

## ⑨男性・女性の役割を全うする

こんな場合に有効です！

- ・恋愛に臆病になっている
- ・仕事でも家庭でも役に徹していない
- ・性的な話は受け付けられない
- ・仕事で異性には負けたくないと思う

1) 恥骨をもみます  
(10回位)



2) 耳の上先端から  
少し後ろ・上の所  
を押さえます  
(3呼吸)



3) 乳頭から始まって  
腕の手のひら側  
真ん中のラインを  
通って  
→4)へ続く



4) 手の平を通して  
中指の先まで  
なぞります  
(3回)



5) つま先を正面に  
向けたまま、股関節  
を真横に広げます  
(左右3回ずつ)



6) 上体を真っ直ぐに  
したまま、  
お尻から足を  
後ろに蹴りだします  
(左右3回ずつ)



※「自分の役割に徹する」と意識して行いましょう

※全て呼吸を深く行うことを意識します

※強く刺激する必要はありません、軽くおさえる・さする位  
で十分です

※毎日行いましょう