

## セルフマッサージ



①頭の前部を手のひらをあて、ほぐす。(3分)



②頭の前面を指で回転させながらほぐす。



③頭の側面を指で回転させながらほぐす。



④頭全体を指ではじく。



⑤手根部でこめかみ、耳の上をクルクルまわす。  
(シャンカアルマ・ウツカシツパマルマ)



⑥頭のうしろを親指でほぐす。(頭の中に入れるように)



⑦首と頭のつけ根を数ヶ所親指で圧迫  
(クリティカマルマ)



⑧頭皮を指の腹でなぞる。(前から後ろに)



⑨眉間を手根で引き上げる(スタバニマルマ) 5回



⑩4本の指と手根部ではさみ、首を手の平でほぐす。上から下へ。右手、左手。



⑪首の横(胸鎖乳突起筋)を流す。



⑫肩を手の平でほぐす。首から肩にかけて。