

任脈チェックとスイッチング方法です。

心理的逆転解除調整プログラムを行う前に、こちらの手順を行うと効果的です。

3つの前準備

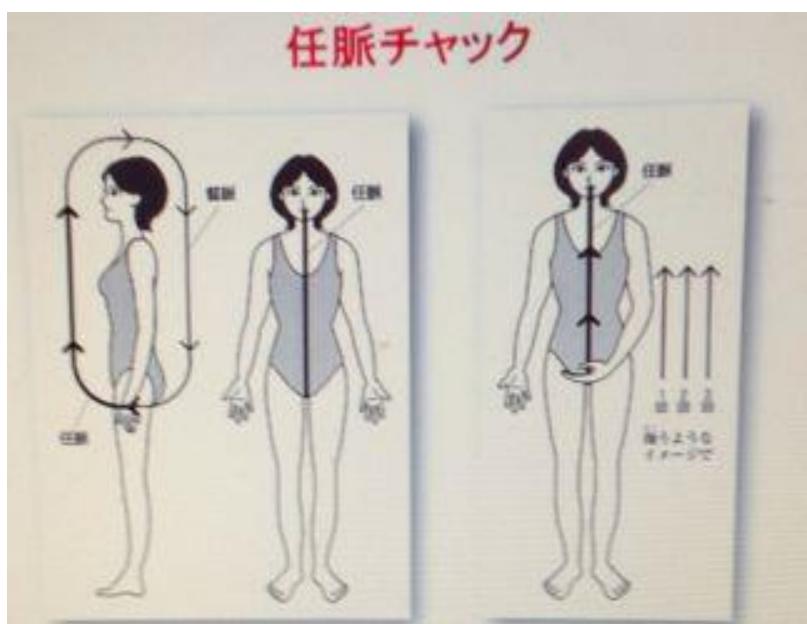
①水分チェック

②任脈チェック

③スイッチング

(左右 上下 前後)

1、お水を飲んでください。少しでよいです。



2、任脈チェック

2-1 立った状態で、片手を下げてもう片方の手平を上に向けます。手の平を上に向ける時は、水を上に救い上げるような形にします。

2-2、その状態で、身体の中心。おへそから 20 センチぐらい下のところに持って行きます。手はお体から 10 センチぐらい離します。

2-3、おへその下 20 センチの位置から、唇の位置まで身体の前に一本の縦線があるとイメージします。この一本の縦の線にそって、手のひらで水を救い上げるように下から上に 3 回手を動かします。しっかりと気を入れて、下から 1 回。2 回。3 回。と行います。

スイッチング(左右の調整)



3、スイッチング（左右の調整）

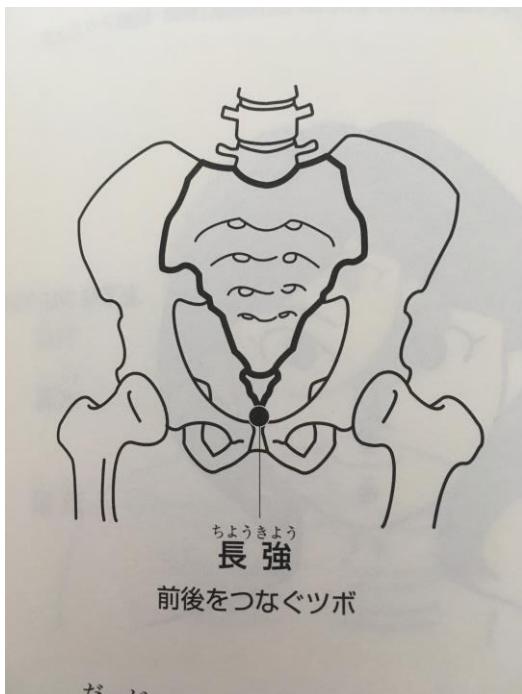
片手をおへその上に置き、もう片方の手の親指と人差し指を使って、鎖骨の内側のすぐ下のくぼみを20秒ぐらいゴシゴシと小刻みに押しながらまわします。ちょっとといたいかもしませんが、免疫力を高めます。その後、手を替えて同じように20秒ぐらいごしごこります。

スイッチング(上下の調整)



4、スイッチング（上下の調整）

片方の手をおへその上に置いたまま、3で鎖骨の下をゴシゴシした手を口元に持って行き、人差し指と中指を伸ばして、この2本の指先で唇を挟むようにして、唇の上と下をゴシゴシと20秒ぐらいこります。その後、手を替えて同じように20秒ぐらいごしごこります。



5、スイッチング（前後の調整）

片方の手をおへその上に置いたまま、4で唇の上下をゴシゴシした手を尾てい骨に持って行き、尾てい骨をゴシゴシと20秒ぐらいこります。その後、手を替えて同じように20秒ぐらいごしごしこります。

以上で任脈の流れとスイッチングの調整が出来ました。
ぜひ、1日に1回行ってみてくださいね。