

# 小顔矯正

## 顎

- 蝶形骨を左右に動かす → 左右のズレ
- 後頭骨を引き出す → 高さのズレ
- 下顎角を引き出す → 高さのズレ
- 側頭骨を前に動かす → 顎がない

## たるみ

- 筋膜の引き上げ → フェイスライン
- 首のストレッチ → 2重顎
- 帽状腱膜の引き上げ → まぶた
- 筋膜の引き上げ → 口角
- 筋膜の引き上げ → マリオネット
- フェザータッチで巻き込む → クマ

## 頬骨

- 手を置き内側に入れる → 前に出ている
- つまんで揺らす → 横に出ている
- リンパでほぐす → 頬骨筋

## エラ

- エラを内側に動かす → エラ広がり
- フェザータッチで骨を巻き込む → 下顎骨張り
- 揺らしてほぐす → 咬筋
- 首のストレッチ → 咬筋
- 側頭骨を前に動かす → 下顎角前後のズレ

## 頭

- 前頭骨を前に動かす → 額の凹凸
- 縫合を緩めて閉める → 鉢の張り
- 後頭骨を前後に動かす → 絶壁

## 目

- 高さ → 後頭骨を引き出す
- 高さ → 帽状腱膜の引き上げ
- 大きさ → 帽状腱膜の引き上げ

## ほうれい線

- たるみ → 筋膜の引き上げ
- 頬骨の影 → 手を置き内側に入れる
- 上あご → 蝶形骨を動かして上あごを押す
- 上あご → 前歯を倒すように押す
- 鼻筋 → 上下左右にほぐす

## 鼻

- 鼻筋 → 上下左右にほぐす
- 高さ → 鼻骨を左右に動かす
- 鼻穴の向き → 下向きにしたい → 斜め下方向に左右へ動かす
- 鼻穴の向き → 上向きにしたい → 斜め上方向に左右へ動かす
- 小鼻 → 丸を描くようにほぐす
- だんご鼻 → 鼻先から目頭に向かって流す

## シワ

- 目尻 → 筋膜の引き上げ
- 額 → 帽状腱膜の引き上げ