

時刻の調整

こんな場合に有効です！

- ・時差ボケ（出発前、到着後、現地で2時間おき、等）
- ・いつもと睡眠リズムが変わった時
- ・長期休暇明け

1) ぼんのかぼの
少し横を左右に
揉みます
(10回位)



2) 胸と腕の境界線を
上下にこすります
(10回位)



3) 手を背中の
真ん中に伸ばして
左右の骨際を
上下に揉みます
(10回位)



4) 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)



5) その時の時刻に合わせた番号を行います。(現地の時刻)

AM 7～9時	3：腑に落とす(胃経)
AM 9～11時	4：必要・不必要な物を分ける(脾経)
AM 11時～PM 1時	5：喜んで行動する(心経)
PM 1～3時	6：吸収する(自らに落とし込む)(小腸経)
PM 3～5時	7：恐れずに自信を持って立つ(膀胱経)
PM 5～7時	8：本質的に、水の様に自由に生きる(腎経)
PM 7～9時	9：男性・女性の役割を全うする(心包経)
PM 9～11時	10：情熱を持って生きる(三焦経)
PM 11時～AM 1時	11：物事を消化して、我慢をしない(胆経)
AM 1～3時	12：解毒して再スタートを切る(肝経)
AM 3～5時	13：いつも緊張している自分を解放する(肺経)
AM 5～7時	14：出来事・感情を排泄できない(大腸経)