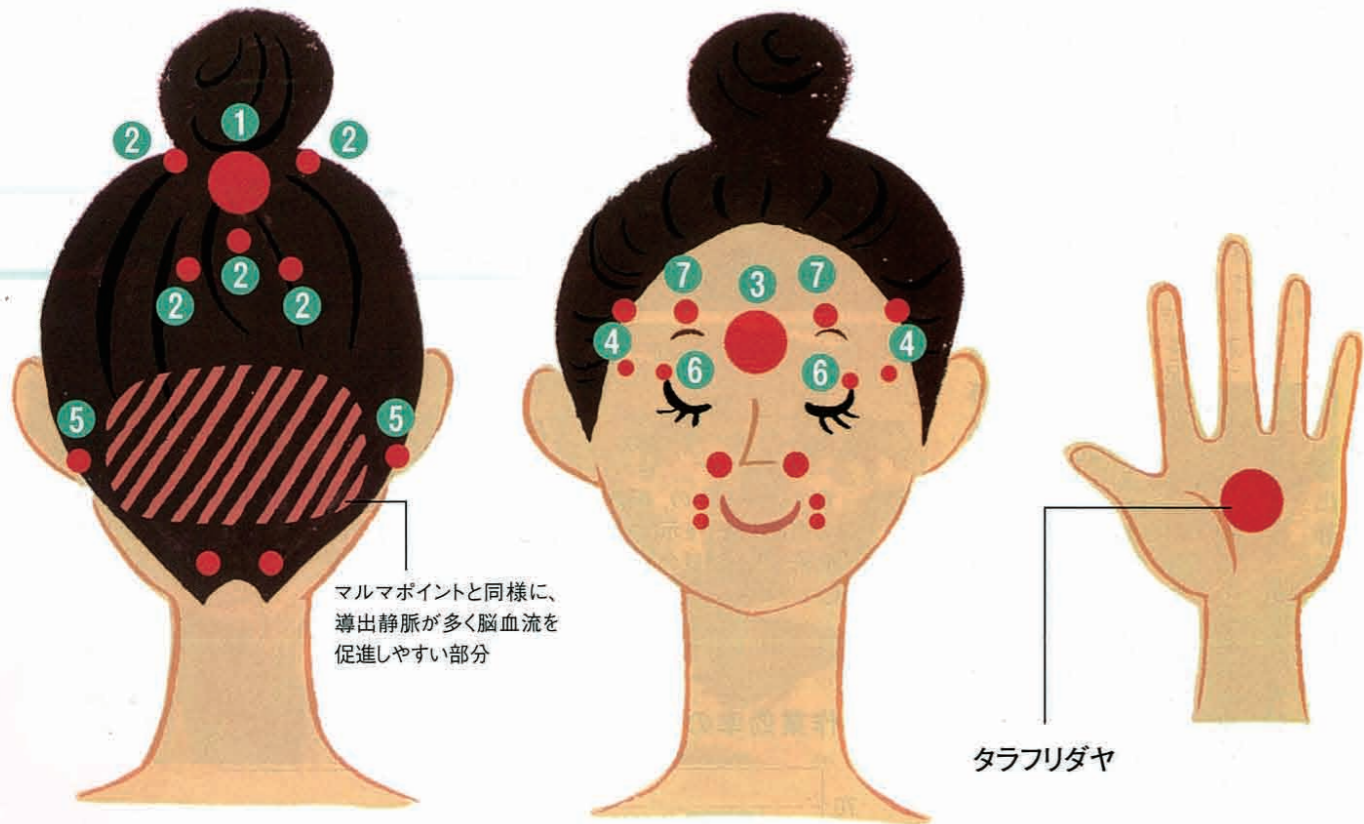


頭部の治療地図を初公開!
頭部に集中する「マルマ」は生命エネルギーの通り道



マルマポイントと同様に、
 導出静脈が多く脳血流を
 促進しやすい部分

タラフリダヤ

マルマは全身に107個あるが、頭部には25個が集中している。手のひらにある「タラフリダヤ」というマルマを頭に当てると、プラーナ(生命エネルギー)の流れが活性化される

マルマの
 特長と
 触れ方

- やさしく手のひらを当て、マルマを感じるだけで、マルマに刺激が伝わり、プラーナが流れやすくなる
- マルマの刺激は、頭蓋骨の内側の脳の血流を促進し、全身のめぐりをよくする
- 気になる症状と対応するマルマは、特に重点的に刺激するとい
- 26ページの脳マッサージも、マルマを意識しながら行くと一層の効果を得られる

主な
 マルマに
 対応する
 症状

1 アディパティ(頭頂部)	疲労、交感神経優位(興奮)
2 シーマンタ(頭頂部の周辺)	アディパティと同様
3 スタパニ(第3の目)	不安、集中力の欠如、直感の乱れ、不眠、悪夢、うつ
4 シャンカ(こめかみ)	うつ、頭痛、不眠、更年期
5 ヴイドラ(耳たぶの後ろ)	便秘
6 アーパンガ(目尻)	眼精疲労、目の不調
7 アヴァルタ(眉の下)	アーパンガと同様



手をカップの形にし、写真のように顔に当て、深呼吸を行うと、スタパニ、シャンカ、アーパンガ、アヴァルタに一度にアプローチできる。「不調の出始めに行くと、プラーナが流れ、重症化を防ぐことができます」(宮崎)

Part 2

最新医学・
 脳科学でわかった!
 最高の
 「脳の
 休息法」

大学教授も激賞! 初公開

「頭の治療地図」で



慢性腰痛・頭痛が消えた!
 視力低下・うつ・婦人病も改善

脳マッサージは
 全身の不調を治す最善策

日常生活の中で、首や肩のこり、目の疲れといった症状を意識することはあっても、頭の状態に意識を向けることはあまりないと思います。しかし、首や肩に疲労がある場合、そこから地続きとなっている頭にも、同じくらいのストレスがかかっています。頭皮がストレスによって硬くなっていると、たいてい、その内側にある筋肉、頭蓋骨、さらには脳にまで不調が及んでいます。実は、全身の不調の多くは、頭皮のこりや緊張が原因であることが多いのです。世界最古の伝統医学とされる古代インドの「アーユルヴェー

世界最古の医学が伝える
 「頭の治療地図」で生命エネルギーの
 乱れを整えて不調一掃

チャンピサージ日本代表講師・
 一般社団法人国際ホリスティックヘッドケア協会代表理事 宮崎踊子



みやざき ようこ
 東京都生まれ。1997年より医療の現場等でアロマセラピーを行った後、2002年、チャンピサージ(インド式ヘッドマッサージ)の第一人者であるナレンドラ・メータ氏に学ぶため渡英。現在は医療機関等との共同研究、セミナーなどを通して、チャンピサージの普及に力を注いでいる。著書に『あらゆるストレスを解消するインド式セラピー チャンピサージ入門』(朝日新聞出版)。公式サイト <https://lci.com>



ダ」では、「体・心・魂の健康維持には、頭部のケアが重要」と考えられています。その言葉のとおり、インドでは1000年以上も前から、頭のマッサージは生活に不可欠です。家庭内はもちろん、街角や市場などの公共の場でも、ヘッドマッサージが日常

脳の血流を促す
 頭部の「マルマ」

的に行われています。私が行っているヘッドケアは、このインド式ヘッドマッサージをより効果的で安全性の高いセラピーとして発展させた「チャンピサージ」という手法で、その知恵と技術は世界じゅうで活用されています。実際、頭全体の血行もとてもよくなるのですが、チャンピサージを体験した『ゆほびか』編集部さんからは「脳まで癒されるようです」「まるで脳のマッサージですね!」と聞いていただけました。今回の特集では、「脳マッサージ」と呼び、その魅力や効果を紹介させていただきます。

脳マッサージの主な目的は、
 ・頭皮の緊張をやわらげ、脳を含む頭全体の血行をよくする
 ・頭部に存在する「マルマ」と呼ばれるツボを、優しく刺激する
 の2点です。
 脳血流を促進し、
 ネガティブ感情をクリア
 頭部の血流は、実はとても滞りや



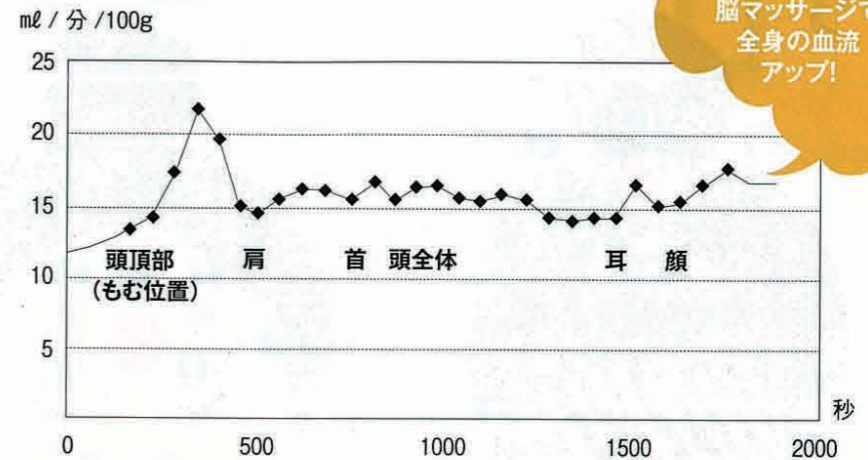
インド家庭の知恵が 大手企業、 介護現場でも大好評

インドでは家庭や街中などあらゆるところでヘッドマッサージ(脳マッサージ)が行われており、多くの人々が日常的に頭をもち、不調を予防している(写真下) / 金融や外資系などの大手企業などでも脳と全身のケアを目的に実践されている(写真左上) / 宮崎先生は20年近く、看護学校で脳マッサージを指導している。「服を脱がず、寝たままできるため、寝たきりの高齢者にも施術しやすい」と介護現場からも好評(写真左下)



脳マッサージの効果の研究によって明らかに!

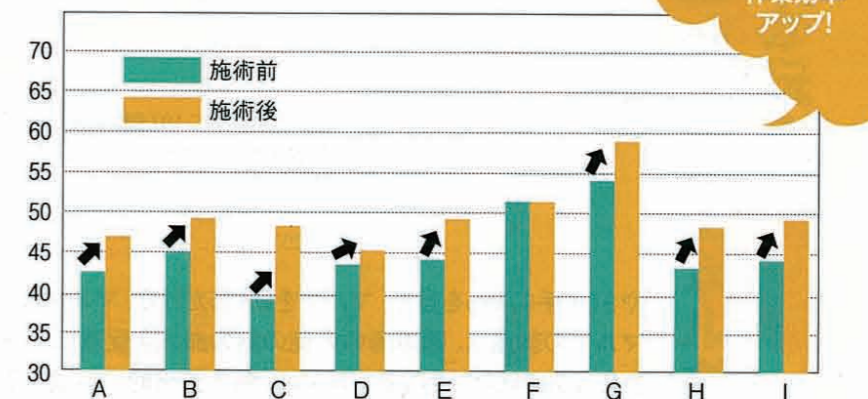
◎血流の変化



脳マッサージで
全身の血流
アップ!

脳マッサージ中の、手の甲の皮膚静脈の血流変化(手の甲の静脈の血流は全身の血流の様子を示し、測定が容易)。一貫して、ケア開始時よりも血流の高い状態を保っている(統合医療学会徳島大会資料より)

◎作業効率の変化



脳マッサージで
作業効率
アップ!

脳マッサージの前後の単純作業の効率を測ったところ、ほぼ全員の作業効率が上がった(内田クレベリン試験による単純計算 15分の作業量)

すいのです。その理由は、頭部にある静脈のおよそ半分が、「無弁静脈」といって、血液の逆流を防ぐための静脈弁をもたないから。頭部では、鬱血が起きやすいと考えられます。頭部の血流が滞ると、リンパ液や脳脊髄液の流れも悪くなり、循環の乱れは全身に及びます。老廃物が蓄

積し、痛みやしびれ、だるさ、不眠などが引き起こされることもありま。す。(28ページの医師解説参照)。脳マッサージによって頭皮の血流を促すと、リンパ液や脳脊髄液、そして頭蓋骨の内側にある脳の血流にも影響を与えます。頭蓋骨の外側と内側は、「導出静脈」という血管で

結ばれているため、外側の血流を刺激すると、内側にある脳の血流も促進できるのです。脳の血行の回復は、集中力を高める、ネガティブな感情をスッキリさせるなどの効果にもつながると考えられます。

次にマルマについてお話しします。マルマは、古代インド式のツボで、プラーナ(生命エネルギー)が集まる箇所です。「心と体の接点」とも言われます。中国のツボと同様に歴史が古く、その刺激法も中国のツボとは異なります。中国のツボは一般的に、鍼で刺したり指で押ししたり、強い刺激を加えます。一方、マルマを刺激するときは、ゆっくり優しく触れます。たったそれだけで体だけでなく、心や魂にまで作用が伝わります。(23ページの「治療地図」参照)

※自律神経:自分の意志とは関係なく、体の機能を維持・調整する神経

紹介します。所要時間は2分(もつと長く行ってもよい)。1日に何度行ってもかまいません。

医科大学でも 効果を 確認!

近年、脳マッサージの効果について、医療機関などと連携して実験・研究を進めています。自律神経(※)が整って副交感神経優位になる、全身の血行がよくなる、血圧・心拍数が落ち着く、筋肉の硬直がほぐれて痛みが消える、関節可動域が上がるなどが実証されてきました。

例えば徳島大学で行った実験では、30分の脳マッサージで全身の血流がアップ(24ページ参照)。京都府立医科大学の実験では、脳マッサージを5分間受けるだけで、神経系へのストレス値が減少し、リラクゼーション反応が高まるとわかりました。

このほかにも、頭皮の緊張緩和によって表情筋がほぐれた結果、表情がよくなり、うまくいかなかった人間関係が好転。運氣まで上がったと感ずる人も少なくないようです。

金融や外資系などの大手企業からの要請で、日々強いストレスにさらされながら働いている人たちに講習会を開いたり、まさに仕事をしている現場で体験してもらったりもしています。企業側からは、「頭がスッキリして作業効率上がる」「目の疲れが取れる」「足先の冷えが緩和する」などの報告を受けています。

特に反響が大きいのが介護の現場です。認知症患者への施術後、徘徊やスタッフへの暴力行為が減ったり、睡眠の質がよくなるといった報告のほか、寝たきりで薬による排便しかなかったのが自然排便できるようになったという人もいます。頭に触れるときは、自然と、たいせつなものに触れるときのような、やさしい手つきになるものです。そのような触れられると、脳から「幸せホルモン」「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシンが出て、癒しや幸福感も得られます。

難しく考えず、「自分にとって心地よい触れ方」で頭に触れ、健康な心身、すなわちピュアであるがままの自分を取り戻してください。



3 こすり温める

後頭部の下半分を、手のひら全体を使ってこすり温める。この辺りはマルマや「導出静脈」(24ページ参照)が集中するので、ていねいに行う



2 左右のラインをほぐす

頭頂部からこめかみ(シャンカ・マルマ)までほぐす。①と同様に、指の腹を小さく動かしたり回したりして頭皮を動かす



5 仕上げ

髪の毛の流れに沿って、指先を使って優しく頭皮をなでる。髪を整えるようなイメージで行う



4 髪ひっぱり

自宅で髪をほどいているときなどは、髪の毛の根本を握り頭皮を頭蓋骨からはがすように、頭全体をしっかりひっぱり。外出時などはひっぱりやすいところだけでOK。毛根と導出静脈の刺激に特に効果的なので、念入りに



Point

- 呼吸** ゆったりとした鼻呼吸を止めないように行う。吐く方を長めにするのがポイント
- 時間** 各行程を20秒ずつ(全体で2分)が目安だが、時間のあるときは、もっとゆっくり自分のペースで行ってよい
- 強さ** 弱め～気持ちいいと感じる強さで行う。手が冷たい場合は、手をこすりあわせて温めてから行う
- 指の使い方** 頭皮をほぐす行程では、指先で髪をかきわけ、5本の指の腹を頭皮にしっかり当てる(写真A)。ただし頭皮がとても硬い場合は、髪の上からこぶしを当てて、親指以外の指の第2～3関節の間でさすってもOK(写真B)



1 前後のラインをほぐす

髪の毛の生え際から、頭頂部を通り、後頭部の上半分くらいまでをほぐす。指の腹で頭皮に優しく圧をかけ、小さく動かしたり回したりして頭皮を動かす

準備

頭頂部(アディパティ・マルマ)に手を当て、鼻でゆっくり3回深呼吸する



いつでもどこでも2分でOK!
「脳マッサージ」のコツは
「マルマ」を感じることに

チャンピオン日本代表講師、
一般社団法人国際ホリスティックヘッドケア協会代表理事 宮崎踊子