

骨気で骨を刺激することで血液量をアップ!

骨髄への刺激でほかほかボディに

「骨気」という言葉は聞いたことがあっても、その実情について知らない人も多はず。「骨気とは、骨を刺激することで骨や筋肉に働きかけ、健康で美しい体を作っていくことです」(中橋さん)。

さらに、骨気によって骨の中の骨髄を刺激するため、それが血液量アップにもつながるそう。これがほかほかのゆえん。「血液を作っているのは骨の中の骨髄なのです。骨気は、そこに直接働きかけるので、血液の量や血流全体にも影響されるというわけです」(大和さん)。自分で骨気を行う際には、「常に、骨」を感じながら行ってほしいです(中橋さん)。あまり優しく行っても効果はないとのこと。「ちょっと痛いかな?」くらいがちょうどいいと思います(大和さん)。

また骨気を行う際、筋肉同士が直接触れ合うことが多いので、その際は、ボディオイルやローションを塗ってすべりをよくして行ってくださいとのこと。ちなみにサロンではベッカム夫妻がスベインに滞在していた頃に愛用していたオリブオイルを使用しています。

おすすめマッサージオイル
OLEO SPA ¥1,050(問い合わせはサロンまで)



右) salon ARTISANセラピスト 大和眞紀先生
女優やタレント、アーティストなど数千人の施術経験を持ち、骨気のキャリアは5年。
左) salon ARTISANセラピスト 中橋エリナ先生
同じ芸能人やタレント、アーティストなどを担当。施術した人数も数千人。キャリアは4年。



salon ARTISAN <http://salon-artisan.jp/>
予約・問い合わせは salon.artisan@ezweb.ne.jp

【InRedほかほかメニュー】
60分¥15,000で実施(2012年3月末まで有効)

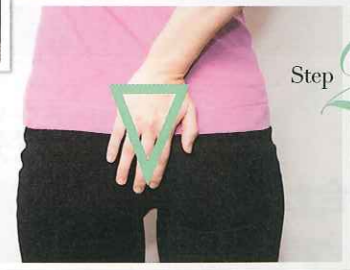
あつためポイント

仙骨

体の中心の骨を刺激

仙骨とは骨盤の中心にある逆三角形の骨のこと。この骨を温めると、全身の血のめぐりがよくなります。腰痛にも効果あり。

尾てい骨のやや上ぐらゐを手で押したら、押したままの場で小さく4回手をまわす。



Step 2



ひじから下の骨を使って太ももの骨を押ししていく。ひじに体重をのせて、5カ所を目安に。

太もも



Step 5

ふくらはぎ



ココが決め手!

使うのは、手根骨と呼ばれる手の根元にある骨。手全体は、力を抜き指は自然に開いた状態で。

あつためポイント

脚

心臓から遠く冷えやすい

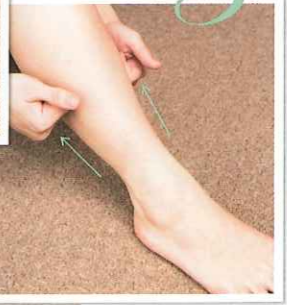
体の中でも心臓から遠いのでむくんだり血流が悪くなりやすい部位。足、ふくらはぎ、太ももと3カ所に分けて押していきます。

くるぶしのてっぺんを中心にそのまわりを両手で同時にさんで押さえながら3回まわす。

Step 2



Step 3



そのままの手をそのまま持っていき、ふくらはぎあたりで離す。くるぶし→上へを3回繰り返す。

足の甲



ココが決め手!

手をグーにした時の第2関節のちよつと下あたりの骨を使って押していく。力はやや強めで。



Step

Step 4

座った状態でふくらはぎをきき手の骨を使って押ししていく(使う骨は仙骨のときと同じ)。足首からふくらはぎ方向へ5カ所を目安に。

あつためポイント

そけい部

婦人科系にも関係する場所

リンパや太い血管などが通っている部位で、女性にとっては子宮や卵巣にも近く、ぜひ温めたい場所。生理痛緩和にも。

ココが決め手!

使う手の骨は足の甲の時と同じ。グーにした時の第2関節の下の骨で押していく。

Step



ピキニラインの一番下あたりから上に向かってさすっていく。まずはピキニライン1/3くらいを。



Step 2

続いてピキニラインの真ん中1/3くらいをさす。



Step 3

最後に残りの1/3をさすのでウエストの下あたりまで手を持っていく。これを3回繰り返す。

あつためポイント

首&リンパ

老廃物を流す大事な部分!

首は太い血管が通っているだけでなく老廃物を排出するリンパもある部位。ここをさすることで全身の血流をよくしていきます。

ココが決め手!

使う手の骨は足の甲やそけい部と同じ。最初に肋骨の位置を確認してから行うとよい。



Step



Step 2

1往復半して脇の下まできたら、その手をさらに脇の中方向へさすっていく。反対側の手で逆エリアも同様に行う。左右2回ずつ繰り返す。

あつためポイント

肩甲骨

全身の血のめぐりをよくする!

仙骨と同じくらい、体の中の血流に大きな影響を与えるのが肩甲骨。全身の血流をよくするほか、肩こりや腰痛にも効果あり。

ココが決め手!

手をあげた時に、腕が耳に触れるくらい近づけておくと、肩甲骨が動きやすくなる。



Step 2

かす時にただ肩をさすのではなくて肩甲骨を動かすことを意識。鏡でチェックするも◎。



ココが決め手!

指をささむのは人差し指と中指で。はさむ指に対して直角になるようにはさむのがコツ。

人差し指と中指で、反対側の指をはさんだら、くつと力を入れ、それから指先方向へ離す。

あつためポイント

手と腕

冷えやすい部位だから注意

手先は末端のため、冷えやすい部位。腕は心臓からも近く血流に影響を与えやすい部位。どちらも冷えやすい部位です。

Step



Step 2



Step 3

手の甲を使って、伸ばした手の裏側から骨をさすっていく。お互いに骨を感じる強さで。3回繰り返したら反対側も同様。