

# ⑦恐れずに自信を持って立つ

こんな場合に有効です！

- ・ため過ぎた感情を洗い流せていない
- ・些細な事で緊張する
- ・物事をおそるおそる行う
- ・細かい事を意識しすぎる、もしくは細かい事を無視する

1) 恥骨全体を  
もみます  
(10回位)



2) お臍の  
周りを全体的に  
もみます  
(10回位)



3) ①目のくぼみの  
上ラインの内側を  
親指で  
②眉毛内側の  
指1本分上を  
人差し指と中指で  
①、②同時に  
押さえます  
(3呼吸)

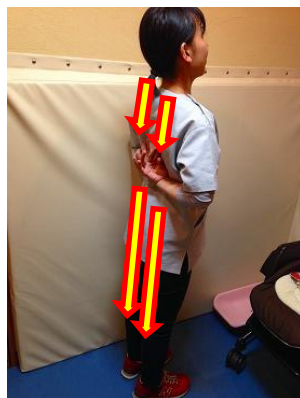


注) 図は人差し指だけにしています

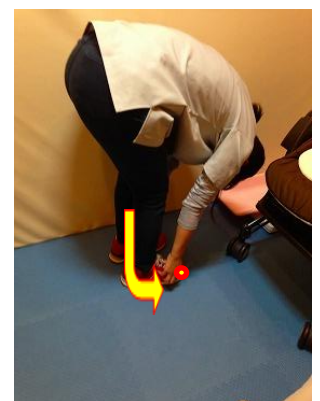
4) 目の内側から  
頭～頸の後ろを  
通って  
肩まで行き  
→5) へ



5) 手全体で背中  
の上から腰～お尻～脚  
全体を下がって  
行き  
→6) へ



6) 外くるぶしの  
後ろ～下を  
通って  
小指の外側まで  
なぞります  
(3回)



- ※「自分の足でまっすぐ立つ」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