

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せていない
- ・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)



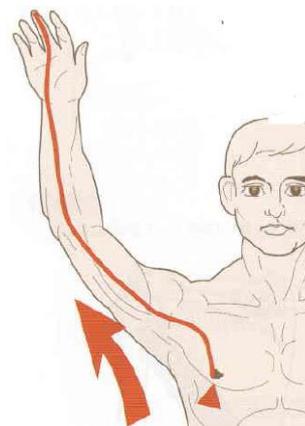
2) 耳の上先端から
少し後ろ・上の所
を押さえます
(3呼吸)



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