

1 自分自身に寄り添う

足は体の反射区
頭は心の
反射区

ヘッドセラピーセルフケア体験クラス

2021.3 ~ 2022.2 年度 vol.4 【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?

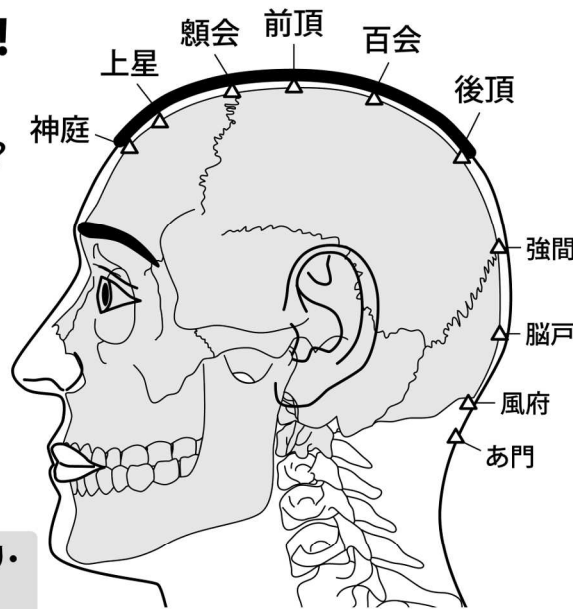
答 _____

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

かまぼこ弾力
タイプ

こんにやくコル
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?

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!

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



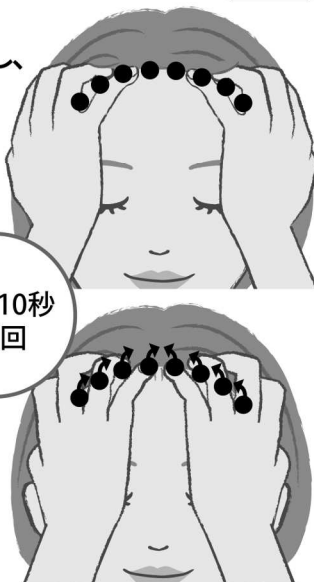
ヘッドセラピーは、**デトックス効果が非常に高い技術**です。
必ずストレッチを行い、ミネラルウォーターをとるように心がけましょう。

6 前頭部マッサージ (胃腸の調子を整える効果もあり) P50

おでこのコリをほぐすと、目の神経がリラックスし、
瞳が大きく開くようになります。胃腸の調子を
整える効果もあります。

- 1 両手の人差し指・中指・薬指・小指を
生え際に置く。
- 2 手の甲を正面に向けるようにして、
頭皮をしっかりとらえ、正中線側に
引き寄せる。
- 3 10秒キープする。

1寄せ10秒
×3回



Point

! おでこも同じように寄せると、より効果的

メモ欄



<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