

⑭出来事・感情を排泄する

こんな場合に有効です！

- ・手放すべきものにしがみついている
- ・毒だと分かっても溜めておいてしまう（食べ物・人間関係・感情）
- ・役に立たなくなったものでも蓄える
- ・ストレスによって便秘もしくは下痢になる

1) 太ももの外側を
上下にこすります
(10回位)



2) 腰を上下に
こすります
(10回位)



3) 人差し指の
親指側から腕の外側
を上げて肩の前まで
行き→4)へ



4) 首の前～
口の外側～鼻の
下を通り→5)へ



5) 反対側の小鼻の
脇までなぞります
(左右3回)



6) 下腹をノの字を
書く様に時計回りに
回します
(3回)



※「不要なものは出し切ってスッキリする」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