

## 1日1分 脳から美しくなる「美人脳習慣」

- 1 割り箸をくわえて1分間。できれば鏡の前に立ってやりましょう。口角が上がると、脳は「楽しいだな」と勘違いして、幸せホルモンを分泌します。
- 2 やる気スイッチオン！おでこの一番出っ張ったところをモミモミ。前頭葉に直接刺激でやる気アップ！
- 3 耳をモミモミ。耳にはいろいろなツボがあります。聴覚やイメージ力がアップするツボがたくさん。特に、耳の上の方にある「神門」のツボは、あらゆる悩みが解決するツボと言われています。
- 4 おすわりして、腕を前に伸ばし、上半身を床にあずけます。ゆっくり深い呼吸。ヨガの「チャイルドポーズ」は、一瞬にして疲れが回復、頭の切り替えができます。
- 5 太陽の光を浴びる。セロトニンがたくさん分泌します。元気がないときはぜひ！
- 6 スキンシップ。オキシトシンという幸せホルモンが分泌、心が安定します。動物やぬいぐるみでもOK！
- 7 ボーッとする。ボーットしているとき、脳はアイドリング状態、無意識が活性化します。デフォルトモードネットワークと言い、実は脳がフル活用される状態なんです。
- 8 洗脳。両手の指先を合わせ、脳がすっぽり入った状態をイメージする。脳からいらぬものが流れ落ち、クリアになった状態、右左脳が統合された様子をイメージ。イメージできたら元に戻す。
- 9 深い呼吸。  
なるべく時間をかけて、苦しくなるまで息を吐き切る。吐いた反動で自然に吸う。  
酸素が足りなくなると、脳に二酸化炭素が増え、ドーパミンの分泌につながる。  
呼吸しながら、不要なものが出て行くイメージ、クリアなものが入ってくるイメージ。
- 10 スーパーブレインヨガ。右手で左耳を持ち、左手で右耳を持つ。スクワットしながら呼吸、しゃがむときに吸う、立つときに吐く。