

脳幹モゾ (脳幹モゾモゾ体操)

効能：脳疲労・眼精疲労・内臓疲労・頭痛・イライラ・肩こりの解消、不眠の改善、軽いうつ症状の軽減、免疫力UP、ダイエット、美肌ほか



1 背もたれのあるイスに腰かけ、おしりを前の方へずらし、座る位置を調整しながら、首の後ろの「ぼんのくぼ」(※1)を背もたれの上にのせる。

幅の広い背もたれ等を使って行う「背もたれ首モゾ」もおススメ!



2 首と頭を背もたれにあずけるようにして体の力を抜き、「モゾモゾ」と言いながら首を左右にゆっくり動かす。

【注意!】首を激しく動かすとかえって首を痛めるので、ゆっくり気持ちよさを味わいながら1~2cmぐらいの幅で首をモゾモゾさせること。

※1

「ぼんのくぼ」とは後頭部と首の境目の窪んでいるところ。

ぼんのくぼ(盆の窪)

