

セルフケアに役立つ

5

つの テクニック

愛情のこもったタッチ 安らぎ・リラックス



両手を重ねて、顔と頭にあて、優しく押します
片手を使い、もう片方の腕と肩を優しく包み込みます

おひさま

お腹の違和感・不安の軽減



お腹の上で時計まわりに大きく円を描きます。

合谷(ごうこく)

ストレスの軽減・頭痛の緩和



「合谷」と呼ばれる親指と人差し指のあいだにある柔らかい部分を優しく押します

耳ハグ

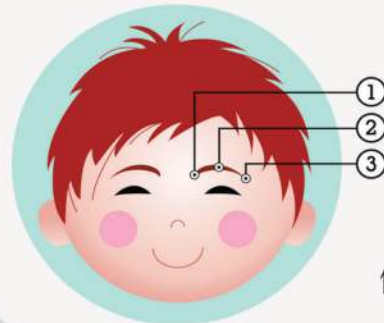
リラックス・不安の軽減



耳たぶを数回に分けて優しく挟みます。

眉毛のマッサージ

睡眠改善・頭痛



眉毛に沿った3箇所を優しく押します