

手のひらセルフケア

手には全身の関連部位があり、呼吸法とともに手指を刺激することで、心身のバランスが整う、とても簡単で即効性の高い健康法です。息をゆっくり吐きながら行いましょう。

ベーシックコースおさらい 目安時間3分

9 目 9 クイック中指回し

手指全体を刺激する時間がない時には、中指だけでも効果があります。
8日目までにやったことを思い出して、クイックコースでおさらいしましょう。



- ①第1関節を回す 左右各20回
息を吐きながら
- ②第2関節を回す 左右各20回
息を吐きながら
- ③指の付け根を回す 左右各20回
息を吐きながら
- ④付け根から先端までもむ 左右各20回
息を吐きながら
- ⑤引っ張って離す 1回
息を吐きながら
- ⑥そらす 3回
息を吐きながら

セルフヒーリングコース

30 目 「不眠」がスッキリ！

脳の緊張をスッキリ解消



- 1 指をそらせる
親指と、親指以外に分け、それぞれ痛む手前までそらせ、数秒間キープする。
- 2 両手を脱力させる
手を肩のあたりに上げて、ブラブラさせる。

息を吐きながら 20回

目安時間 1分

刺激するポイント
手指、手首
手首は背に絡めします
息を吐きながら