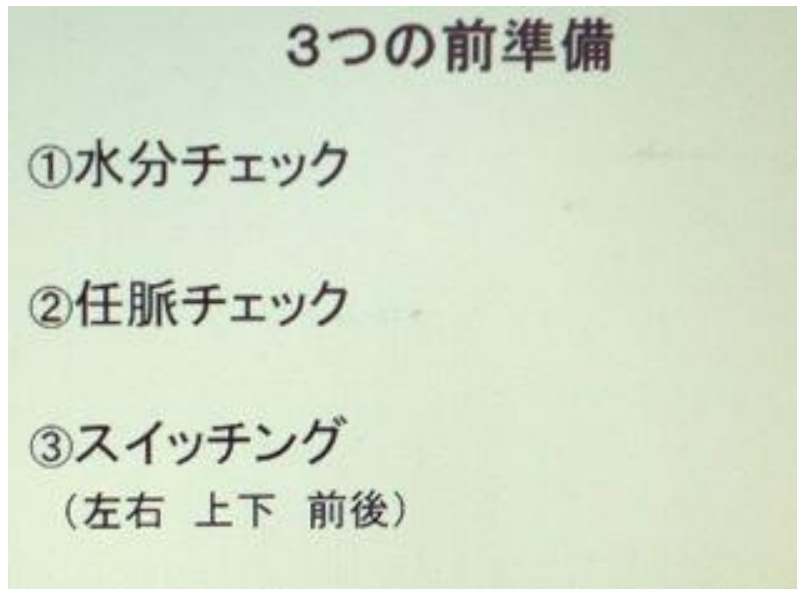
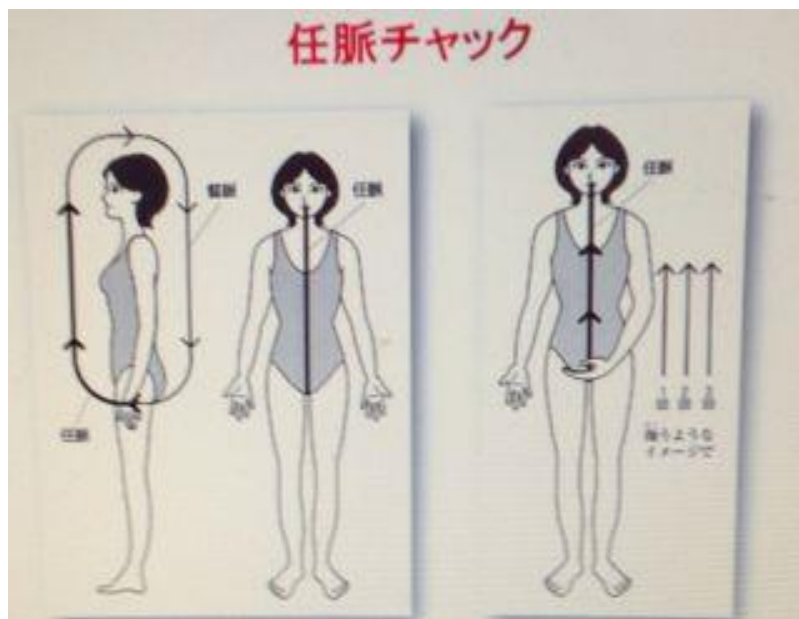


任脈チェックとスイッチング方法です。

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。



1、お水を飲んでください。少しでよいです。

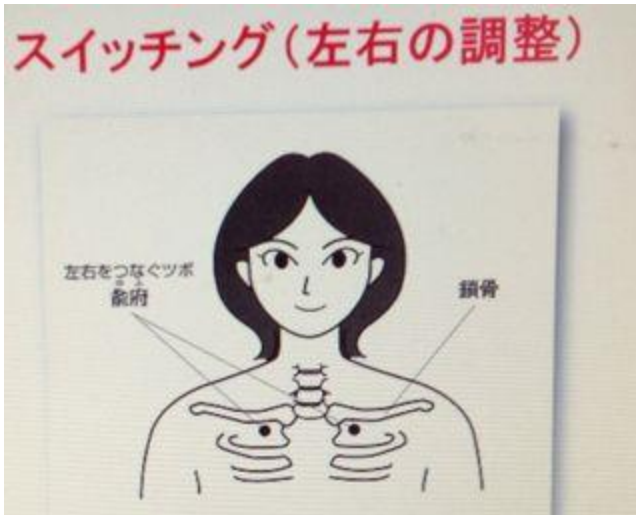


2、任脈チェック

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。



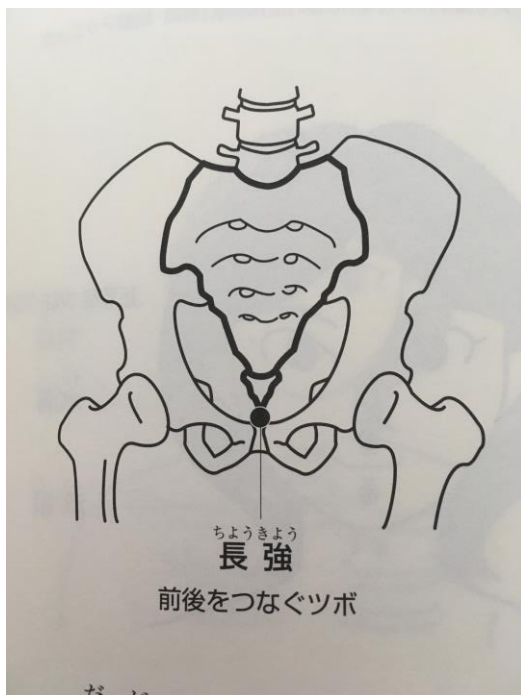
3、スイッチング (左右の調整)

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。ちょっといたいかもしれませんが、免疫力を高めます。その後、手を替えて同じように20秒ぐらいごしごしこすります。



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秒ぐらいこすります。その後、手を替えて同じように20秒ぐらいごしごしこすります。



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秒ぐらいこすります。その後、手を替えて同じように20秒ぐらいごしごしこすります。

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回行ってくださいね。