

# Lingkaran

第5巻第7号 2008年7月15日発行  
(毎月15日発行)通巻第31号

studying  
abroad

[心とカラダにやさしい生活]

リンカラン Vol.35 [7月号] 定価680円(税込)





インディアンヘッドマッサージ  
もんでも、ほぐして。  
やわらか頭で  
ハツラツな体

いつもいつもお世話になつてゐる頭。  
時々重たく感じたり、スッキリしないのは、  
頭が凝つてゐる合図です。  
優しくさすつたり、もんだりたたいて、  
いたわつてあげませんか。

体験した人・シヨコラ

教えてくれた人・宮崎陽子

(国際インディアヘッドマッサージ日本支部代表)  
撮影・徳永彩(kiki inc.) 取材と文・井上晶子  
ヘアメイク・久保田政光

## インド4000年の秘密?の インディアンヘッドマッサージ

実際のところ、驚きだった。頭のマッサージが、こんなにも気持ちがよいとは、全く予想もしていなかつた。そもそも頭をマッサージしようと、なんという考え方も及ばなかった。足裏やふくらはぎ、首や肩、背中などは、体全体の血行やリンパの流れを良くしようとボディマッサージをしても、首までだつた（顔のフェイシャルマッサージはまた別）。

「頭の皮も、顔の皮膚も、首も全部つながっているんですね」

と話す宮崎陽子先生の一言は、まさに『目から鱗が落ち』、そうかと膝を打ちたくなる。頭も足も体の先についていて、先端ゆえに血液の循環が滞りがちになる部分なのだ。足はむくむからわかるが、顔はむくんでも頭はむくまないから、循環が悪くなっているなんて思いもよらなかつた。

このインディアンヘッドマッサージの話を聞いたのは、L.C.I.C.（ロンドンセンター・オブ・インディアン・チャンピサージ・インター・ナショナル）インディアンヘッドマッサージ日本支部の代表を務める宮崎先生。埼玉県上尾市でアロマテラピーや、このインディアンヘッドマッサージのサロンを開いている。

そもそもインディアンヘッドマッサージとは、なんなのだろうか。「インドでは、4000年も前からヘッドマッサージが行われてきたといわれているんですよ。インドでは親子で、家庭でマッサージをするの

が当たり前で、生活の一部になつているんです」

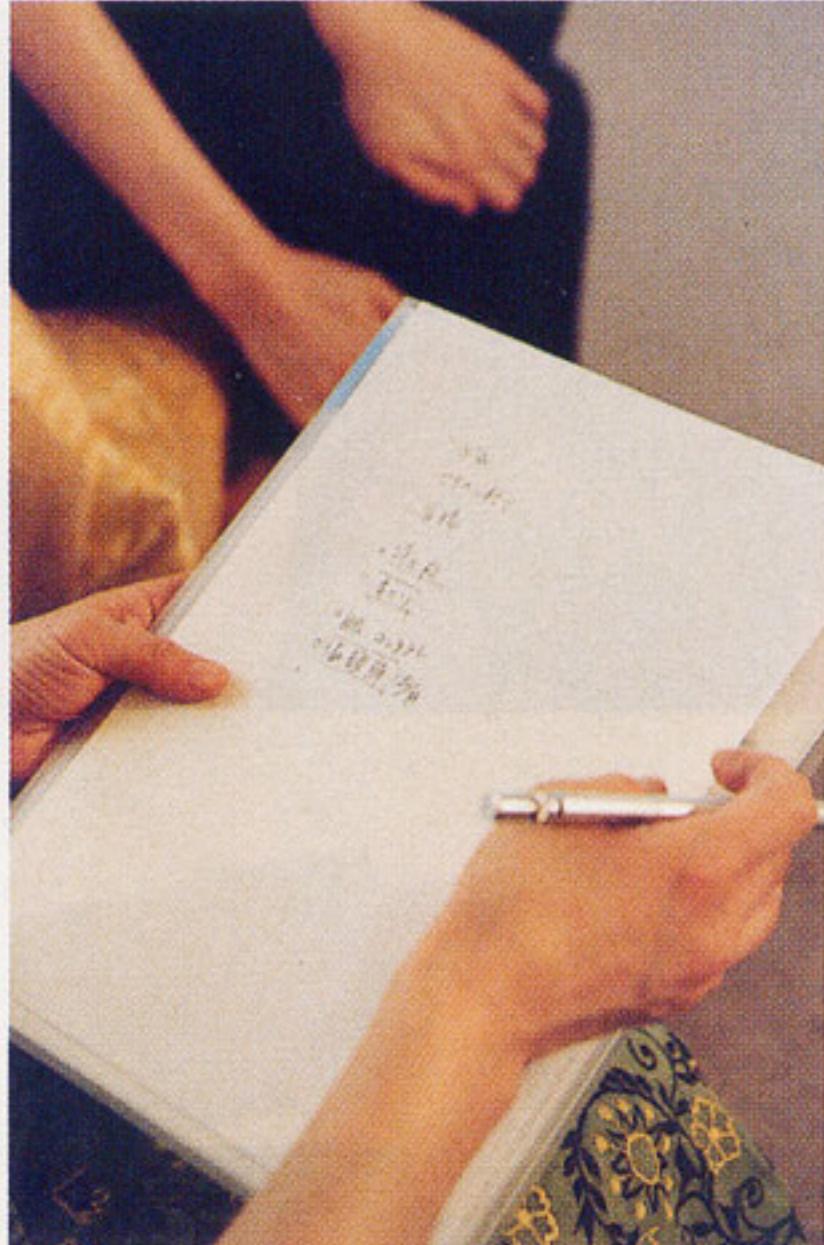
医療行為というほどでもなく、さしつめ『インドの健康法』とでも言おうか。「床屋さんでもやつてくれますし、街角や市場、ビーチなんかでもあちこちで、やっていますよ」。

と朗らかに教えてくれた。「だから、インドの人は逆に『ヘッドマッサージ』という概念はないんですね」。

当たり前にあるものを体系づけてまとめあげたのが、インド人のナレンドラ・メータ氏。1歳で全盲になってしまったメータ氏は、皮膚感覚を頼りに30年以上にわたつてボディセラピーに携わってきた。英国で勉強をしていた当時、ヘッドマッサージの習慣がないことに驚き、祖国印度に戻つてから、伝統的かつ家庭的なマッサージを、体系立てて「チヤンピサージ」というセラピーとしてまとめた。1995年には、L.C.I.C.を設立し、セラピストのトレーニング養成を始めた。以来、英国をはじめ欧米に広まつていった。

そして今回、このインディアンヘッドマッサージを、ショコラさんに体験してもらつた。

まずは簡単な問診から。最近の体の調子、服用している薬があるか。眠れているか否か。肩凝りの有無。気になる不調の部分など。「肩凝りがヒドい」というショコラさんに、「そうですか、偏頭痛はありますか？」と優しく返す宮崎先生。寝込んだり、薬を服用するほどではないとショコラさん。それからほどなく、「じゃあ始めましょうか」と、宮崎先生が、ショコラさんの後ろに立つた。



「頭の皮も、顔の皮膚も、首も全部つながっているんです」



マッサージをする人は、相手の後ろに立ち、額と後頭部に手を当てる。マッサージされる人と呼吸を合わせるように、ゆっくり3回、深呼吸をする。このとき鼻から吸って鼻から吐くこと

深呼吸



腕

肩



肩



「頭だけでなく、肩や首なども  
ほぐすのがポイントです」



背中



背中、肩のマッサージから始める。最初は背中。肩甲骨のあたりから上の部分まで。背中の左側と右側とそれぞれ別々に、手全体を使い、上下に、あるいは中心から外へさすったり撫でる。次に肩。親指や手の腹で押す、筋肉をつまんで持ち上げる。そして軽く叩く

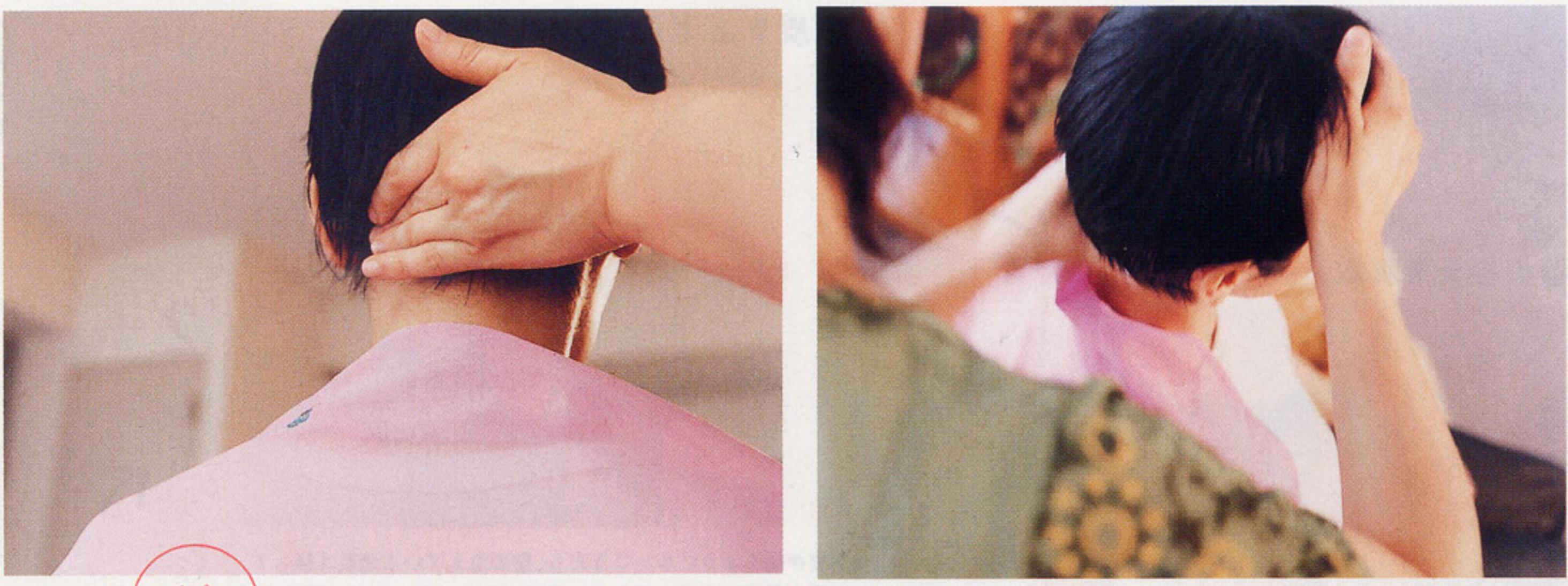
もともとが家族間で、床屋やビーチでというスタイルだけあって、インディアンヘッドマッサージの特徴の一つに、服を着たまま椅子に座つて、という手軽さがある。服を脱いだり着替えたり、横になつて仰向けやうつ伏せなど、姿勢をあれこれ変えることなく受けられる（もちろん横になつて受ける場合もある）。シヨコラさんも服のまま、椅子に楽な姿勢で座り、目を閉じる。シヨコラさんの頭に両手を乗せた宮崎先生が穏やかに「ゆっくり深呼吸を3回しましょう。鼻から吸つて鼻から吐いてください」と声をかける。言われるままに静かに呼吸を繰り返す。そして宮崎先生はゆっくりと手を動かし始めた。背中は肩甲骨のあたりから上を中心につけて、軽く叩く。徐々に上に上がつていくように、手技が両肩にうつる。その間、「どこか痛いところはないですか?」という質問に対しても、シヨコラさんは目を閉じたまま、「すごい気持ちいいです」。肩凝りがヒドいと言っていたからか、宮崎先生は、肩を少し念入りにマッサージ。親指で強く押す。指でつまむなどもみ方もさまざま。両腕を合わせて、背中から肩にかけて、トントンと叩く。それから上腕二頭筋に沿つて上下にさする、もむなど。全体にマッサージはさする、もむがほとんど。

肩が凝り固まつて動きが悪くなるのが肩凝りだ。心臓から上体へ送られる血液もここで滞つてしまふと、

目を開けるまでの30分。  
ほぐれていき、酸素がめぐる

チでというスタイルだけあって、インディアンヘッドマッサージの特徴の一つに、服を着たまま椅子に座つて、という手軽さがある。服を脱いだり着替えたり、横になつて仰向けやうつ伏せなど、姿勢をあれこれ変えることなく受けられる（もちろん横になつて受ける場合もある）。シヨコラさんも服のまま、椅子に楽な姿勢で座り、目を閉じる。シヨコラさんの頭に両手を乗せた宮崎先生が穏やかに「ゆっくり深呼吸を3回しましょう。鼻から吸つて鼻から吐いてください」と声をかける。言われるままに静かに呼吸を繰り返す。そして宮崎先生はゆっくりと手を動かし始めた。背中は肩甲骨のあたりから上を中心につけて、軽く叩く。徐々に上に上がつていくように、手技が両肩にうつる。その間、「どこか痛いところはないですか?」という質問に対しても、シヨコラさんは目を閉じたまま、「すごい気持ちいいです」。肩凝りがヒドいと言っていたからか、宮崎先生は、肩を少し念入りにマッサージ。親指で強く押す。指でつまむなどもみ方もさまざま。両腕を合わせて、背中から肩にかけて、トントンと叩く。それから上腕二頭筋に沿つて上下にさする、もむなど。全体にマッサージはさする、もむがほとんど。

片手で額を支えて安定させてから。首の後ろの筋肉を優しくつかんだり、親指でさすったり。指先を使って後頭部の下を優しくもむ。それぞれ左右を強めに押したり、手の腹でさすったりする



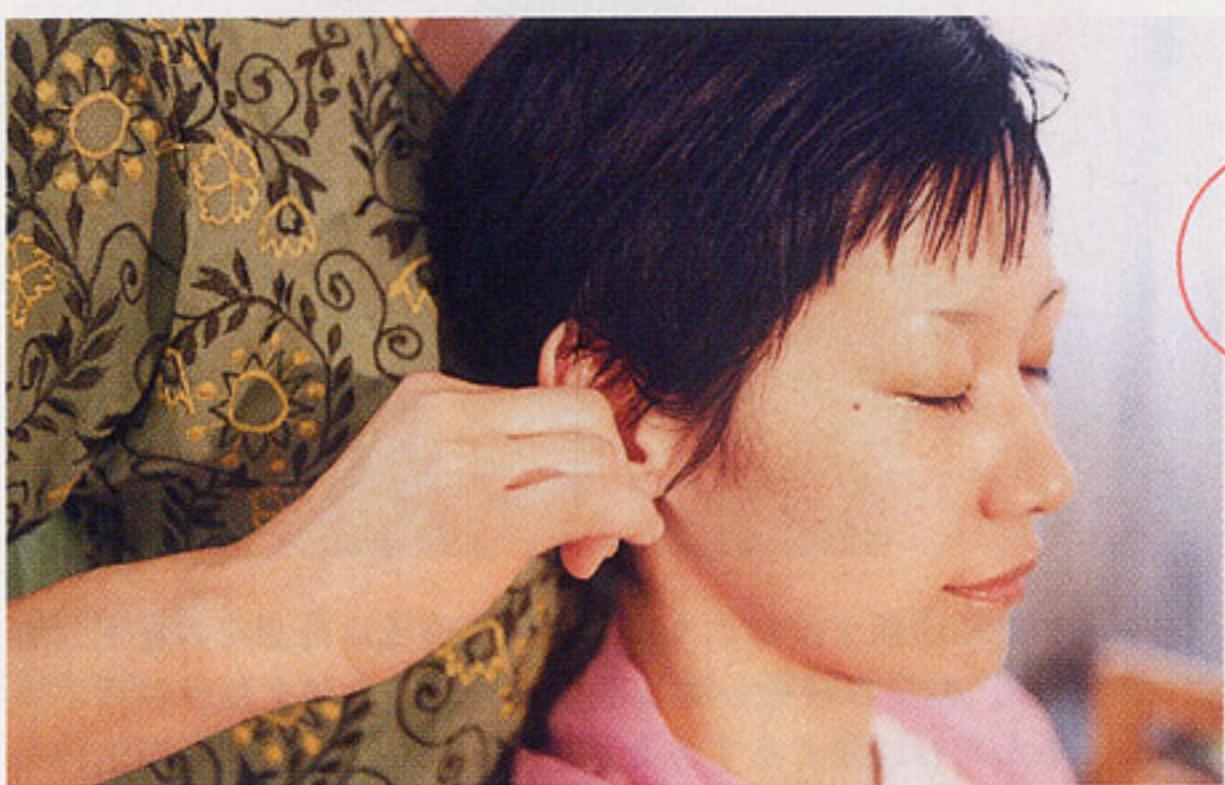
首

顔



「完全に別世界に入っていました。  
頭が冴える感じが、よくわかります」

頭



耳



てっぺん、左右、前後と頭全体にわたってマッサージをする。まず左側と右側それぞれ、耳のあたりから、前、上へ向かって指全体でさすったり、てっぺんから下へ向かって手全体でもむ。シャンプーするように地肌を優しくさする。

頭皮を指先で軽くつつくな。左右のこめかみを優しくもんだり、手の腹で頭の左右をはさみ、頭皮を持ち上げる。最後に左右のこめかみを、手の腹で円を描くようにゆっくりまわす

顔をリラックスさせるマッサージ。眉から額にかけて、掌全体でゆっくり優しく押す。そして頬骨、目の周り、小鼻の周りを指先でなぞる。耳たぶを指先で軽く押したり、上や下に軽くひっぱる。目のあたりに掌をかぶせて、深い深呼吸で終わり

頭まで行きづらくなる。ちゃんと肩、首をほぐすのが、インディアンヘッドマッサージの重要なポイントだ。続いて首のマッサージ。首は頭につながる神経が集中しているデリケートな部分。マッサージをするときは、額を支えてぶれないようにもむ。後頭部の下、つけねの部分は強く押しても、かなり心地よいものだ。

ここまで約15～20分。しんとしたなかで安定した呼吸のショコラさん。眠つてはいないようだが、かなりリラックスしている様子。そして首から頭にマッサージがうつる。

話は変わるが。わたしたちは困ったことや不本意なことに直面すると、無意識に眉をひそめる。これはおでこやこめかみを緊張させているといふ。眉をひそめる動作を長くしていくと、当然眉間にシワができる。そのほかにも、こめかみ周辺にある側頭筋や、おでこにある前頭筋が硬くなる。すると血行も滞り、頭痛や目の疲れの原因にもなると考えられる。こんなふうに頭にある筋肉が凝り固まっているかどうか（＝疲れているかどうか）は、頭皮を頭蓋骨の上で動かしてみるとわかる。筋肉が緊張しているほど、頭皮は硬く動きも悪い。頭皮を指先ではじいたり、手の腹全体でもんだりすることで、頭皮がやわらくなっていくのだ。

そしてマッサージの仕上げは、顔を軽く。顔というのは想像以上にストレスがかかっている場所と、宮崎先生は言う。感情が表情に出るようになっているので、ゆっくりやさしく指先でなぞったり、手全体で包み込む

# セルフマッサージをやつてみる

ヘッドマッサージは、自分でもできます。呼吸を止めずに、力を抜いてリラックス。シャンプー前にオイルを使ってやると、もちろん、誰かにしてあげることもOKです。

## 頭皮をもむ



自分でやるマッサージの場合も、鼻から吸って吐く深呼吸を3回してから始める。まず指先で、頭全体を優しくもむ、さする動きで頭皮の緊張をほぐす

## 後頭骨のつけ根を押す



手全体で後頭部を包むように、左手の親指は後頭部の左下（頭蓋底部）、右手の親指も同じように置く。それぞれの親指で優しくもんだり、強くさすったりする。そして、両手で頭全体を優しく撫でて、顔も軽くさわって終わり

## 頭に酸素を送る。 すつきり元気になる

終わってみると、ショコラさんは「ウチでやっていることもいくつかありました」と言う。耳たぶや髪の根元を軽く引っ張るというのは、何やら気持ちいいということを、誰に教わったわけでも見聞きしたわけでもなく、「本能的に知っていた」と笑う。これには宮崎先生もビックリ。「すごい、インド人みたいですね」。

宮崎先生は、インディアンヘッドマッサージは、頭に酸素を供給するマッサージという。「頭がぼーっとしていることが、実は多いと思うんですね」。巷には、酸素吸入みたいなものがあるが、まことに頭に酸素がめぐるようにしておかないと、吸っても変わらないということか。「頭が冴える感じが、よくわかりますね」

実際に吸った空気がちゃんと頭のてっぺんまで通つているような気持になるほど頭がスッキリ、クリアになる。また視界が広くなつたよう

ようにさわるだけでも気持ちがいい。そして最後に耳。耳たぶを軽くひっぱるくらいだが、これもまた心地よく、じんわりする。

「終わりましたよ、おつかれさまでした」

宮崎先生が、ショコラさんの耳元でかすかにつぶやいた。ゆっくりと目を開けて、「完全に、別世界に入っていました……」。しばし、惚けたような表情のショコラさん。どうやらあつと言葉の30分だったようだ。

## 頭皮を上下に動かす



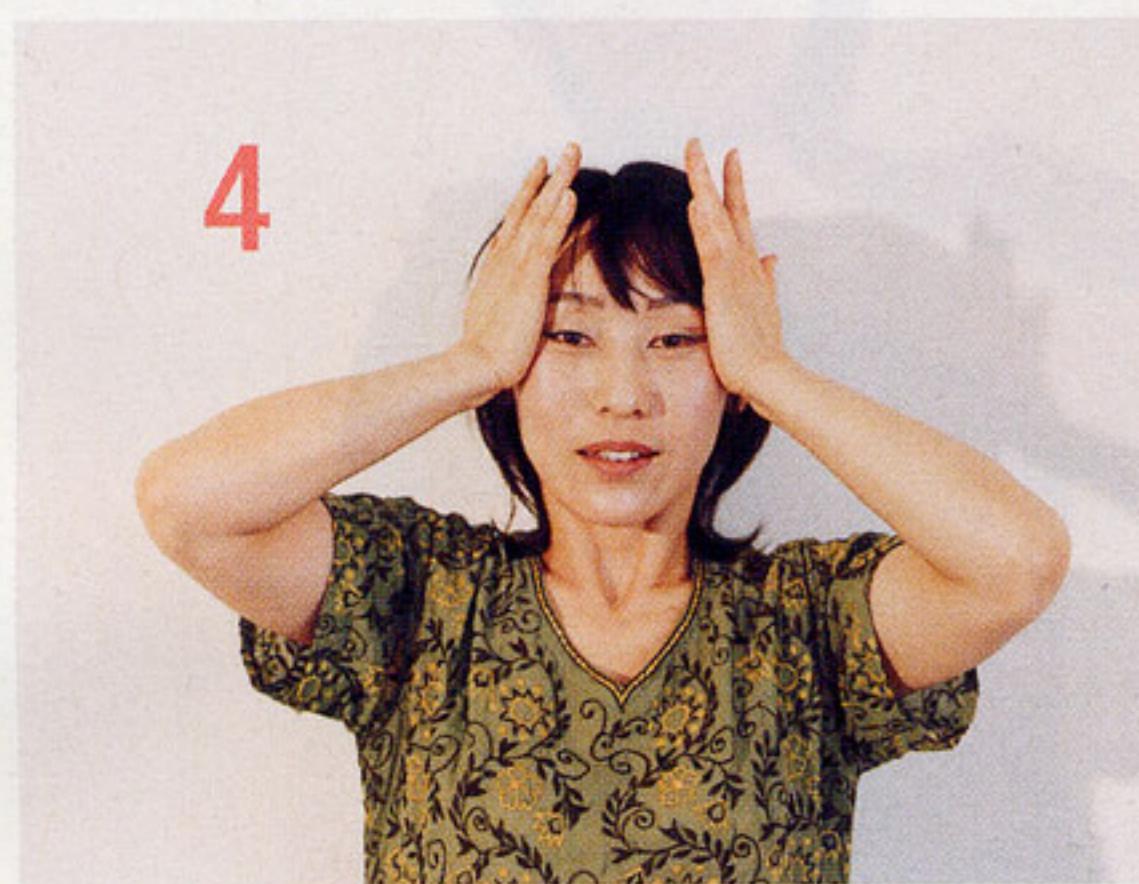
頭皮が動くようになってきたら、髪の生えている地肌を触って、上下、前後にさすってみる。疲労がたまっていると、頭皮が固くなっているので指先が滑るだけの場合もある。指の腹を使つて、カサカサ言わないようなら、頭皮が動いている

## 髪の根元を刺激



両手で髪の根元をつかみ、左右に動かす。そのときに軽くひっぱると気持ちがいい。握った手の腹は、頭皮から離さないよう注意すること

## こめかみをもむ



手の腹を包み込むように置き、左右のこめかみをゆっくり押し込む。大きな円を後ろから前へ描くように、ゆっくりとマッサージをする



## 首の後ろをもむ



やや下を向き、首の後ろを4本の指でつかむようにもむ。このとき、髪の長い人は髪を上げて。首の一番上から始めて、だんだん下へと動かしていく。右手でやったら次は左手で



## 5

## 2

## 1

## 6



### ショコラ

ショコラ 1978年2月15日東京都生まれ。97年デビュー。2005年にパートナーである片寄明人(Great3)とのユニット、Chocolat & Akitoを結成。現在、ライブを中心に活動中。自然派コスメの商品も手掛け、秋にも発売予定。

URL : <http://www.chocolat.ne.jp/>



### 宮崎陽子

みやざきようこ アロマティックルボ主宰。国際インディアンヘッドマッサージ日本支部代表。URL : <http://cici.com/> アロマティックルボ 埼玉県上尾市泉台3-13-1A103 TEL : 048-787-8177 FAX : 048-787-8176 URL : <http://repos97.com/> E-mail : info@repos97.com



ショコラさんも、今回覚えたことを家でもやろうと張り切っている。「自分が気持ちよかつたら、相手も気持ちよくさせてあげたいですね」と笑う表情は、インドで脈々と続いてきた笑顔と同じかもしれない。家族を思い、健やかであれという願いが込められたものだ。

また意外にも頭というのは無防備な部分かもしれない。そして気持ちとも直結している。自分以外の手で撫でられると、安心のスイッチが入る。大丈夫という気持ちになる。「頭を『いいこ、いいこ』と撫でられて、嫌な思いをする人はいないですよね。安心する。満足する。それは小さな子どもでなくとも、大人でもそうですからね」(宮崎先生)

## 「自分が気持ちよかつたら、相手も気持ちよくさせてあげたいですね」

### 互いに触れ合う コミュニケーションの大切さ

インディアンヘッドマッサージのもう一つの特徴は、ペアができること。「相手に触れるというのは、相手を尊重する気持ちも生まれて、いいことなんですね」。宮崎先生は、子どもたちへの療法などでこのインディアンヘッドマッサージを用いた話をしてくれた。タッチングという行為が、相手に優しくしたり、気遣つたりという感情を生むという。

な気になるという人もいるとか。心なしかショコラさんもマッサージを受けて、変化が窺える。顔の輪郭がハッキリし、目に力があり、ハツラツとした感じ。「頭と顔ってつながっているから、肌にもよさそうですね」と嬉しそう。

