

耳ポッピング

耳ポッピングの目的は、脳と身体のシステム内でのリズムやタイミング、流れの感覚に働きかけることによって、身体の内と外の組織化する能力を高めることです。この手法は、気功から作り変えられたものです。気功とは、健康と寿命を増進させ、調和の感覚を高めるエネルギーを基本としたエクササイズのことです。

耳ポッピングでは、空気を素早く圧縮して内耳の構造を拡張・収縮させます。子どもの耳の中に身体的感覚の体験を与えるのです。この蝸牛と前庭系への刺激は、聴覚の鋭敏さや識別能力、記憶や平衡感覚を向上させます。

耳ポッピングの手順：

このアクティビティは、立って（最もやり易い）、座って、寝て行う。

1. 子どもの耳に手を当てる。

吸いつきを良くするため手の掌を湿らせてから行う。（任意）

2. きしみ音が聞こえるまで、素早く、手を耳に当てたり外したりと動かす。



注意：鼓膜チューブを入れた子どもの場合には、これを行うことが適切であるかどうかを医師に確認すること。目眩いが起きた場合、（通常は強烈な前庭系への刺激により起こる）子どもの後頭部に触れて平衡感覚が回復するのを早めること。

