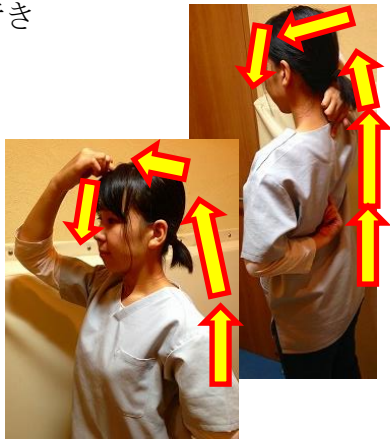


②軸を安定させる

こんな場合に有効です！

- ・物事を行う上で判断の軸がブレている気がする
- ・気持ちにブレーキがかかって中々前に進めない
- ・やれば良いと思っていてもエネルギーが湧かない
- ・行動のアクセルとブレーキがうまくいっていない

1) 尾骨～上に行き
頭の上を
通って
上唇まで
身体の
真ん中を
なぞる
ように
上げて
いきます
(3回)



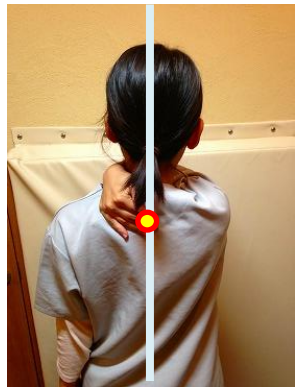
2) 前胸部を揉みます
手を水平に
広げて
肘を曲げて
親指が
当たる
所です
(10回位)



3) こめかみを
押さえます
(3呼吸)



4) 手を背中
の真ん中
に伸ばし
て上下に
揉みます
(10回位)



5) さらにその
左右の骨
際を上下
に揉みます
(10回位)



6) 再び尾骨～上
に行き頭
の上を通
って上唇
まで身体
の真ん中
をなぞる
ように上
げていき
ます(3回)



- ※「やる気が背骨を上昇していく」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