

秋冬おススメの使い方 陰陽を取り入れ上手な背中ケア



現代人の健康には背骨が大切！
背骨には中枢神経、自律神経が走り、背骨に異常があると自律神経を乱します。また、東洋医学では「督脈」と呼ばれる気の流れるラインがあり陰部から背骨のラインを頭の方へ上がり「ぼんのくぼ」から脳へ走るとても大切なラインです。つまり現代病、脳疲労、ストレスにはこの背骨のマッサージがもっとも効果的です。

陰陽で効果を上げる 背骨マッサージ

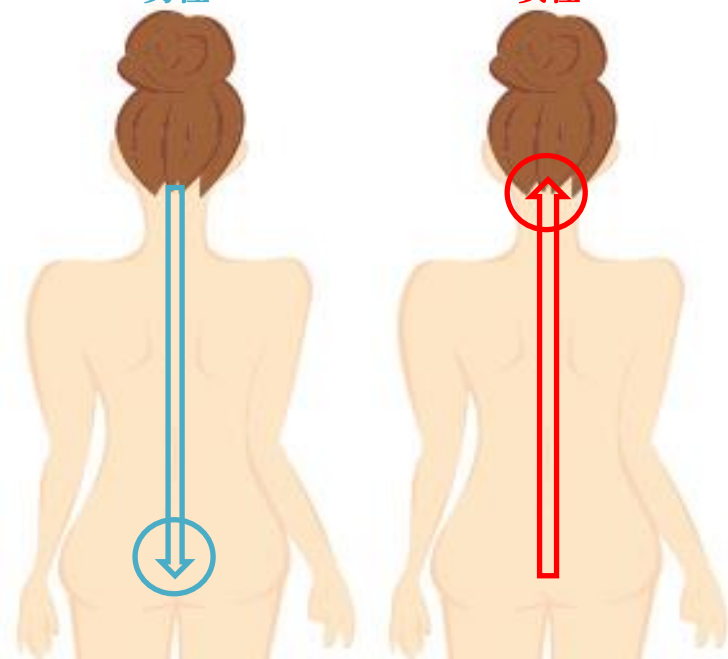
背骨は自分一人でマッサージをするのはとても難しい部位です。ぜひ男女のパートナーで、毎日マッサージすることをおススメします。

男性が「陽」女性は「陰」施術する人、受ける人。陰陽バランスが保たれた方がマッサージ効果は高くなります。女性がマッサージを受ける場合は男性から施術された方が効果は高くなります。



根本改善
リラックス
男性

疲労回復
パワーアップ
女性



根本改善リラックス 上から下へ
首後ろ頭と首のつなぎ目のへこんでいる部位「ぼんのくぼ」と呼ばれるあたりから背骨の両外側骨と筋肉の「きわ」の部位を矢印の方向へお尻の割れ目が始まるあたり（仙骨）部位までクリームでていねいに擦り込みます。とどこおっている部位などは、クリームを多めに摂り、ていねいに、優しく時計回り擦り込みます。
疲労回復、パワーアップは下から上へ
お尻仙骨部位から「ぼんのくぼ」へ背骨の両外側骨と筋肉の「きわ」の部位を矢印の方向へかけて擦り込んでいきます。

背中全体としては「皮膚が黒くくすんでいる場所」「皮膚表面がすごく冷えている場所」にはクリームを多めに取り重点的に時計回りに擦り込みマッサージしましょう。