







The Brain: 脳の活性化エクササイズ

<p>右脳と左脳を活性化</p> <p>読み、書き、コミュニケーション 右脳と左脳の活性化、順を追って物事がこなせる、クリエイティブ</p> <ul style="list-style-type: none"> 鎖骨の下のかぼみ（腎経 27）をもむ、もう片方の手をおへそに当てる。 手を交換する。 	
<p>上下の脳を活性化（任脈）</p> <p>感情を落ち着かせ思考力アップ、効率をあげる、体の協調性、安定、不安を抑えて考える思考力アップ。</p> <ul style="list-style-type: none"> くちびるの上と下を軽くさすり、もう片方の手をおへそにあてる。 手を交換する。 	
<p>前後の脳を活性化（督脈）</p> <p>集中力、理解力、意識が現在にいる、遠近感と周辺を見る力、視覚力の安定、過去にとらわれず今の思考力</p> <ul style="list-style-type: none"> 片手をおへそに当て、もう片方の手を尾てい骨に当て軽くさする。 手を交換する。 	
<p>クロススクロール</p> <p>右脳と左脳の連携、体の協調性、集中力、目のスムーズな動き、読み、書き、読解力</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕と脚を対側に動かす。行進を同じ位置でする。 手を上にあげてすることも出来る。 腕と脚を前、横、後ろなどバリエーション 腕と脚のタイミングが合っているかどうか 	

リラックスする簡単テクニック

にのみや鍼灸室

<p>ESR</p> <p>不安や緊張などの感情と心が落ち着く、リラックス、思考力アップ、別な観点から物事をとらえられる 血流を前頭葉に活性化</p> <ul style="list-style-type: none"> 片手を額の一番でっばっているところに顔が全部かぶるように当てる。 ストレスを感じているときは、顔に脈を感じられない。感じるまで押さえる。 もう片手を頭の後ろに当てることもいい。 	
<p>TMJ リリース</p> <p>首、あごをリラックス、言葉を話しやすくする、コミュニケーション、表現力アップ、目の運動能力、発声、咀嚼力、酸素吸収の効率化</p> <ul style="list-style-type: none"> 耳の前のあごの関節をやさしくマッサージする。 マッサージをしながら、口を出来るだけ大きく開けてあくびをする。 	

診療時間
月曜日～土曜日
10:00～16:00(最終受付)
休診日：日曜祝祭日・不定休



〒224-0032横浜市都筑区茅ヶ崎中央42-12ブリザ2F
SABRINA内
都筑郵便局バス停前(看板はだしていません)



ホームページへ
QRコードでアクセス



お問合せご予約はLINEから
LINEで予約・お問合せ

完全予約制
ホームページ
ninohari.com

tel
050-5275-0699

10月末日まで"ネオロジー"キャンペーン中