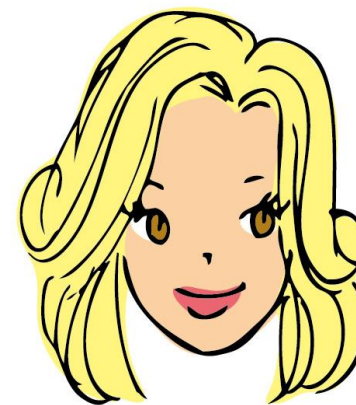




整形級



# 一生モノのセルフケア法



小顔・美ボディセルフケアマスター



Cumico 久美子

# はじめまして。Cumicoです♥

## <自己紹介>

メイクアップアーティストとしてメイクアップスクール講師

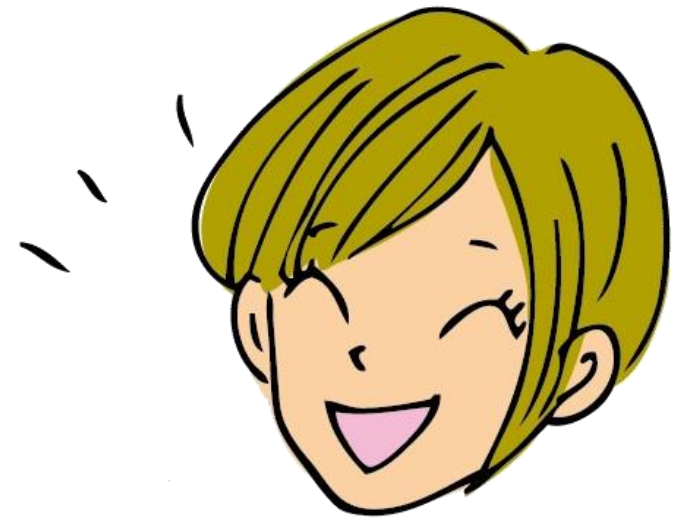
→ 化粧品の企画・開発 を手がけ、美容業界に約10年間従事



心・意識と身体のヒーリングやボディワーク・リンパケアを学ぶ

- ・さとう式リンパケア
- ・バイオレゾナンスセラピー(振動・周波数療法)
- ・スリーインワンコンセプト(キネシオロジー系)
- ・リリースリング骨格デザインワーク
- ・メディカル・ダウジング ダウザー
- ・レイキマスター

などなど・・・

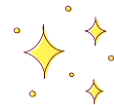


## ♡気づいたこと・・・

地球の環境問題などが増大する中、自然回帰の動きが拡大している現在・・・。  
それは地球が大きなシフトの時に来ているからなのだと知る。

『風の時代』『アクエリアスの時代』と言われる、  
地球を中心に宇宙レベルでの大進化・アセンションの超スペタクルな大転換期が  
中今(今・ここ)だとつながる。

## ♡なぜ、小顔・美ボディ!?



それは、新しい時代を生きる姿。  
本来・本質の「貴女」の姿であるから。  
自然・地球と調和し、みんなと調和し、  
のびやかな自然体でワクワクと輝いている・・・、そんな姿。



言い換えると、小顔・美ボディでないのは、本来の真実の姿ではない、ということですね。

ということで、

♡なぜ、本来の姿は、小顔・美ボディなの!?

その理由と、どのようなアプローチで  
本来の小顔・美ボディへと還していくのか!?  
をお伝えしたいと思います。

そしてお一人でも多くの方が  
ゆるふわ優しいセルフケアで  
本来の美しさ・輝きへと還り、  
これからの新しい世界を生きていただきたいと願っています。

では、「**解明！整形級  
一生モノのセルフケア法**」の始まり、始まり～～!!!

# 貴女は、どんな風になりたい？



# でも、整形するのは..

リスク・副作用とか  
あるかも..!?

怖いよーー!!!



高額だし..  
痛そーー!!!

大丈夫!  
セルフケア  
で、成りたい自分になれるよ!

自分の手が  
一生使える  
最高の美容器に  
なるよね!



安全で、安心!  
いつでも好きな時に  
できるので、  
サイコー!



なぜなら...

美しく健やかな美は

貴女の本来の姿

だから!!!



# 「本来の姿」って、なに!?

## 「本来の姿」とは…

「マイナス蓄積」がない

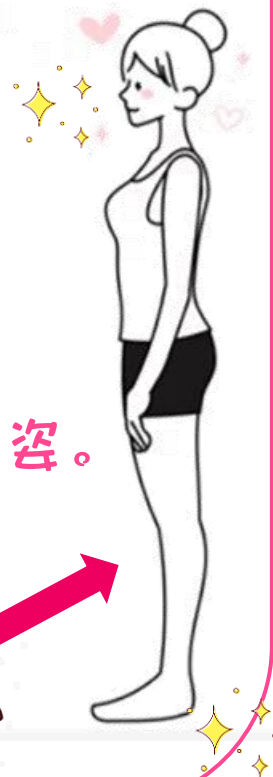
生まれてきたまま

健やかな状態のまま

ストレスなく成長した…

そんなピュアな真っ直ぐな姿。

ふわゆる～



## 「本来でない姿」とは…

「マイナス蓄積」がある

皮膚・細胞の老廃物・毒素

筋肉・ファシアの緊張・硬直

心と体のストレス

過去の記憶(一<sup>マイナス</sup>感情・思考)



…を蓄積している!!



# 本来に還すセルフケア していくと...

♡リンパケア



♡筋肉ゆるめ

♡ファシア(筋膜)リリース

♡深呼吸

スーッ



フーッ



# 本来の貴女に・・・!

蓄積されていたものが  
どんどん解消されていき・・・



## ♡リンパケア

⇒皮膚・細胞の老廃物・毒素排出

## ♡筋肉ゆるめ

⇒筋肉の緊張・こわばり解消

## ♡ファシア(筋膜)リリース

⇒固縮と心の記憶をリリース

## ♡深呼吸

⇒心と体のストレス緩和

ポイントは…

ゆるめる!!!

心も体も、ゆるゆる～～～!!!

ふわふわ～～～!!!

ふるふる～♪



ルンルン～♪

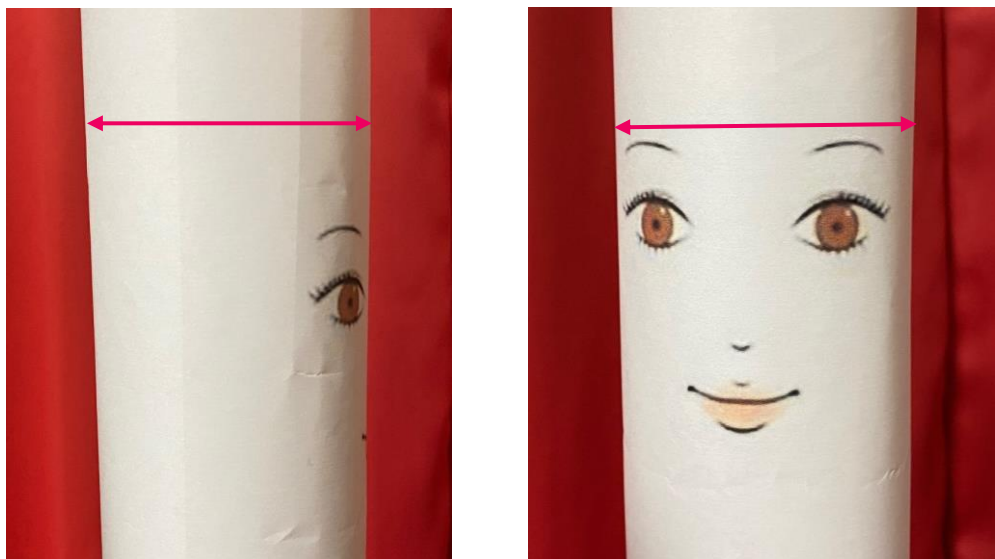
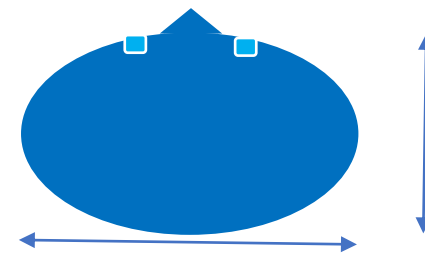
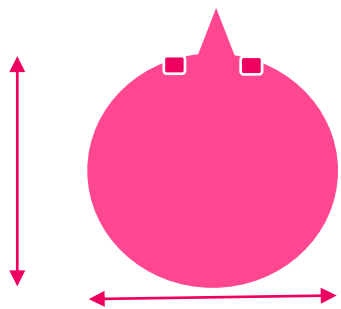


ぽわん  
ぽわ～ん♪

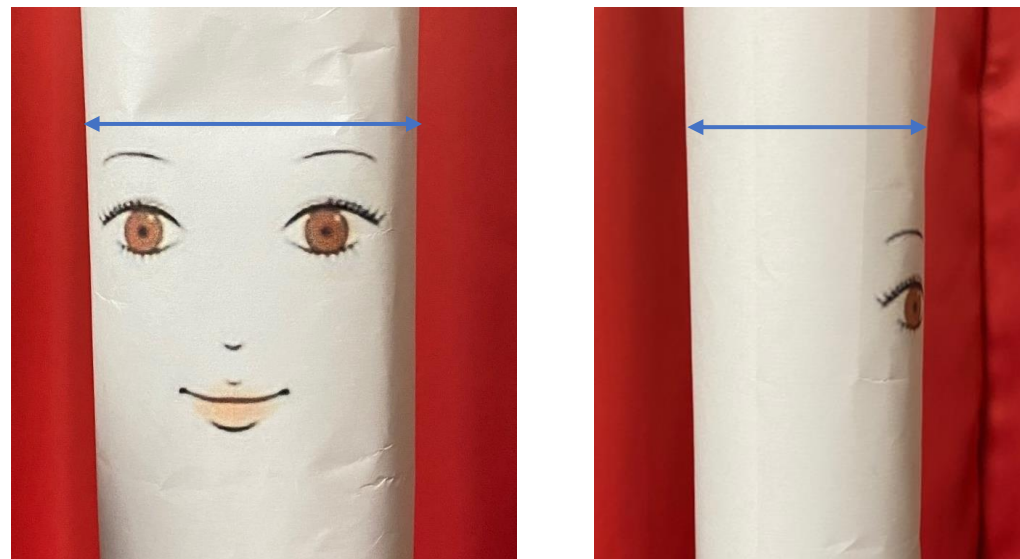


筋肉の緊張・収縮が・

デカイ顔をつくる!

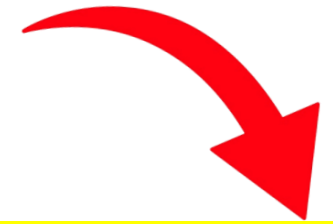


ゆるんでいると奥行きのある小顔に見える!



ヨコにつぶれるとデカく見えちゃう

# 筋肉を半分ゆるめてみると...



本来の状態へ

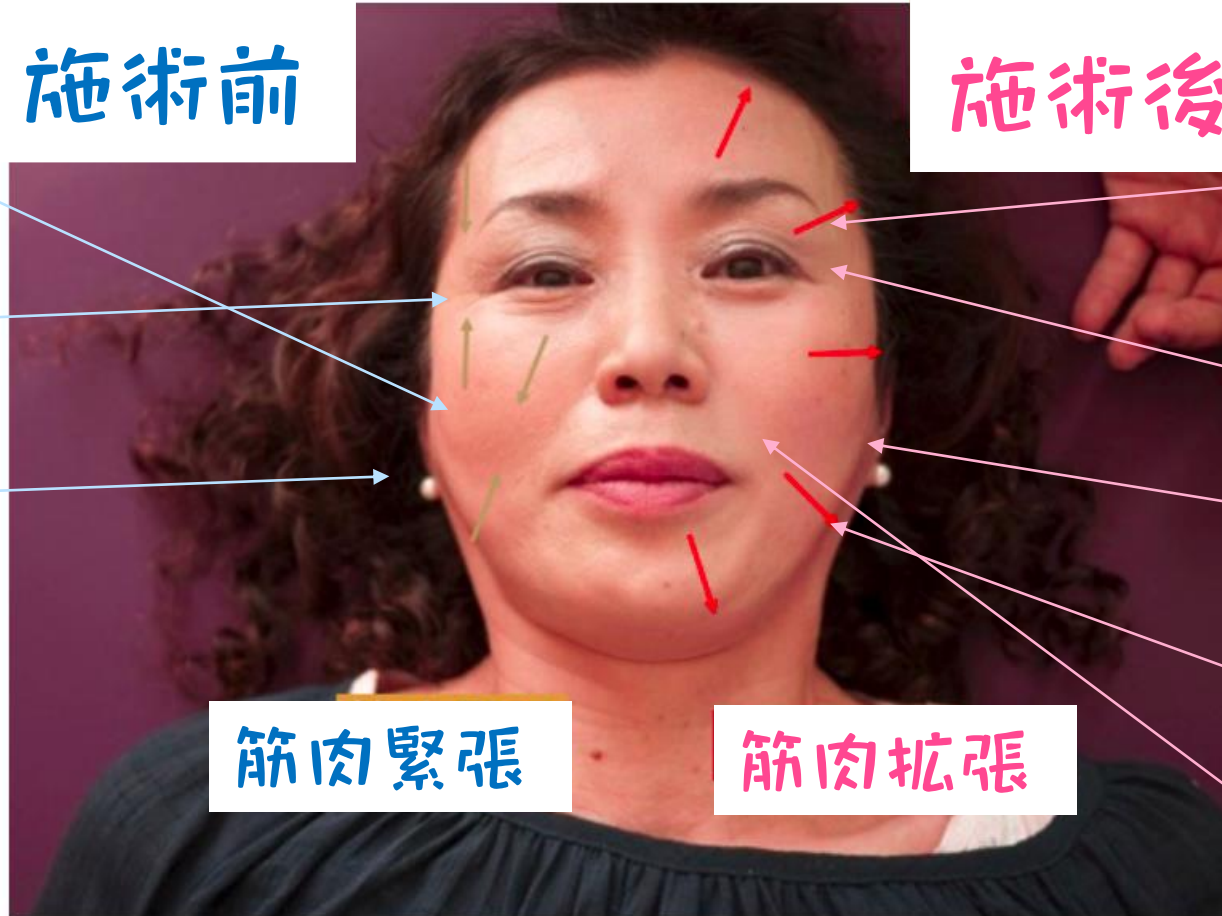
なんだかたるんで下がっているように感じるね。

シワも目立つかな。

フェイスラインが四角く感じられるかな。

筋肉の緊張で新陳代謝が滞っているよ

施術前



施術後

筋肉緊張

筋肉拡張

眉毛、目じり、頬骨の位置が上がってない？

目が大きくなってない？

フェイスラインがキレイになって上がってない？

あごがシュツとなっていない？

皮膚のハリがでてない？

# 筋肉をゆるめることで...

- ・リンパの流れがスムーズに!
- ・筋肉がふんわり、ハリのある状態に!
- ・骨が本来の位置に!



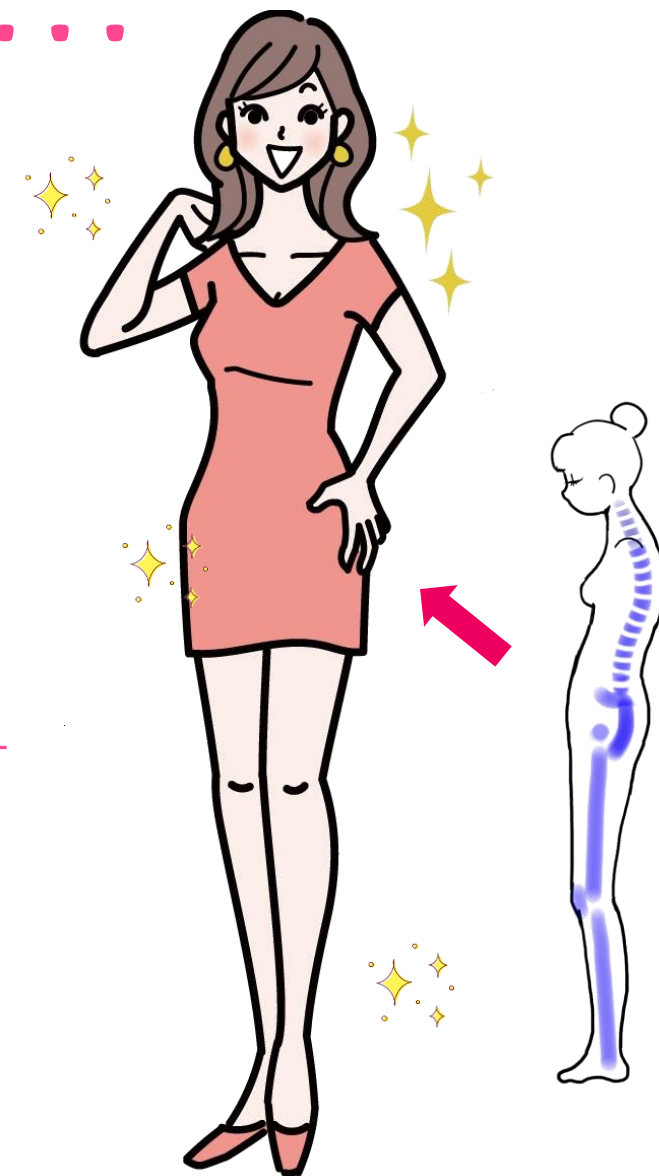
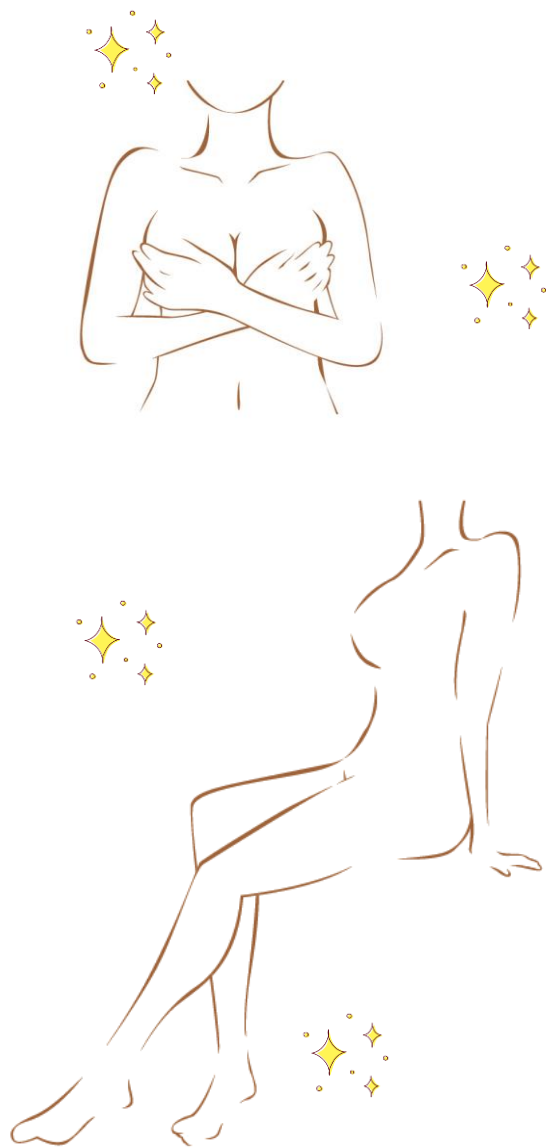
♥ **歪みが矯正され、スタイルアップ**

⇒ 肋骨が膨らみ、バストアップ&深い息に!

⇒ 肋骨が上り、ウエストが細く!

⇒ 骨盤が締まって立ち、ヒップアップ!

⇒ 正しい筋肉を使え、  
軸が通った真っ直ぐな体形&美脚に!



# ケアのポイントは、心地よいタッチ♡

**痛い**

緊張の  
交感神経優位になって  
筋肉がギュツと  
固くなっちゃう!

いたた・・・!



**心地よい**

リラックスの  
副交感神経優位になって  
心も体も  
ゆるんでくるよ～♡

うっとり～♡







## 筋肉・ゆるめ方のポイント ①

**超 やさしく触れる!!!**

ファシア(筋膜)も  
ほぼ同じだよ。

1番重要なのは、**優しく触れる**こと。

• **優しく触れる** • **優しく揺らす**

• **体全体のバランスを取る**

• **深呼吸**・・・などなど、

「ゆるゆる〜」など、

**ゆる〜い言葉を使う**のも、グー!

強く押す!  
もむ!  
は、ダメ!!

筋肉が損傷し  
硬直⇒痛みになる  
場合が!  
根本解決にならない!

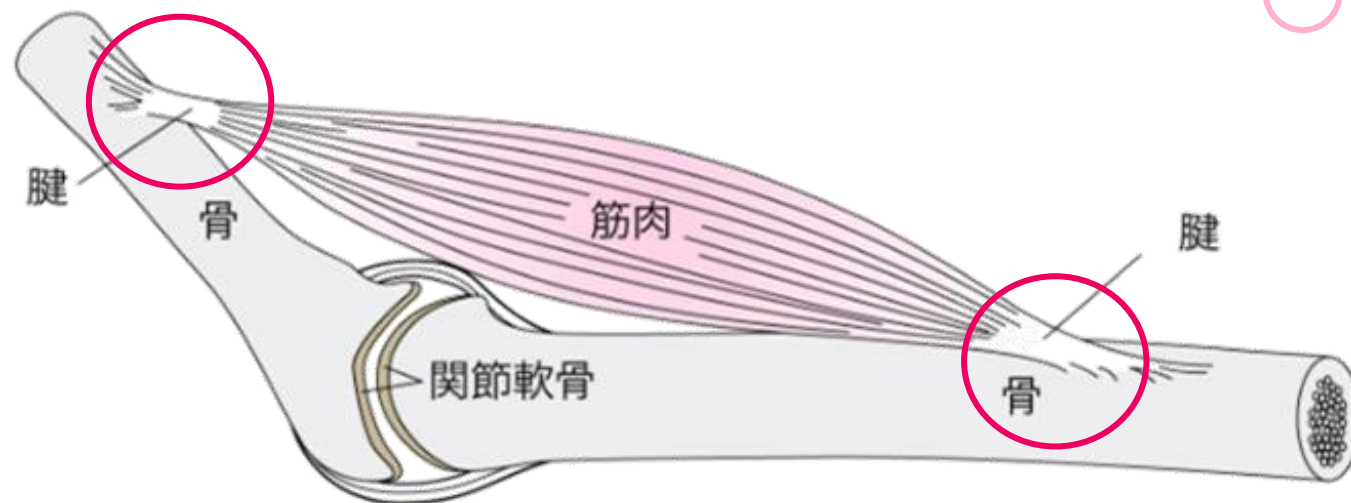
皮膚に  
そっと置く感じの  
優しいタッチ。  
そして、小さく小さく  
ふわふわ〜と  
揺らしてみても。  
手を重ねて上の手を  
揺らすと効果的。

筋肉のゆるめ方のポイントは…②

秘



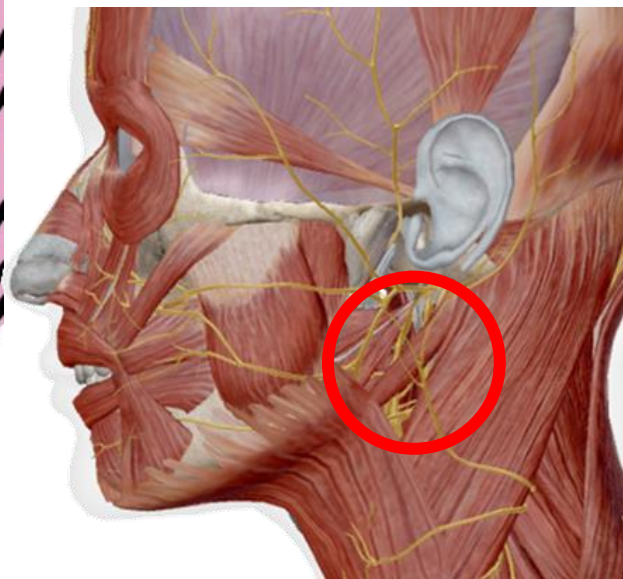
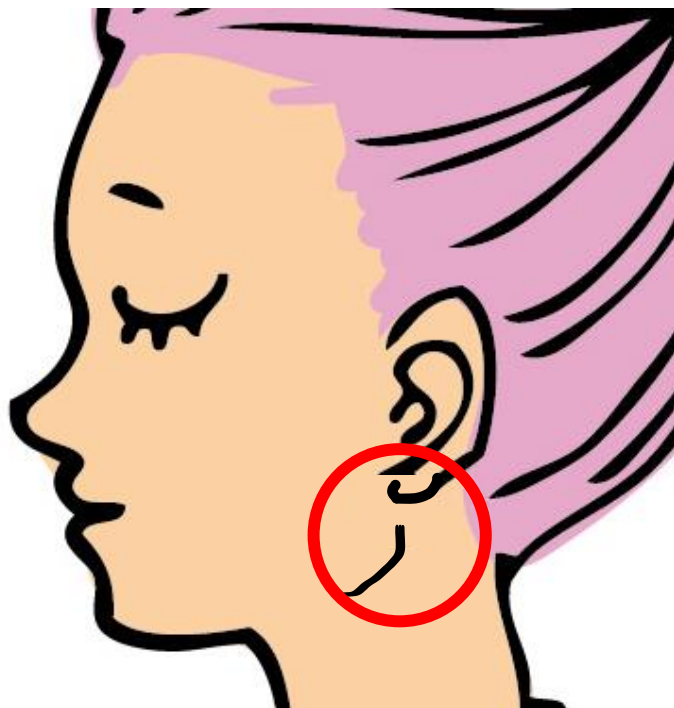
筋肉のはじ・腱に触れる!!!



ゴッドハンドが  
マル秘で使う  
最新  
体の仕組み  
メカニズム

例えば・・・

耳の後、エラは、小顔に変わる腱が集まるポイント



その腱にアプローチすると

- エラハリ
- 四角い顔
- 大顔
- 食いしばり
- 顎関節症
- 頬骨
- タルミ
- しわ

・・・などに変化が！

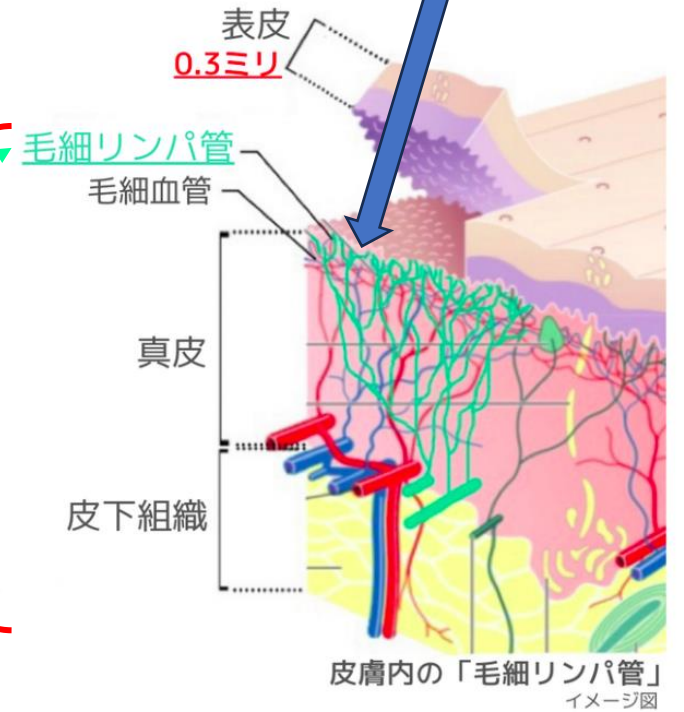
リンパケアのポイント...

なぜ!? **超** やさしく触れる!!!



細胞間の  
リンパ&老廃物を  
表皮約0.3mm下  
毛細リンパ管に  
に流す

ムクミの現場



## リンパケアのポイント…

**超** やさしく触れる!!!

どのくらい  
やさしく!?

皮膚が動かないくらい優しく。

手のひらを密着させ

同時にティッシュ1枚をはさんで

スルーッとぬけるくらい。

ふわふわの食パンに触っても、まったくつぶれないくらい。



ゴッデス ハンド

# 深呼吸をプラスすることで……

自律神経が整い、  
リラックス側の副交感神経優位になって、  
心が安らぎ、  
筋肉も緩んでくるよ。

特に吐く息を長くすることで、  
潜在意識にも働きかけ、  
本来の筋肉や骨の位置に  
矯正されていくよ。





筋肉・ファッションと

心・感情・思考は、

つながっているって

知ってた？



うふふ〜♡



いや〜ん



えへっ♡



心配!?



ぎゃー!!!

# 筋肉・ファシアは..

ネガティブ  
緊張



イライラ!!!

いや〜〜ん

フンフン!!!

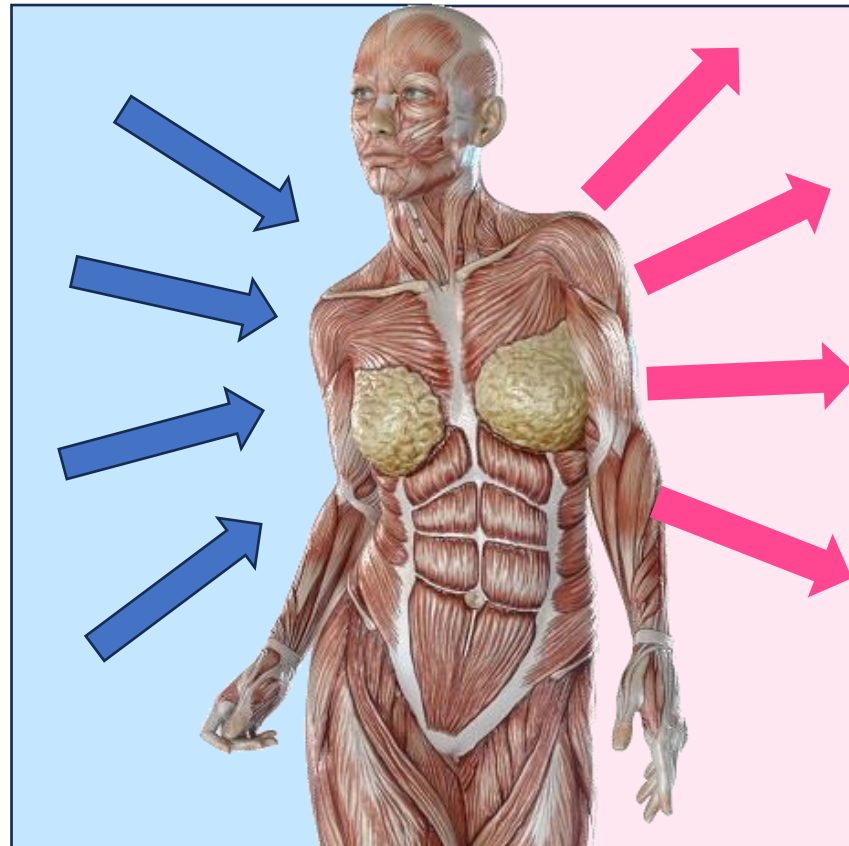


心配・・・!?



ぎゃーー!!!

ハラハラ!!!



ポジティブ  
ゆるむ

嬉しい〜♡



うふふ〜♡



安心〜♡

やった〜♡

楽しい〜♡

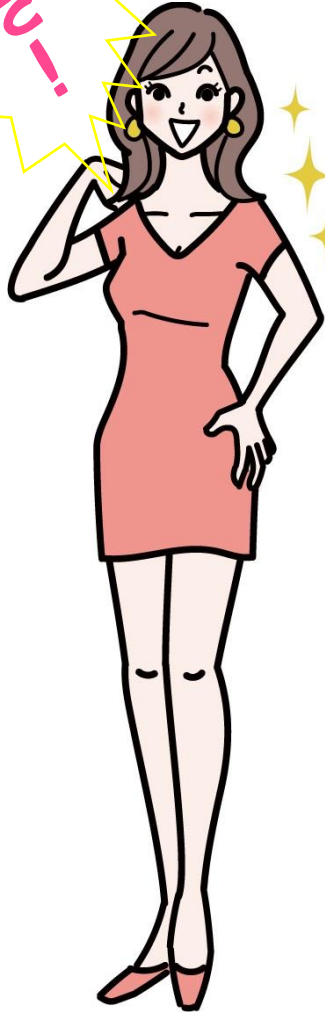


えへっ♡

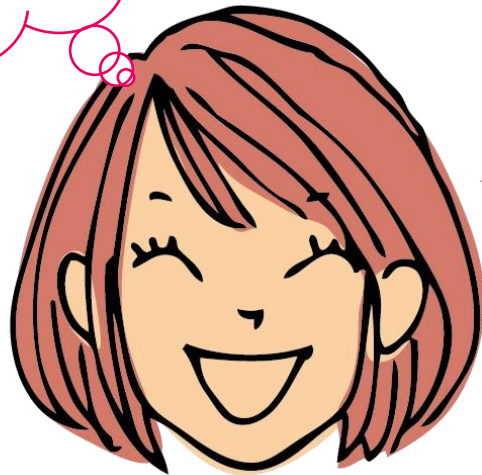


明るくポジティブでいることは  
美と健康にも重要なんだね。

前向き...



好きなこと  
望むことだけに  
フォーカス!



大丈夫だよ♡

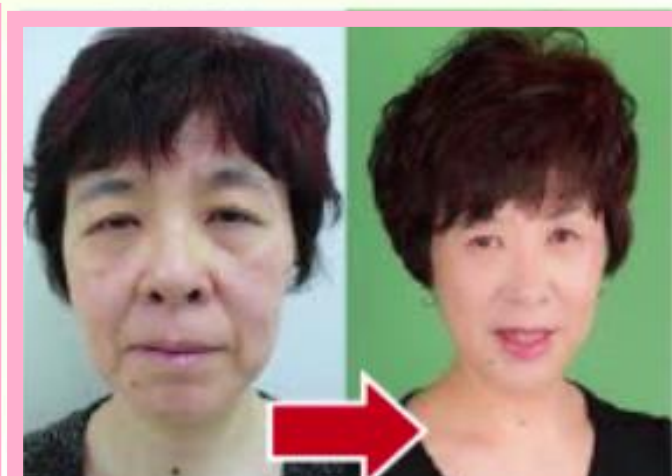
自然体!



そんなセルフケアをやって  
整形級に変化した人たちを  
見てみよう…



# セルフケアでこんなに変わったよ..



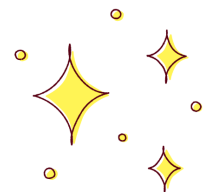
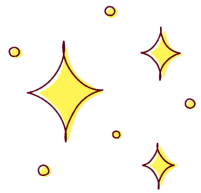
ぜひ、みなさんも  
正しいセルフケアを行って  
整形級の変化を起こしてみては!?

それは、本来の輝く「自分」に還る..  
ということだと cumico は思っています。

そして、

「美しい」とは、「愛」の発現

だと感じています。



# よろしかったら、一緒に セルフケアを習得しませんか!?



撮影 cumico

セルフケアの時間は、自分と向き合う、  
心落ち着く癒しの時間となります。

周りに振り回されない、自分だけのとって  
おきの大切な時間に。

そして自分の本当の気持ちともつながる、  
深い気づきや変容になってくることも・・・。

# セルフケアのメニュー



Cumico 久美子  
2024.5月現在 65才

♥小顔・リフトアップ リンパケア

♥骨格デザイン矯正

♥美デコルテ

♥バストアップ・ウェスト

♥ヒップアップ

♥美脚・機能力アップインソール

♥美姿勢(猫背・巻き肩・歪み・・・)

♥本来の輝き行動・才能開花セッション

※一般の方への講座のほか、キレイになり、  
キレイを伝えるお仕事のプロコースもあります。

リンパケアする

# ビューティーカフ

おしゃれにケア



耳裏から筋肉・リンパに  
アプローチ



# オンラインショップ

Crystal Heart



たった5時間で!!



ハリ・ツヤ  
ほうれい線

