

【なごみドライヘッドスパ 60 分】

オレンジ：左右同時施術
ミドリ：片方ずつ施術（両方）
ブルー：ヘッドスパ

全身の力を解放した後、頭はもちろん、首肩、デコルテ、眼まで丁寧にほぐしていきます。
30 分のヘッドスパより広い範囲でポイントとなる場所を余すことなく盛り込んだプレミアムなコースとなります。
肩より上の症状はほとんど解決しますが、それより下の症状がある場合は「整体ほぐし」とセットにしてください。

1：片足のばし

片足 5 呼吸

2：足首前後ポンプ

けん引しながら前後に動かす (10 回)

3：土踏まずほぐし

リスフラン関節を動かすようにひねる (5 回)

4：バンザイのばし

5 呼吸

5：バンザイゆらし

10 回

6：バンザイ左右のばし

脇腹が伸びる方向にのばす (3 呼吸)

(4：バンザイのばし)

7：指全体ほぐし

指の腹で耳から頭頂まで内回りで数カ所

8：手のひら全体ほぐし

手のひら全体で可能な範囲でほぐす

9：乳様突起ほぐし

乳突筋の始まりをほぐす (中指と薬指)

10：リフトアップ 3

下顎角上へ＋頬骨上へ＋下顎角前へ

11：ブラシ筋膜リリース

指をブラシにして生え際から後頭部へ向けて

12：ブラシ筋膜刺激

指をブラシにして頭を洗うように刺激

(11：ブラシ筋膜リリース)

13：3 ライン指圧

生え際から頭頂まで 3 ライン親指で圧をかける

14：頸部ほぐし

指先で頸椎両サイドをほぐす

15：首のばし

中心＋中間＋乳様突起＋頸椎矯正

16：後頭部 3 ツボ刺激

亜門、天柱、風池

17：大胸筋のばし

肩の前を下と後ろに押す (3 呼吸)

18：両肩ゆらし

両肩を交互に下に動かす (10 回)

19：鎖骨上タッチ

鎖骨上のくぼみに触れる (1箇所 2 呼吸)

20：鎖骨はさみゆらし

指で鎖骨をはさみ左右にゆらす (10 回)

21：鎖骨リンパ流し

鎖骨をゆらしの手で中心から外に流す (5 回)

鎖骨の下も同じ用に流す (5 回)

22：首横のばし

肩を固定して乳様突起を押してのばす

23：肩こり筋ストレッチ

肩甲挙筋、菱形筋、僧帽筋をのばす (両指先で)

24：後頭筋ほぐし

中指と薬指で際をほぐす (左右、円)

25：頸椎下部ほぐし

首肩の付け根を手ではさみ横突起を動かす

26：耳後ろリンパケア

耳後ろの際を円を描くように下から上にほぐす

27：耳ほぐし

下から順に回してのばす (1 呼吸ずつ)

28：耳周りほぐし

耳を指で挟むように側頭筋を回しほぐす (10 回)

(7：指全体ほぐし)

29：前頭筋ケア 3 ライン

眉の上から数カ所、皮膚を中指で引きのばす

30：眼球ケア

指先でまぶたに触れる (5 呼吸)

31：眼横ケア

目尻を 3 方向にのばしたり回しほぐす

32：顎関節ほぐし

指先で顎関節を回しほぐす (10 回)

(15：首のばし)

中心＋中間＋乳様突起＋頸椎矯正

33：頭ポンプ

耳後ろ＋こめかみ＋側頭筋