

# 頭皮がおちつくとカラダ全体がおちつく



ほとんどの人の頭皮はストレスや目の使い過ぎでガチガチ。  
 マッサージで頭皮を調べるとカラダ全体がおちつきます。髪のためにはもちろん、疲れた心とカラダをリセットできる、頭皮マッサージがおすすめです。お風呂あがりに Seed 流頭皮マッサージをぜひお試しください。

STEP  
1



手のひらにヘアローションを適量とって、指先を使って、頭皮におくようにつけていく。頭の中心に近いライン、側頭部と、左右あわせて四つくらいラインでつける。

STEP  
5



後頭部を通過して襟足まで行ったら、今度は中心部分を片手で同じように回転しながら頭のおつぺんまで上がっていく。

STEP  
2



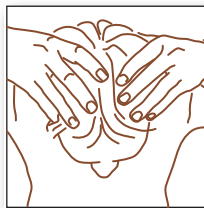
両手の指先で頭皮の上をシャカシャカと前後に滑らせるように、つけたヘアローションをまんべんなく毛穴にいきわたらせる。

STEP  
6



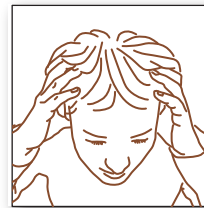
頭のおつぺんに近づいたら、手のひらで後頭部を覆うようにする。そして「いい子いい子」するような感じで、右まわり5回、左まわり5回と手のひらで頭皮をなでるようにする。本当に、心の中でも自分に「いい子いい子」といいますよ。

STEP  
3



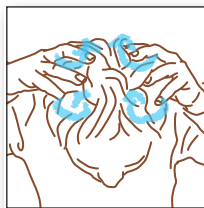
親指を後頭部、残りの四本の指を生え際にあてる。ちょうどボールを軽くつかむような感じ。

STEP  
7



次に親指をささえとして耳の下において、残りの指をこめかみの後ろの側頭部に置く。そして先ほどと同じように、頭皮に密着させた指全体を回転させるようにマッサージしながら、側頭部を後ろへ移動していく。

STEP  
4



親指以外の四本の指を頭皮に軽く密着させた状態で、円を描くように動かしながら後ろへ移動していくようにマッサージする。

STEP  
8



襟足までいったら、片手で後頭部をマッサージしながら上へ行き、後頭部のおつぺりを手のひらで包むようにして、先ほど頭のおつぺんで行ったように、右5回、左5回と手のひらを回転させて「いい子いい子」する。

STEP 3に戻って同じことを2回ほどくりかえす。

マッサージによって頭皮を緩めておちつかせてあげるとお客さまのカラダ全体がおちつくのがあると酒井さんは言います。頭皮の色も良くなるそうです。酒井さんによればマッサージは音楽のようにリズムや流れが大切。全体を一つの曲のように、しかも自分にフィットするリズムで流れるように行くと、カラダ全体の気が調います。ぜひ楽しんで行ってください。

## HEARTY HEART

▶ 髪と地肌に本当にやさしいシャンプーもあります。▶▶▶

お酢から生まれたやさしい洗浄成分。オーストラリア先住民のアボリジニの人たちが活用してきたティートリーのエッセンスを活かしました。

ハーティハート ティートリーシャンプー 260ml 2415円(税込)

