



”いつでもどこでも指ヨガ～脳を活性化しましょう～”をテーマにご講演頂きました！手は「露出した脳」といわれ、手指を動かす事で脳を刺激し活性化するそうです。また、手のひらを刺激する事で気の巡りを良くし、自律神経のバランスも整うそうです★肩こりが気になる受講者が手の肩にあたる部分を触ると他の部分より硬くなっていて、密接な関係がある事を実感しました。手指だけでなく身体をほぐす様々なストレッチやリンパを流す動きも教えて頂きました！最後には手にオイルを塗り、それをなじませるようにマッサージをしました🐰🐰🐰自分で肩や腰を揉むのは大変ですが、手や指ならテレビを見ながら、何かの待ち時間など、どこでもできますし胃や腸など内臓にあたる部分の不調も改善できるので是非マッサージしてみてください(*^_^*)



令和6年10月