

⑬いつも緊張している自分を解放する

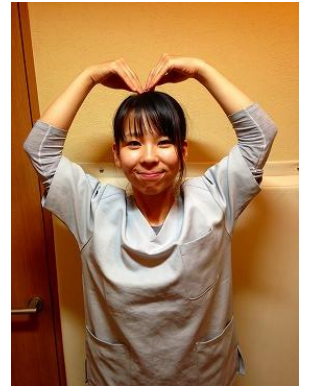
こんな場合に有効です！

- ・自分を着飾って守っているか、弱さがばれない様に相手を攻撃している
- ・いつも緊張して呼吸が浅くなっている
- ・過去の罪悪感で息が詰まる
- ・一つの事に頑固になり、出来ない事は正当化するために言い訳を探す

1) 胸の内側、胸骨
の際を左右2ヶ所
ずつもみます
(10回位)



2) 手でハートを
作るようにして
頭の上のてっぺんを
押さえます
(3呼吸)



3) 胸から始まって
腕の前側を通して
→4)へ



4) 母指球を通して
親指の外側まで
なぞります
(3回ずつ)



5) 手を挙げて
タクシーを呼ぶ
ように上下に
動かします
(左右3回ずつ)



6) 反対の手も
同じように
動かします
(左右3回ずつ)



※「イキイキと深く呼吸をして生きる」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