

基本
STEP
1

耳の位置を正す

耳の位置が正しくなることで、顎関節のゆがみが解消。口の開閉がラクになります。



1
耳に親指を入れ、他の指を側頭部にあてる。



3
引き上げた状態で口から息を吐く。

2・3を3回くりかえす ★反対側も同様に



2
頭蓋骨ごと引き上げるように意識して、耳を持ち上げながら、鼻からゆっくりと息を吸う。

← 引っ張る方向
↔ 伸びているところ

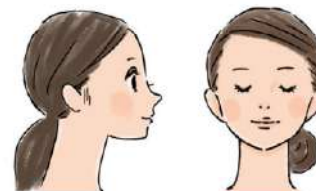
POINT

耳の下からあごにかけてのフェイスラインが伸びている感覚を確かめながら、耳を引き上げます。

頭蓋骨のゆがみをチェック

加齢、姿勢、クセなどから頭蓋骨は知らず知らずのうちにゆがんでいます。当てはまるものにチェックをしてみましょう。

- 耳のまわりに縦ジワがある
- 頭のハチが出っ張っている
- 以前と比べて眉の間が広がってきたように感じる
- 以前と比べて目がくぼんだように感じる
- 食事のときいつも同じ側の歯で噛んでいる
- バッグはいつも同じ側の手で持っている
- 肩や首がこっている
- 姿勢が悪い



チェックが多いと頭蓋骨がゆがんでいる可能性が高くなります。毎日の「頭蓋骨ほぐし」と一緒に、姿勢や同じ側ばかりを使ってしまうクセなどは、改善していきましょう。