

⑧本質的に、水のように自由に生きる

こんな場合に有効です！

- ・物事を行うエネルギーが足りない
- ・いつも何かプレッシャーを感じている
- ・心身の浄化がうまく出来ない
- ・捨てる方がうまくいかない(「物」でも「行っている事」でも「心の内」でも)

1) おへその斜め上
左右をもみます
(10回位)



2) 後頭部の真ん中
一番出っ張っている
部分を押さえます
(3呼吸)



3) 足の裏から
内くるぶしを1周して
脛の内側を
太ももの内側を
上がって
→4)へ続く



4) おへその少し
外のラインを
上げて鎖骨の
真下まで
なぞります
(3回)
(座位でも片足立ち
でも可)



5) 反対の足から
3)、4)と同様に
行います



6) サッカーの
サイドキックの
動きを左右
繰り返します
(ボールは使わ
なくて構いません)
(3回)



- ※「生命力にあふれている自分」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