

①脳機能の活性化

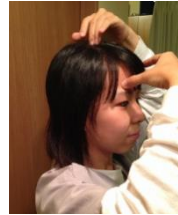
こんな場合に有効です！

- ・過去の事ばかり考えて、今に集中出来ていない
- ・複数の事が降りかかってきて頭が働かない
- ・ストレス解消がうまく出来ない
- ・頭にもやがかかったようですっきりしない

1) 両手の指で恥骨
～下唇まで身体の
真ん中をなぞるよう
に上げていきます
(3回)



2) 左右の額と
頭のとっぺんを
指で押さえて
深呼吸をします
(3呼吸)



3) 胸と腕の境界線を
上下にこすります
(10回位)



4) ぼんのくぼ
(後頭部の下で
凹んでいる所)を
上下に揉みます
(顎を出すと
やりやすいです)
(10回位)



5) ぼんのくぼの
少し横を左右に
揉みます
(10回位)



6) 再び両手の指で
恥骨～下唇まで
身体の真ん中を
なぞるように上げて
いきます
(3回)



※「過去に囚われず、今から選択出来る」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