

1 自分自身を労わり・守り・癒やす

足は体の反射区
頭は心の
反射区

セルフケア体験クラス vol.5-1

【監修】西川聡



2 考えてみよう!

問 身体にはいくつのツボがあるでしょう?

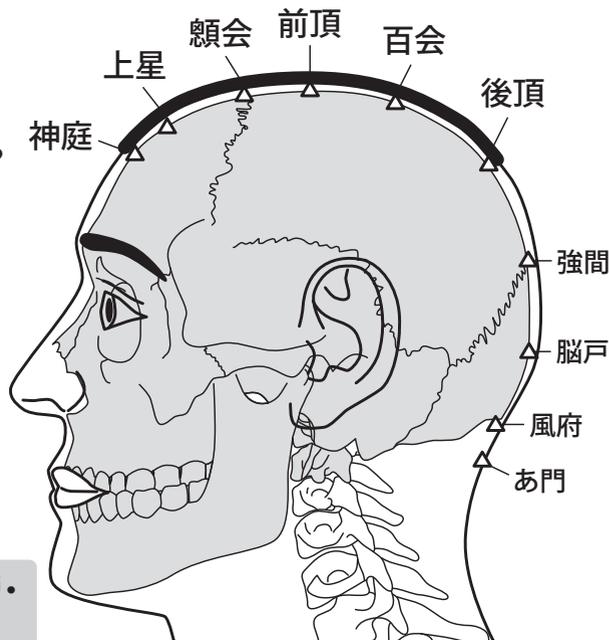
答 _____

問 そのうち頭には?

答 _____

<正中線の効能>

頭痛・不眠・めまい・鼻づまり・
高血圧・老化防止



3 あなたの頭(頭皮)はどんな感じ? P36

頭の状態が「心」の状態です。
セルフチェックをしてみましょう!



カチカチ
鉄板タイプ

一切つまめず
カチカチに硬い頭皮
考え込みすぎて、現状を打破
しようと、頭でっかちになって
いませんか?

かまぼこ弾力
タイプ

5本の指で百会周りを
つまめる頭皮
今、身体も心も調子が良く、
バランスも丁度良い状態では
ありませんか?
今の状態を維持しましょう!

こんにゃくユル
タイプ

簡単に動き
ブヨツとした頭皮
現在、あなたは一杯一杯の身体
と心の状態ではありませんか?

4 ヘッドセラピーのポイント! P65

- ・まず、自分自身の身体をリラックスさせる
- ・() で頭皮をかかないこと
- ・髪をかき分けて頭皮をしっかりとらせる
- ・強く押し過ぎず () まで
- ・() をまんべんなく解す

5

全身の血行・リンパ・氣の流れをよくするために
ヘッドセラピー前後は、必ずストレッチをしま
しょう。心臓から上を柔らかく解きましょう！

P24

全身の力を抜き、リラックスして
深呼吸をしながら首を回す

首のストレッチ

左右3回ずつ回す



ヘッドセラピーは、**デトックス効果が非常に高い技術**です。
必ずストレッチを行い、ミネラルウォーターをとるように心がけましょう。

6 耳のマッサージ (耳鳴り・難聴・冷え性)

P88

耳は、内臓のエネルギーが集まる場所です。耳のマッサージは、
ストレスで負担のかかった内臓を癒し、温め、ストレスも和らげます。

両手の親指、人差し指、中指の三指で、
外側に放射線状に4ヶ所
(上・斜め上・斜め下・下)
の順番に伸ばす。

1伸ばし3秒
×4カ所



硬くて痛いところは
優しく解していきましょう



<西川聡 著書>
頭皮マッサージで心と体を癒す
ヘッドセラピー入門
(マイナビ出版)
【2012年単行本 / 2015年文庫本】

癒やしとは寄り添うこと
よろこびを分かち合うこと
一般社団法人日本ヘッドセラピー協会

ヘッドセラピー 検索