

頭をブラッシングしていると、なんとなく頭がすっきり軽くなったように感じた経験はあると思います。

早朝気功でもやりますが、これは頭皮へのマッサージで血行がよくなり、さらに知らず知らずのうちに頭にあるツボを刺激して、脳を活性化させるためです。

まずは両手の10指をかぎ状に曲げ、前頭部の髪の生え際にあてます。

指先にやや力を入れて、指を立てたまま後ろのほうへ押していき、後頭部の中央を通して首の後ろまで押します。

これを5回~10回ほど繰り返します。

一般のツボ療法のようにツボを探しあてる手間がいないため、面倒くさがりの人にはうってつけ。

仕事の合間でもマッサージでき、重い頭にはもってこいです。

ぜひやってみてください。