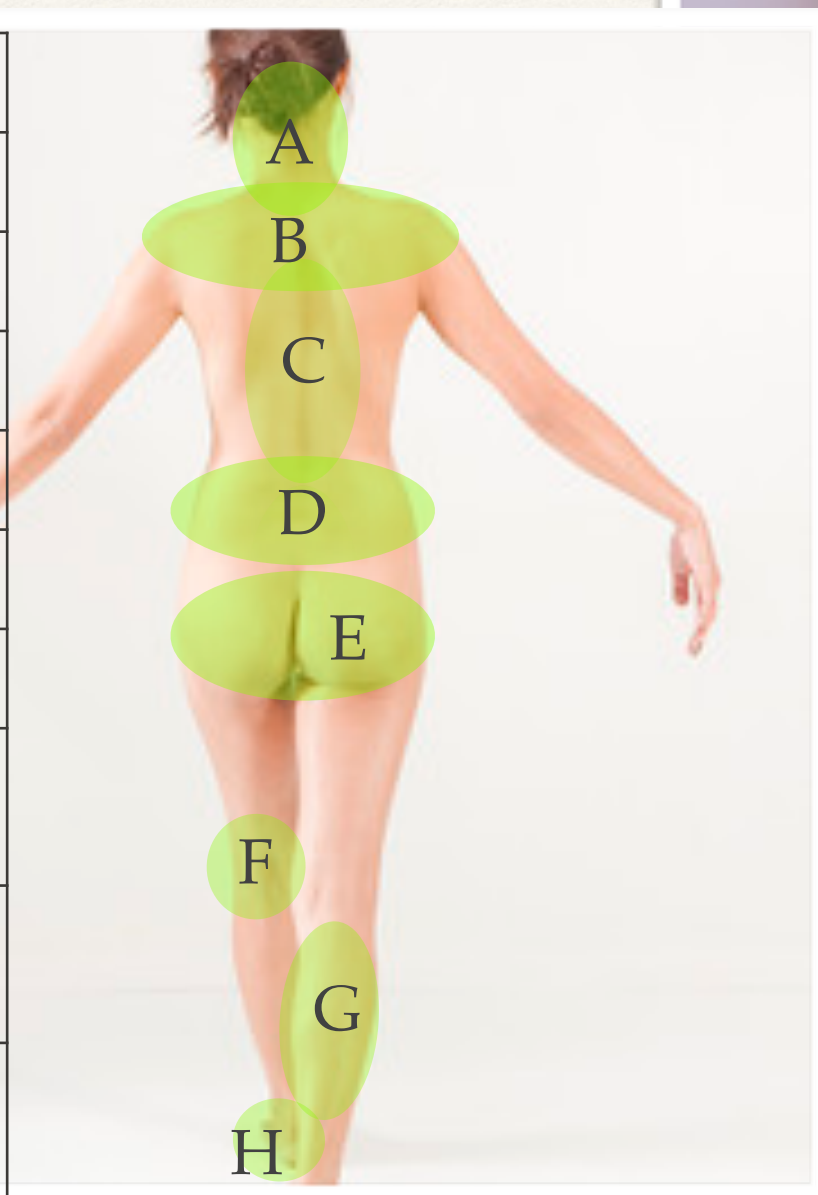




解説 《後ろ太もも》

《後ろ太ももで改善する部位》

コリ部位	押す部位	改善エリア
首	①② ④⑤	A
肩		B
背中		C
腰	①②③ ④⑤⑥	D
お尻		E
膝裏		F
ふくらはぎ		G
アキレス腱	②③ ⑤⑥	H
足首 かかと		H





解説 《下半身デブ》

- ・ 下半身デブを改善する
- ・ 下半身の施術全てを行う

● 押す部位
● エリア

基本 《お尻のエクボ》

《腰肉・ウエスト》

《外側重心・ふくらはぎ》

応用 《腰痛》

応用 《足の付け根・下腹・股関節》

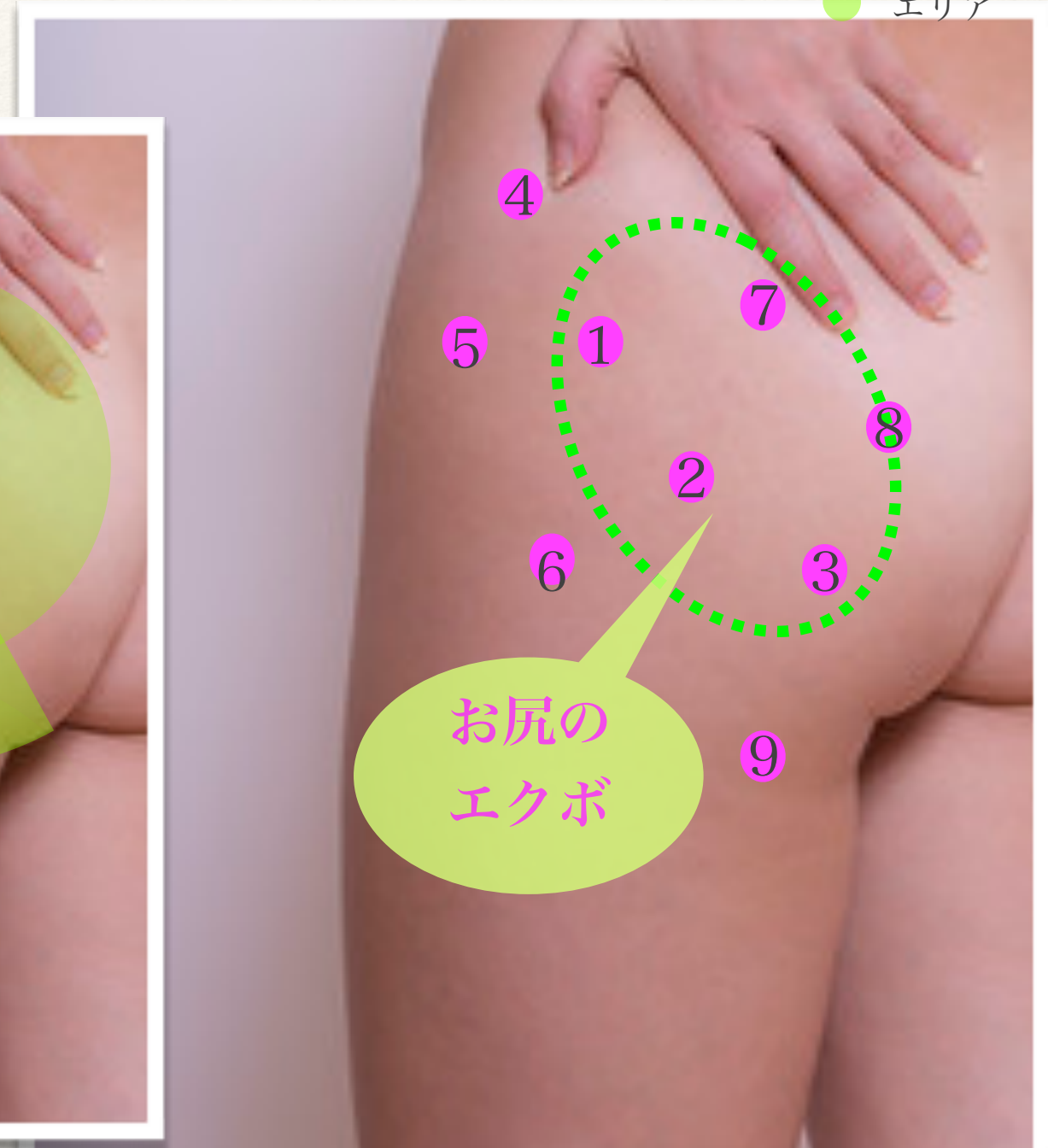
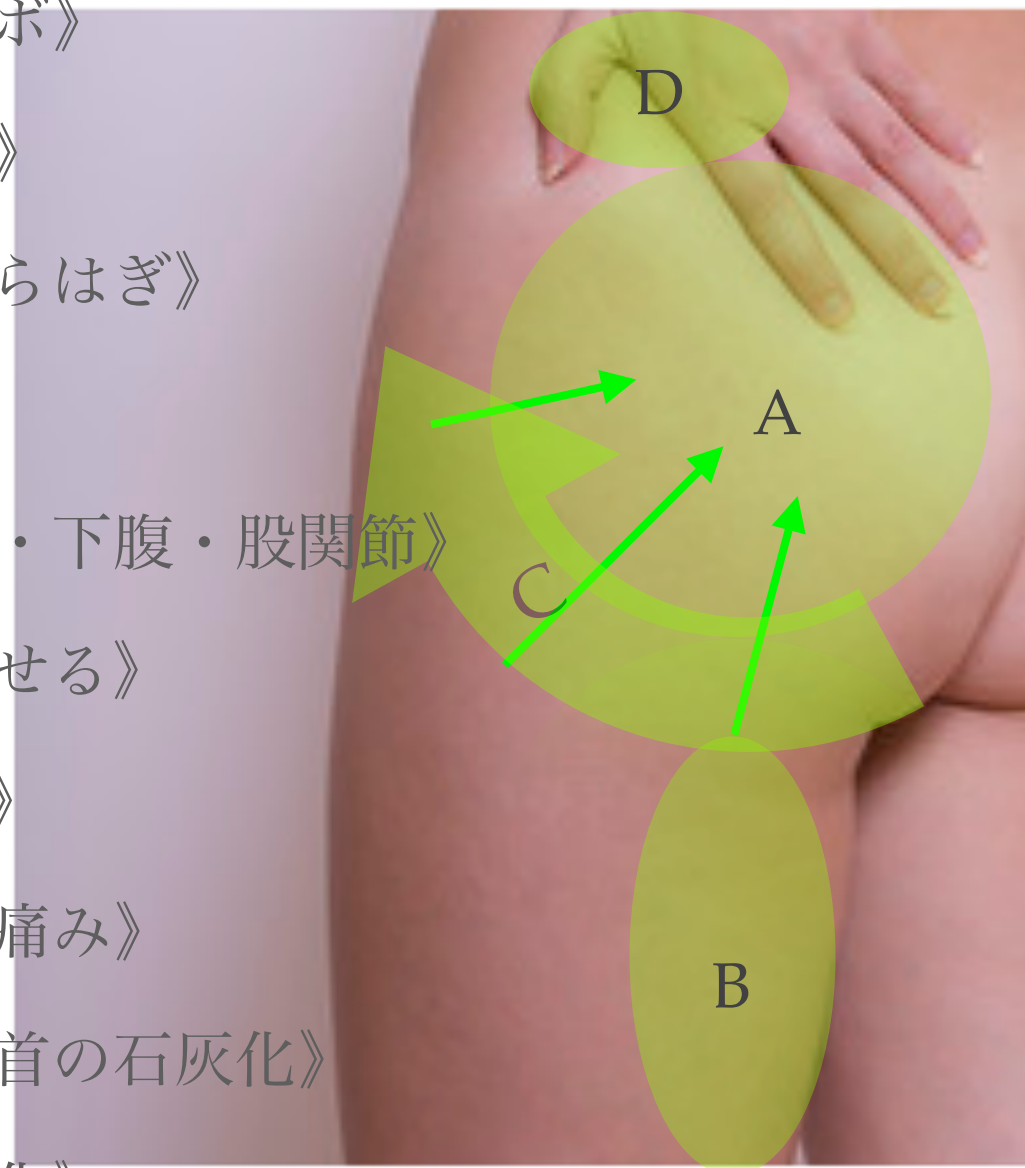
応用 《お腹を凹ませる》

応用 《足の重ダル》

応用 《スネの張り痛み》

上級 《膝の中・足首の石灰化》

上級 《足首の石灰化》



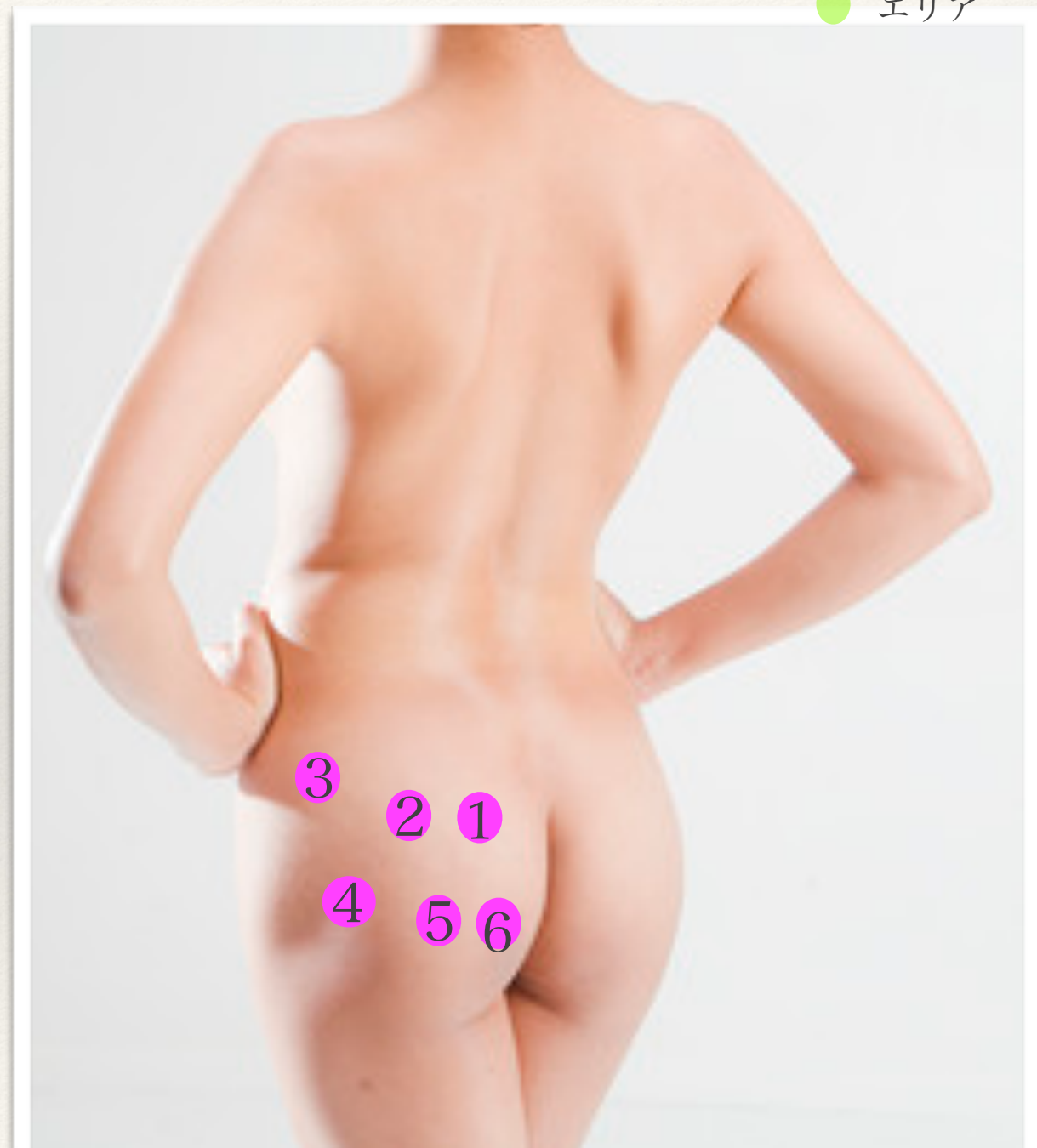


解説 《腰肉・ウエスト》

《腰肉を落としてウエストを細くする》

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
腰肉	①②③	A
ウエスト	①②③ ④⑤⑥	B



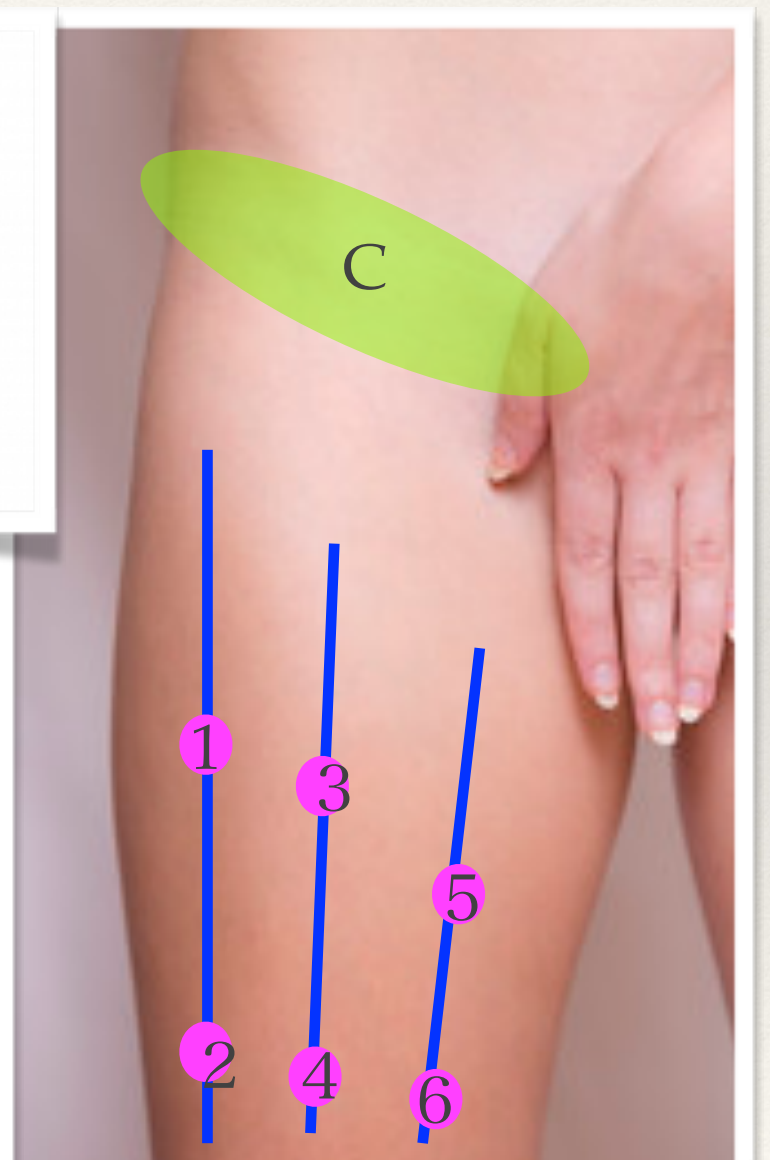


解説 《お腹を凹ませる》

《お腹を凹ませる部位》

● 押す部位
● エリア

コリ部位	押す部位	改善エリア
お尻の エクボ	⑦⑧ ⑨⑩	A
前太も も	①②③ ④⑤⑥	B
足の付 け根	①②③	C





解説 《足の重ダル》

①足の重さだるさを改善する部位

コリ部位	押す部位	改善エリア
足だる	①②③ ④	A

