

筋反射テストの前準備

①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す

①体を統括している督脈と任脈を整える

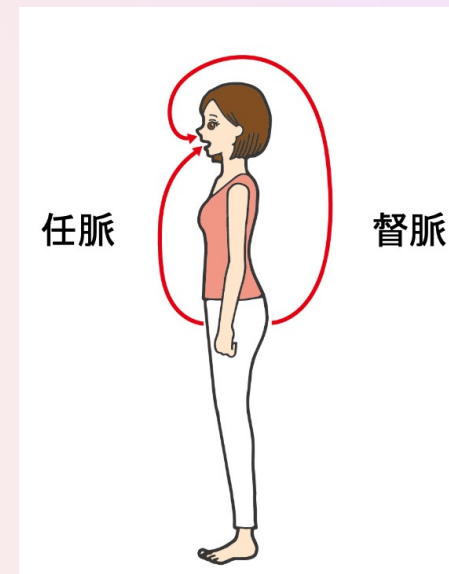
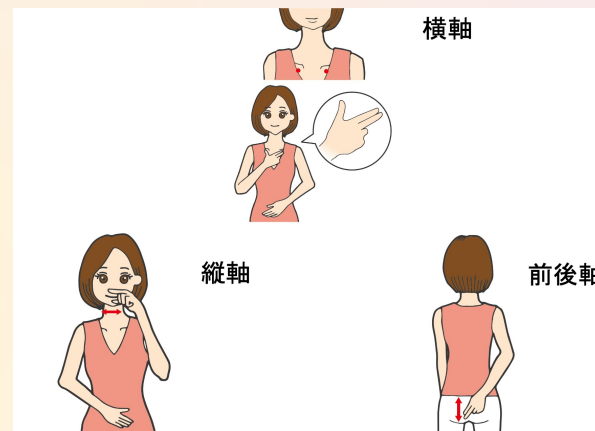
②体の横軸、縦軸、前後軸を整える

③水分を十分にとる

④顕在意識にも、意思表示をして認識させてから始める

「私は、今からセルフ筋反射チェックをします！」

⑤反転していないか事前に確認してから筋反射テストを始める



筋反射テストを座ってとる方法（前準備）

- ①座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、利き腕の手を軽くのせる
- ②定位置を確認：「自分の定位置を教えてください」
→利き腕の手で軽く押してみてもとまるところが自分の定位置となる
- ③任脈チェック：任脈をあげる（整える）
→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）
- ④水分チェック：自分の髪の毛を引っ張って落ちなければOK（水分足りている）
- ⑤反転チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK
「私は、〇〇（名前）です。」→定位置でとまればOK

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）

- ①座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、
利き腕の手を軽くのせる

【ポイント】

- ＊ 力を入れない（圧をちょっとかける感じ、バウンドしない）
- ＊ しっかりと密着させる
- ＊ 利き手ではない肘は伸ばす
- ＊ 利き手の肘は曲げる

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）

②定位置を確認：「自分の定位置を教えてください」

→利き腕の手で軽く押してみて、とまるところが自分の定位置となる

＊人によって定位置が違う

＊日によって定位置が変わることがある

＊繊細な問いの時は、反応が鈍ることがある

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）

③任脈チェック：任脈をあげる（整える）

→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）

＊落ちた場合は、再度任脈・督脈、3軸を整えて、再チェックする

④水分チェック：自分の髪の毛を引っ張って落ちなければOK（水分足りている）

＊落ちた場合（水分不十分）は、再度水を飲んで、再チェックする

⑤反転チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK

「私は、〇〇（名前）です。」→定位置でとまればOK

＊反転している場合は、筋反射テストの前準備を一通りしてから、再チェックする

筋反射チェックの3つ

- ①ストレス反応： どのようなストレスがあるのがチェックする方法
- ②共鳴反応： ストレスでもなく、良いとか悪いでもなく、
共鳴しているキーワードを拾う方法
- ③質問反応： 「～ですか？」と聞き、最終確認する方法

筋反射チェックの1つ目

①ストレス反応：どういうストレスがあるのがチェックする方法

A. 「ストレスがあるものを教えてください」→YES（定位置でとまる）

B. 「〇〇」→ON（定位置のまま、反応なし）→ストレスなし

OFF（おちる、反応あり）→ストレスあり

例）「お酒」→おちたら（反応あり）→ストレスがあるということ

「魚」→おちない（反応なし）→ストレスがない、嫌いじゃないということ

筋反射チェックの2つ目

②共鳴反応：ストレスでもなく、良いとか悪いでもなく、
共鳴しているキーワードを拾える方法

A. 「共鳴反応でとっていきます」と体に宣言する

B. 「気になっていること（課題）を共鳴反応で聞いてもいいですか？」

→YES（定位置でとまる）

C. 「〇〇」＊必ず単語で聞く＊文章では聞かない＊～ですか？と質問しない

→ON（定位置のまま、反応なし）→答えではない

OFF（おちる、反応あり）→答え

例）「健康」→おちたら（反応あり）→課題だということ

「人間関係」→おちない（反応なし）→課題ではないということ

筋反射チェックの3つ目

③質問反応：「～ですか？」と聞き、最終確認する方法

A.②の共鳴反応で反応した（おちた）もの「〇〇」を
「〇〇でいいですか？」

→ON（定位置のまま、反応なし）→YES（はい、そうです）

OFF（おちる、反応あり）→NO（いいえ、違います）

B.OFF（おちる、反応あり）→NO（いいえ、違います）となった場合
言葉を変えて、②共鳴反応で探して③質問反応で確認する作業を行う

例）「今の課題は健康でいいですか？」→おちない（反応なし）YES 課題でいいということ。→おちる（反応あり）NO課題ではないということ。言葉や表現を変えて、②共鳴反応③質問反応で最終確認して確定する

筋肉反射の前準備

- ①定位置確認：自分の定位置を教えてください。
- ②任脈チェック：あげる ON 【反応なし・定位置のまま】
- ③水分チェック：髪の毛ひっぱる
ON 【反応なし・定位置のまま】 十分
OFF 【反応あり・おちる】 不十分
- ④反転チェック：「YES」 ON 【定位置のまま】
「NO 」 OFF 【おちる】
「私は〇〇です」 【定位置でとまる】

筋肉反射チェック

① ストレス反応：ストレスがあるものを教えてください。

ON 【反応なし・定位置のまま】 ストレスなし

OFF 【反応あり・おちる】 ストレスあり

② 共鳴反応：単語で聞く。～ですか？と質問しない。

ON 【反応なし・定位置のまま】 答えでない

OFF 【反応あり・おちる】 答え

③ 質問反応：～でいいですか？と聞き確認する

ON 【反応なし・定位置のまま】 YESはい、そうです。

OFF 【反応あり・おちる】 NOいいえ、違います。