

★耳をほぐすことで、側頭筋や首の胸鎖乳突筋なども刺激できる
耳と一緒に、身体も伸ばすとさらに効果的！！

★寝る前に行うことで良い睡眠がとれる
翌日の疲れ方や不調が改善しやすくなる(セロ活)

★朝、低血圧で起きれない方に布団で行うのもおすすめ
副交感から交感神経へスイッチング！！(セロ活)

★脳幹の刺激の効果

セロ活・自律神経のコントロール・血流UP

★オステオカルシンの分泌の促進(若返りホルモン)

骨を刺激すると分泌 骨から分泌→血管を通じて全身へ(脳細胞活性、免疫活性)

くるくる耳マッサージ①

くるくる耳マッサージ②

