

♡バストアップして子宮も元気になる

かんたんマッサージ♡

特典の「本当の自分を知ると愛と豊かさと幸せにあふれられる理由」を読んでいただくように、**願いが叶うのは自分の100%がそれを願ったとき**。
それはバストアップも元気な子宮を手に入れることも同じこと！

おっぱいや子宮、膣、女性の社会的役割、女性はこうあるべきという固定観念、セックス(へのタブー感)、性教育って本来は**明るくて創造性に満ちている**のに、それを楽しむこと、伝えることって NG だって考えてたりするのね。自分はそう思ってなくてもご先祖さまや家族の考え方をもらってたりしてね(;∀;)。

だから、まず**本当の自分はそれらについてどう思っているのか**を知る必要があるよ(#^#)そして潜在意識と無意識、意識において

- ・「かわいいおっぱいになるのはよいこと、安全なこと」
 - ・「年齢を重ねても子宮は元気で子供だって産める」
 - ・「美しいバストや子宮があっても搾取されずありのままの自分でいられる」
- って
考えられるようにしていきます。

それが出来たら自分の100%が「バストアップしてOK!」「元気な子宮になってOK! イエイ(∩^∀^∩)ってなるので、マッサージなどのからだへのアプローチが効果を発揮しやすくなるよ！

バストアップについてはマッサージから栄養、ブラジャーのつけ方まで色々あるんだけど、今回は、**今日からすぐにできちゃうカンタンなバストとおまたマッサージ**を紹介しちゃうよ！毎日続けるとふっくらしてくるのがわかるはず～(*´ω`*)

【バストケアの ABC】

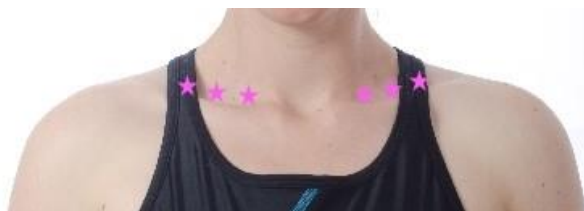
下準備:水を飲みましょう

※リンパを流やすくするため！コーヒーやお茶ではなく水で^^

リンパには老廃物を流す働きがあります。

老廃物が流れていないとバストに栄養が届かずしょんぼりしてしまうのです。

A 押す:リンパを流します



まず、鎖骨の★部分を、息を深く吐きながら(できれば腹式呼吸)3秒ずつ押します。
リンパが詰まっていると痛みがありますので強さは加減してね !



次にそけい部の★部分を腹式呼吸で息を深く吐きながら 3 秒ずつ押していきます。

B 回す:リンパを流しつつ、まあるいバストを作ります



クリーム(なければオイル)を手に取り、右手を左胸(右胸は左手)に添えて、バストの周りをぐるっと通ってみぞおちの上くらいまでマッサージします。これを各胸 10 回。息を止めないで行います。

C また押す:バストの土台である大胸筋を刺激します (垂れ防止)



胸の前で合掌をし、息をゆっくり吐きながら腰を 90 度回転させます。息を吸いながら中央に戻り、また息を吐きながら反対側へ腰を 90 度回転させます。

これを右、左各 3 回行います☆

合掌は手のひら全体ではなく、親指に力を入れるところがポイントです^^

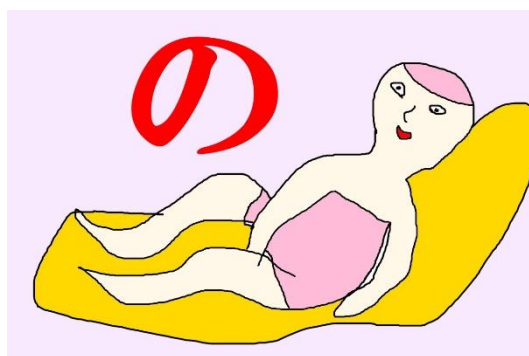
お風呂上りに 1 回、可能であれば朝起きた時にもう 1 回これを行います。

【すぐにできるおまたケア】

☆おまたをケアするメリット6つ☆

- 女性ホルモンの活性化
- バストのハリやサイズアップ
- PMS の改善
- 美肌
- 代謝が上がる
- 妊娠しやすい体になる

入浴中や入浴後の体が温まりリラックスした状態で行うとベターです！



ゆったりと足を開いて座ります。
手のひらを揃えておまた全体に当て、「の」の字を描くようにして全体をやさしくマッサージしていきます。

心地よい強さ・長さで行ってください。

オーガニックのオイルやクリームをつけてマッサージするのも◎（おまたは粘膜であるためかなり経皮吸収されます。オイルやクリームの素材にはこだわりました）

毎日行っていくと、おまた全体が柔らかく、温かくなってくるのが分かります。マッサージの方法はいろいろありますが、まずはこれをやってみてネ。