

⑪物事を消化して、我慢をしない

こんな場合に有効です！

- ・重い問題に頭を悩ませている
- ・ウルトラ C の解決策が必要だと思っている
- ・怖くて手放せない義務や義理がある
- ・我慢を溜め込み過ぎて固くなっている

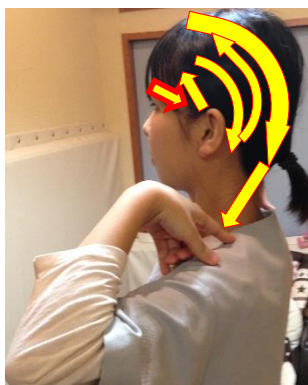
1) 胸の内側、胸骨
の際を左右2ヶ所
ずつもみます
(10回位)



2) 手でハートを
作るようにして
頭のとっぺんを
押さえます
(3呼吸)



3) 目の外側から
耳の前→額→後頭部
→額→首の後ろを
通って肩まで行き
→4)へ



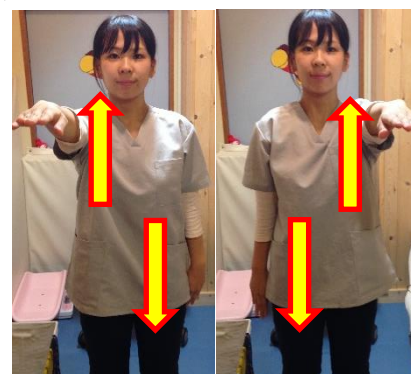
4) 手を腋の下に当てて脇腹を通して、
太ももの外を下がり→5)へ



5) 脛の外側→
外くるぶしの前
を通して薬指
までなぞる
(3回)



6) 手の甲を前に
向けた状態で
肩を左右交互に
前へ上げる
(3回)



- ※「大きな問題も消化出来る」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