

ドルフィンセルフヒーリング ハンドポジション



ポジション1 こめかみ

両手でこめかみをはさむように。または指先でおさえるように。



ポジション2 おでこ（第6チャクラ）

片手をおでこ、もう一方の手を頭の後ろへ当てる



ポジション3 首（第5チャクラ）

片手をのど、もう一方の手を、首の後ろへ当てる



ポジション4 ハート（第4チャクラ）

両手を胸におく（手を重ねる）

ドルフィンセルフヒーリング ハンドポジション



ポジション5 お腹（第3チャクラ）

両手をみぞおち（胃の上）におく（手を重ねる）



ポジション6 下腹（第2チャクラ）

両手を下腹におく（手を重ねる）



ポジション7 鼠蹊部（第1チャクラ）

両手を鼠蹊部におく



ポジション8 片手ずつ第2前後

ドルフィンセルフヒーリング ハンドポジション



ポジション9 背面仙骨

両手を背中側、仙骨のあたりにおく（手を重ねる）



ポジション10 腰

両手を腰にあてる



ポジション11 腎臓の上

両手を腎臓の後ろにおく

各ポジションに数分。全部で20分ほどで完了。
忙しいときは5分でもいいので、手を起しましょう。
または、気になるところへピンポイントで5分もあります。
どんなスタイルでもいいのですが、毎日やることが大切です♪
エネルギーが蓄積され、安定し、強く、流す量も多くなります。

～Keep it Light. Keep it Fun～

*グランディングをお忘れなく♪