



オリジナルコース

自分で自分の答えが
引きだせるようになる

【講義・レクチャー】



本日得られること

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

6 回目

- ① 今までの学びで、曖昧な点や確認したい点など解消することで、**自信**を持って自分で自分の答えを引きだすことができる。
- ② **自分だけのオリジナルワード**を探して見つけ活用するやり方を学び、それを活用することで、**自分をさらにパワーアップ**することができる
- ③あやさんが気になる、**必要と感ずることを行う**ことで、さらに**あやさん**が成長できるヒントがつかめる。
- ④**レイキヒーリング**で、**心体魂を癒して満たされる**感覚を実感する。

内容



自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①これまでの学びの総復習（質問&アウトプット式）
- ②自分だけのオリジナルパワーワード作成方法
- ③オープン時間（あやさんがセルフカウンセリング or 私がやる？今の課題と関係している前世見てみる？お財布の運気をあげてみる？などなど…）
- ④遠隔レイキヒーリング



この時間が終わった時に、
どんな状態になっていたら最高ですか？



内容



自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①これまでの学びの総復習（質問&アウトプット式）
- ②自分だけのオリジナルパワーワード作成方法
- ③オープン時間（あやさんがセルフカウンセリング or 私がやる？今の課題と関係している前世見てみる？お財布の運気をあげてみる？などなど…）
- ④遠隔レイキヒーリング



全部で20の質問をします

質問 1

エネルギーの法則7つあるうちで、あやさんが特に大切にしたいと感じる法則を教えてください。また、その法則を選んだ理由は何ですか？

7つのエネルギーの法則

- ①**共鳴エネルギーの法則**：思考した事を引き寄せるのではなく、自分が発信しているエネルギー（氣、波動）に共鳴したものが引き寄せられる。
- ②**陰陽エネルギーの法則**：この世のあらゆるものに陰と陽のエネルギー（氣）がある。自分の中の光（ポジティブ）と闇（ネガティブ）を受け入れることで、本来の自分らしさを感じることができる。
- ③**感情エネルギーの法則**：思い、気持ち、感情、言葉、態度などにもエネルギー（氣）がある。結果や形を設定する時には感情エネルギーも一緒に設定することで、大切な感情も含めた結果や形が現実となってくる。
- ④**極性エネルギーの法則**：+と-で価値観や考え方が全く違う人、違う価値観ということは、あやさんを成長させてくれている。色んな人と出会うことで、本当の自分を知ることができる。
- ⑤**カーサインエネルギーの法則**：体からのサインはあやさんを守るためのサイン。無視せずに、サインがでた時はあやさんの体に寄り添うことが大切。
- ⑥**シャンパンタワーエネルギーの法則**：1番上のあやさんご自身のグラスが満たされていくと、溢れでてくるエネルギーをお裾わけするイメージで、周りの人にもエネルギーが溢れて、自然に循環され、自分も周りの人も幸せになり、社会にも自然と貢献していけるようになる。
- ⑦**人生ストーリーエネルギーの法則**：あやさんの人生はあやさんが主人公であり、他人は全てあやさんの人生映画のストーリーのために脇役を演じてくれている。自分で創りだしているストーリーだからこそ書き換えることもできる。



質問 2

キネシオロジーを始める前（筋肉に聞く前）、なぜ、前準備が必要なのですか？その理由を教えてください。

答え：体の状態次第で、セルフ筋肉反射の時の答えが間違っ出てくる（反転する）場合がありそれを防ぐため。



質問 3

正しく筋肉反射が取れるために必要な前準備を一通り説明しながら見せてください。



筋反射の前準備

- ⑥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
- 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



質問 4

前準備をした段階で、もし反転していた場合にすることは、どんなことですか？

もし反転していたら…

1、各項目を再度チェックする。

①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外れているか→OK

①体を統括している督脈と任脈を再度整える →OK

②体の横軸、縦軸、前後軸を再度整える →OK

③水分をさらにとる →OK

④顕在意識にも、意思表示をして認識させる →OK



2、「私は、素直な気持ちで自分を信頼して反応を受け取ります。」と宣言。

3、さらに、耳つぼを刺激して、全身を整える。

4、「YES」「NO」と聞いて、反転していないか再度確認する。





質問 5

セルフ筋肉反射で聞く際のポイント、 5つのうち覚えているものを教えてください。

セルフ筋反射で聞く際のポイント

①否定語は使わない

(例：辛くない→楽しい)

②「～したい」ではなく、現在進行形を使う

(例：幸せになりたい→幸せです)

③質問を明確にすればするほど明確な答えが返ってくる

(例：幸せです→癒しや学びの場所で、私もくる人も元気がもらえて幸せです)

④「好き」「必要」「合っている」など、聞き方によって答えが変わってくる場合がある

(例：「私は焼肉が好きです」→Yes 「私の体は焼肉を必要としています」→No

⑤体で反応したものを信じる





質問 6

モノが自分に合っているか確認する方法を教えてください。

モノが自分に合っているか確認する方法

食べ物、調味料、水、サプリメント、薬、化粧品、衣類、手帳、お財布、などなど…

あやさんとエネルギー（氣）的に合っているのか確認できる。

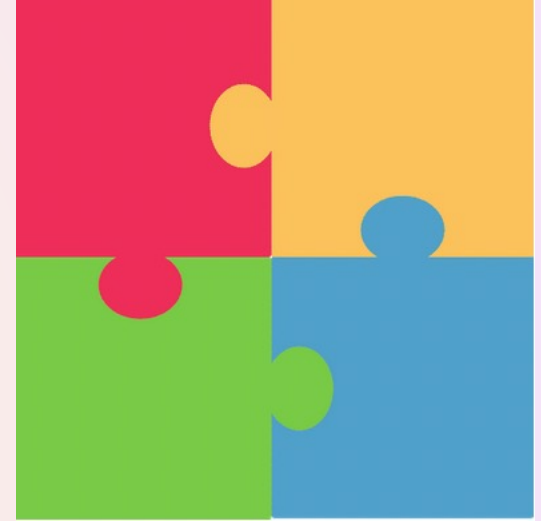
方法：

確認したいモノを両手で持って、胸の真ん中に持ってきて、

「私に合っているかどうか教えてください」と聞き

体が前に倒れたら「Yes」合っている。

体が後ろに倒れたら「No」合わない。





質問 7

自分に必要なモノを探す方法を教えてください。

自分に必要なモノを探す方法

食べ物、調味料、水、サプリメント、薬、化粧品、衣類、手帳、お財布、などなど…

あやさんとエネルギー（氣）的に必要なモノを探すことができる。

方法：

①テーマを決める（例：私がぐっすり眠れるアイテムを教えてください）

②質問していく（例：右側にありますか？左側にありますか？この棚の中にありますか？2段目の棚ですか？→紅茶→飲むんですか？お風呂に入れるんですか？）





質問 8

音叉セラピーの10の効果のうち、あやさんが効果を実感していること、そして効果を期待していることを教えてください。

音叉セラピー10の効果

- ① 心・体・魂のチューニング
- ② 心のブロック解除
- ③ 自然治癒力を高める
- ④ 脳内疲労をリフレッシュ
- ⑤ 雑念が取り払われ集中力が増す（音叉瞑想）
- ⑥ エネルギー（周波数、氣、オーラ）の浄化と調整
- ⑦ チャクラの調整、活性化
- ⑧ 外部からのネガティブなエネルギーや感情の除去
- ⑨ 潜在意識とアクセスできる
- ⑩ 人生を10倍楽しめる



質問 9

チャクラについて、
私たちが習ったチャクラは、いくつありますか？

答え：第0～第8チャクラまでの9つ。



質問10

チャクラ音叉セラピーの方法の手順を教えてください。

チャクラ音叉セラピー

①テーマを決める

(例：体がより元気になるために必要な音叉を教えてください。)

②質問しながらチャクラを2つ選ぶ

(例：第0チャクラですか？第1チャクラですか？…)

③引き出されたチャクラから必要なメッセージを受け取る

(例：左側ですか？上の部分ですか？1番から5番の中にありますか？)

④引き出された2つの音叉を、出てきたメッセージをイメージしながら鳴らす

(手順：目を閉じて深呼吸して、メッセージをイメージする。音叉を鳴らして音が心地よい響き、変わるまで鳴らす。深呼吸して、最後は自分の両耳もとに音叉を響かせて終了)

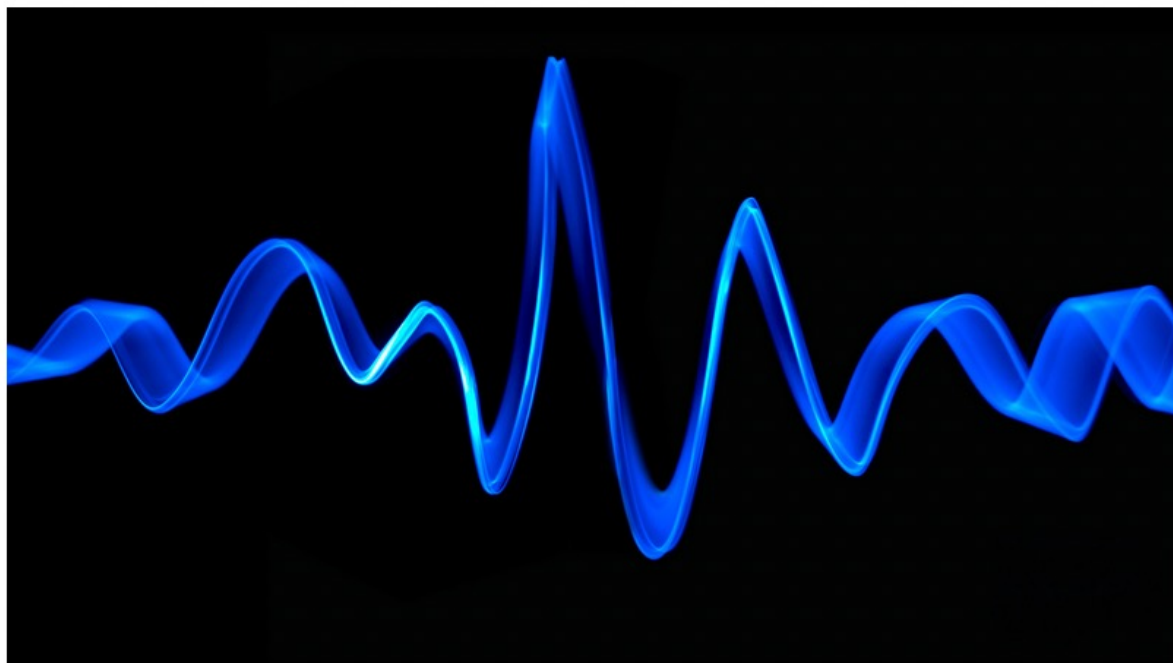
⑤もし何かアイデアが浮かんできたら、必ず書き留める



質問11

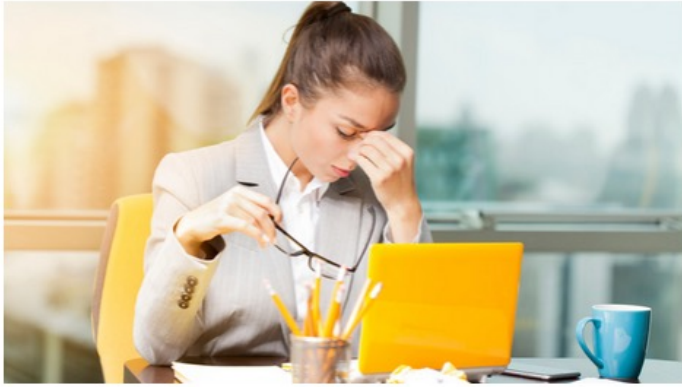
ボディ音叉の特徴で覚えていることを教えてください。

ボディ音叉の特徴



低音の振動で体に入り込みやすいこと。
振動を体の細胞レベルに働きかけ、体に溜まった
ネガティブな感情や痛みまでも解放する。

こんな時に使うと効果的



体が重たくダルい



体に痛みがある



人を癒してあげたい



ネガティブな感情を
感じやすい



古傷が痛む



ペットを癒して
あげたい



質問12

ボディ音叉を実際に使っているところを見せてください。

ボディ音叉の使い方

- 持つのは、柄（取っ手）の部分
- おもりの部分を棒の丸い部分でしっかり叩く
- 凝っている部分や疲れが溜まっている場所にあてていく
- 振動がとまったら又あてていく

＊滞っている場所だと振動が鈍かったり、すぐ響きがおさまったりする場合がある。

＊基本は1ヶ所につき、3回ほど。

痛みが強い場合などは、10分ほどあてても良い。

迷うようなら、筋反射テストで聞いてみるのが最適。

- ゴムつきは、長くあてていきたい場合や全体的に響かせたい場合に用いる。ピンポイントであてていきたい場合はゴムを外す。



質問13

チャクラ音叉とボディ音叉の鳴らす時の大きな違いを教えてください。

答え：チャクラ音叉は本当に軽く、
ボディ音叉はしっかり思いっきり叩く



質問14

顔のボディ音叉で取り入れている場所がありますか？もしあれば、している理由は何ですか？

顔へのボディ音叉の効用

アゴ：不安な状態から満たされる状態へ

口角：イライラを解消してリラックス状態へ

目の下：恐れからの解放

クマの改善や視力回復

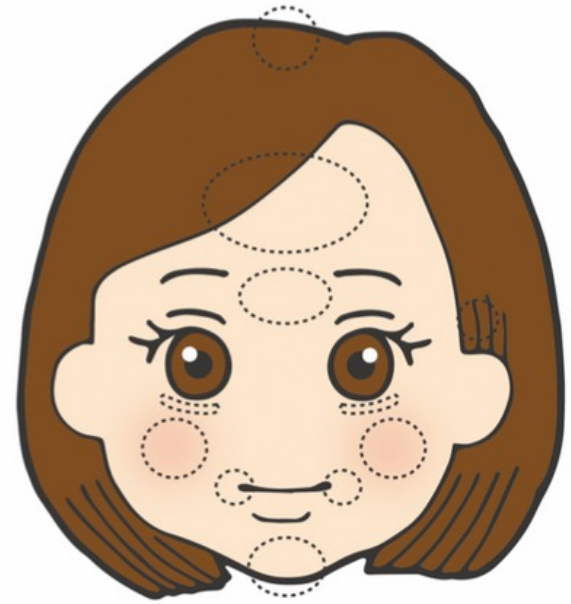
こめかみ：考えすぎな状態から直感力が冴える状態へ

眉間：ジャッジしてしまう状態から本質を見れる状態へ

おでこ：過去に囚われた状態から今に生きる状態へ

百会：アンテナをはり引き寄せ力アップ

視野の狭い状態から意識の拡大へ



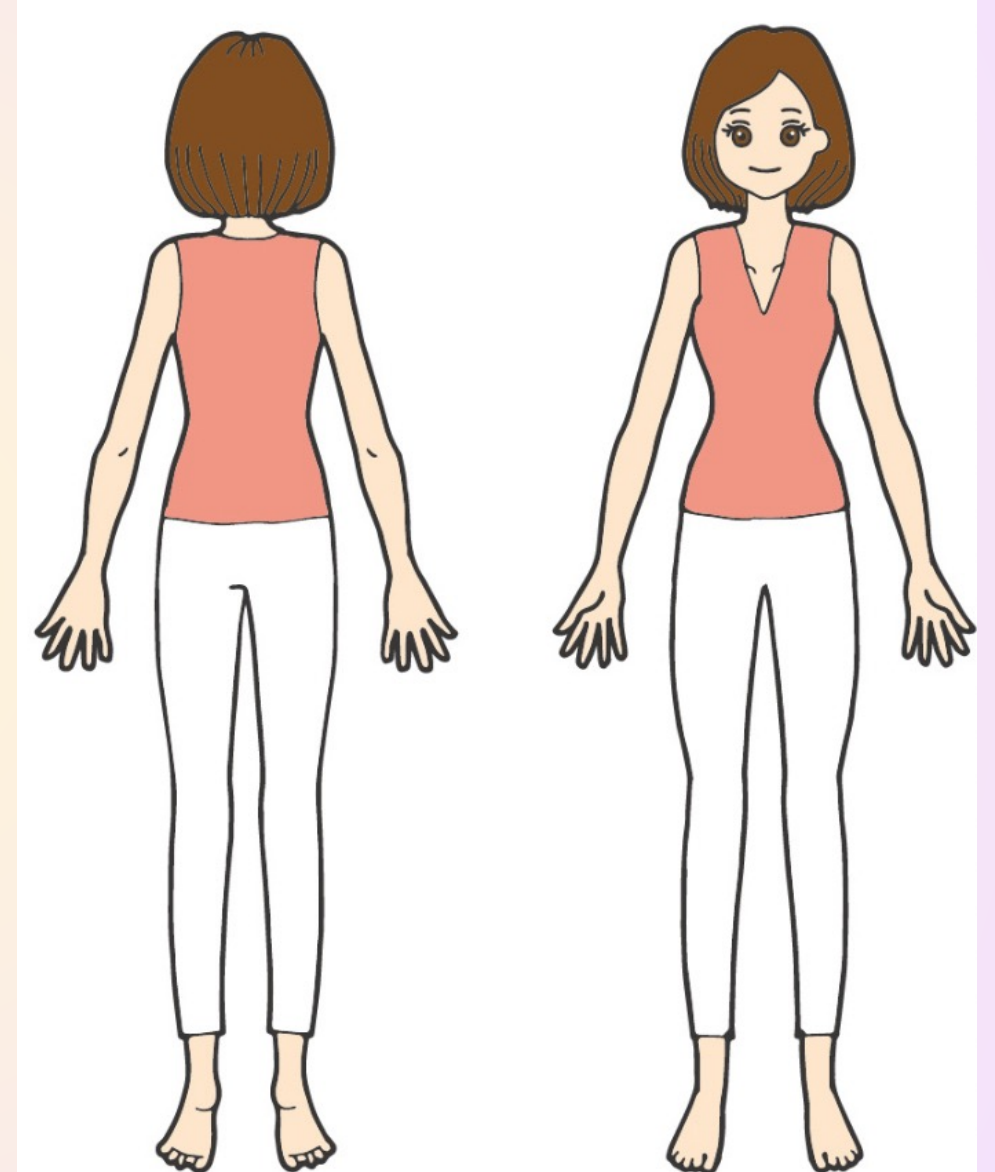


質問15

ボディスキャンの方法を教えてください。

ボディスキャン

- ①前準備：自分のエネルギー（波動）をイラスト移動させる。
- ②目または手で反応をとっていき、ボディの滞りを体の前と後ろでスキャンチェックしていく。
- ③滞りがある場所は、体が後ろに倒れたり横に動いたりする。反応があった場所にマルなどの印をつけておく。
- ④滞りがある場所にボディ音叉を行う。
- ⑤もう一度、滞りをチェックして反応がなくなっていれば滞りがない証拠。
- ⑥自分のエネルギーをイラストから自分に戻して終了。





質問16

自分の使命、生まれてきた意味を「自分から」引き出す手順を教えてください。

使命を自分から引き出す方法



- ①自分が思う「生まれてきた意味」や「使命」を、思いつく限り、表かノートに40個（4列10段で）ほど書き出す。
- ②「私の使命を教えてください」→YES
- ③何個あるか聞く「この中に何個あるか教えてください」→YES。「1個ですか？」
「2個ですか？」…と聞いていってYESの反応が個数
- ④行ごとに聞いていく「1行目にありますか？」→YESなら、書いている言葉を書いて反応をとる「〇〇ですか？」→YESなら、それが使命となる
- ⑤引き出された使命の中から優先順位を聞きたい場合「優先順位を教えてください」→YES
- ⑥「優先順位が1番の使命を教えてください」「〇〇ですか？」→YESなら、それが1番となる。同様に2番目、3番目…と聞いていく



質問17

自分の使命、生まれてきた意味を「カードから」
引き出す手順を教えてください。



カードセラピーのやり方手順

①テーマ（聞きたいこと）を決める

大事なこと：何が聞きたいのかというのを「明確に」質問すること！

②「テーマ（聞きたいこと）に必要な情報を教えてください」→YES

③「カードで情報が取れますか？」→YES

④「必要なカードを教えてください」→YES。「右のカードですか？」

⑤「テーマ（聞きたいこと）に必要なメッセージを教えてください」×3回唱えながらカードをきる

⑥3分割に分けて筋肉反射テストで必要なカードを1枚引き出す

⑦アイスクャンで、カードからのメッセージを絞り込み、その意味を明確にしていく



質問18

場のエネルギーをチェック、調整する方法を教えてください。

場のエネルギー（氣）をチェックする方法



①筋反射の前準備を行う

②「私の家の中で、エネルギー調整が必要な場所を教えてください」→Yes

③「寝室ですか？」「リビングですか？」「玄関ですか？」と気になる場所を聞いていく

＊水まわり（トイレ、お風呂、キッチンなど）や寝室、リビング、玄関はネガティブなエネルギー（氣）がたまりやすい。

④反応した場所に直接行って「場のエネルギーを教えてください」→Yes

③場の中でもどこのエネルギー（氣）の浄化が必要なのかを移動しながら、体がどちらに倒れるかチェックする

前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整っている

後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化や調整する必要がある

場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法



- ①「この場のエネルギー調整に必要な音叉を2つ教えてください」→Yes
 - ②「第1チャクラですか？」「第2チャクラですか？」…と聞いてYes（前に倒れた）と反応したチャクラを2つ選ぶ
 - ③チェックした時に調整が必要とでた場所に立って、チャクラ音叉の変化が感じられる（音の響きや伸びや抜けた感覚）まで鳴らす。
 - ④調整されているかチェック・確認するために、「場のエネルギーを教えてください」と聞く→Yes
- 前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整った
- 後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化・調整をまだする必要がある
- ⑥まだ調整が必要な場所には、さらに音叉を鳴らして浄化・調整して、再度チェックする



質問19

セルフカウンセリングする上で知っておくと
カウンセリングに役立つことを教えてください。

答え：自分の思い込みや固定概念を知ること



思い込み・固定概念＝

今までの経験や過去の記憶から作り上げられた物事に対する
自分の中で凝り固まっている考えやイメージ

ネガティブな思い込みや固定概念があると、それがブロックになって
自分の行動を制限してしまい理想が叶わない状況を作ってしまう

人は思い込み・固定概念から出来あがっている

逆に、思い込み・固定概念を外していくことができれば、どんどん自分の道を
切り開いていくことができる

そのための最初の１歩は、自分にどんな思い込み・固定概念があるのか知ること



質問20

セルフカウンセリングのやり方の手順を簡単に
でいいので教えてください。



名前 _____

課題

ゴール設定

修正方法

ホームワーク



名前

原田綾子

課題 ② 筋反射で引き出された課題を書く

- ① 今、気になっていることを書き出す
優先順位の高い課題を引き出す
5 W 1 Hで、掘り下げていき課題を決める
- ③ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定

- ③ 筋反射で引き出されたゴール設定を書く

修正方法

- ④ ゴールを叶えるために必要なチャクラ、
メッセージを引き出し、2回に分けて音叉を鳴らす

ホームワーク

- ⑤ 実際に自分がやる行動を筋反射で引きだして、
期間・回数・場所などを明確にする



内容

自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①これまでの学びの総復習（質問&アウトプット式）
- ②自分だけのオリジナルパワーワード作成方法
- ③オープン時間（あやさんがセルフカウンセリング or 私がやる？今の課題と関係している前世見てみる？お財布の運気をあげてみる？などなど…）
- ④遠隔レイキヒーリング



オリジナルパワーワードとは

自分のエネルギーをさらに上げてくれる

自分のエネルギーを守ってくれるお守りのようなもの

人によって必要なエネルギー、パワーが出る言葉は違う

携帯電話や枕やお財布などにパワーワードが書かれた紙を入れることで

自分のエネルギーを守り、さらにパワフルにしてくれる



オリジナルパワーワードの 効果を体感するために

まずは、自分の携帯電話の電磁波の影響を受けているかチェックしてみましょう！

パワーワードを作成した後に、どうなるか確認しますのでお楽しみに！



筋反射の前準備

- ⑥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
- 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

オリジナルパワーワードを探す方法は



実は、今まで習ったことの中にあります。

どんな方法で、できそうか、ちょっと考えてみましょう。

実は、生まれてきた意味（使命）探しをした時と同じ方法で、できるんです！

「自分で」 探す手順



- ①自分が思う「好きな言葉・場所・色・事柄」「元気になる言葉・場所・色・事柄」など、思いつく限り、表かノートに40個（4列10段で）ほど書き出す。
- ②「私のパワーワードを教えてください」→YES
- ③何個あるか聞く「この中に何個あるか教えてください」→YES。「1個ですか？」「2個ですか？」…と聞いていってYESの反応が個数
- ④行ごとに聞いていく「1行目にありますか？」→YESなら、書いている言葉を書いて反応をとる「〇〇ですか？」→YESなら、それがパワーワードとなる
- ⑤引き出されたワードの中から優先順位を聞きたい場合「優先順位を教えてください」→YES
- ⑥「優先順位が1番のパワーワードを教えてください」「〇〇ですか？」→YESなら、それが1番となる。同様に2番目、3番目…と聞いていく

[illegible]



「カードから」引き出す手順

①テーマ（聞きたいこと）を決める→「パワーワード」

大事なこと：何が聞きたいのかというのを「明確に」質問すること！

②「私のパワーワードに必要な情報を教えてください」→YES

③「カードで情報が取れますか？」→YES

④「必要なカードを教えてください」→YES。「右のカードですか？」

⑤「私のパワーワードを教えてください」×3回唱えながらカードをきる

⑥3分割に分けて筋肉反射テストで必要なカードを1枚引き出す

⑦アイスキャンで、カードからのメッセージを絞り込み、パワーワードを明確にしていく

ちなみに、私の今年初めに引き出されたパワーワードは…

- 1、成長
- 2、愛
- 3、可能性を開く
- 4、腑に落ちる
- 5、変化
- 6、寄り添う
- 7、喜ばれる



オリジナルパワーワードの 効果を確認してみよう

パワーワードが書かれた紙を携帯電話と一緒に持って、
もう一度チェックしてみましょう！

紙をケースの中に入れると、電磁波をカットしてくれたり自分にとって不要の情報から守ってくれたりする。



テーマに合わせて作成も可能

仕事がうまくいくために必要なパワーワードを教えてください。

健康を維持するために必要なパワーワードを教えてください。

恋愛運を上げていくために必要なパワーワードを教えてください。

＊引越しするタイミング、仕事・職場が変わるタイミングなど環境が変わる時はパワーワードが一気に変わるタイミングだったりするので、もう一回作り直してみるのも良い。

＊パワーワードから、自分にとって、その時の現状に必要なエネルギーが見えてくる。

内容



自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①これまでの学びの総復習（質問&アウトプット式）
- ②自分だけのオリジナルパワーワード作成方法
- ③オープン時間（あやさんがセルフカウンセリング or 私がやる？今の課題と関係している前世見てみる？お財布の運気をあげてみる？などなど…）
- ④遠隔レイキヒーリング



あやさんがやってみたい事ありますか？

- ①セルフカウンセリングを再度、課題を変えてやる
- ②気になることを、私のカウンセリングを受ける形でやる
- ③気になる課題と関係している前世を探ってみる
- ④金運が爆あげするお財布ヒーリングをしてみる
- ⑤そのほかで、あやさんが試したい、やってみたいと思うことを私と一緒にやる



名前 _____

課題

ゴール設定

修正方法

ホームワーク



名前

原田綾子

課題 ② 筋反射で引き出された課題を書く

- ① 今、気になっていることを書き出す
優先順位の高い課題を引き出す
5 W 1 Hで、掘り下げていき課題を決める
- ③ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定

- ③ 筋反射で引き出されたゴール設定を書く

修正方法

- ④ ゴールを叶えるために必要なチャクラ、
メッセージを引き出し、2回に分けて音叉を鳴らす

ホームワーク

- ⑤ 実際に自分がやる行動を筋反射で引きだして、
期間・回数・場所などを明確にする

セルフカウンセリングの手順①②

課題 ② 筋反射で引き出された課題を書く

① 今、気になっていることを書き出す
優先順位の高い課題を引き出す
5W1Hで、掘り下げていき課題を決める

① (1) 今、気になっていることを書き出す。

例) 仕事、健康、人間関係、お金、パートナーシップ、恋愛、将来の不安など

(2) 「優先順位の高い課題を教えてください」 → YES → 「○○ですか？」と聞いていきながら反応をとって絞る

(3) 5W1H (「When : いつ」 「Where : どこで」 「Who : だれが」 「What : 何を」 「Why : なぜ」 「How : どのように」) を使い、課題を掘りさげていく

例) 仕事なら、現状や悩みは何? → 仕事を変えたい → なぜ (Why) 変えたいのか? 変えられないことで困ることは何 (What) か? → 仕事が楽しくないから

(4) 「私は○○です」 → YES 「○○というのが課題でいいですか?」 → YES

例) 「私は仕事が楽しくないです」 → YES 「仕事が楽しくないというのが課題でいいですか?」 → YES

② YESとなった課題を書く

セルフカウンセリングの手順③

③ どんな状態にしていきたいのか書き出す

ゴール設定 ③ 筋反射で引き出されたゴール設定を書く

③（１）どんな状態にしていきたいのかというゴール設定、何を求めているのか書き出す。

例）仕事はやりがいがある、仕事は楽しいなど

（２）「ゴール設定は、〇〇でいいですか？」と聞いていきながら反応をとって絞る

例）「ゴール設定は、仕事はやりがいがあるでいいですか？」→NO

「ゴール設定は仕事は楽しいでいいですか？」→YES

（３）YESとなったゴール設定を書く

セルフカウンセリングの手順④

修正方法	④	ゴールを叶えるために必要なチャクラ、メッセージを引き出し、2回に分けて音叉を鳴らす
------	---	---

④修正方法：ゴールを叶えるために必要なチャクラ、メッセージを引き出し、音叉を2回鳴らす。

(1) 「ゴールを叶えるために修正する必要があるチャクラを2つ教えてください」→ YES

「第0チャクラですか？」 「第1チャクラですか？」…と聞いて反応をとって絞る

(2) 引き出されたチャクラのページを開いて「必要なメッセージを教えてください」→ YES

「左にありますか？」 「右上にありますか？」…と聞いていきながら反応をとって絞る

(3) 引き出されたチャクラの番号とメッセージを書く

(4) 音叉を鳴らす。1回目は、浄化する目的。課題をイメージしながら、引き出されたチャクラのメッセージもイメージしながら、音叉を鳴らす。一旦区切る。2回目は、エネルギー（氣）をゴールが叶えられている周波数に合わせていく目的。ゴールが叶えられているイメージで鳴らす

セルフカウンセリングの手順⑤

ホームワーク ⑤ 実際に自分がやる行動を筋反射で引きだして、
期間・回数・場所などを明確にする

⑤ホームワーク：自分が実際にやる行動を筋反射で引き出して期間・回数・場所などを明確にする。

(1) 「ホームワークを1つ教えてください」→ YES

(2) 修正方法で引き出されたチャクラにあるか聞く

「○と△の中にありますか？」→ YES 「○にありますか？」→ YES

「○と△の中にありますか？」→ NO 他のチャクラ「第○チャクラですか？」…と聞いて反応をとって絞る

(3) 反応したチャクラのページの「右下の修正方法の番号の中」から筋反射で反応をとって絞る

「1～5番の中にありますか？」 「○番ですか？」→ YES

(4) いつまでにやるのか聞く「いつまでにやるのか教えてください」→ YES 「1週間以内ですか？」… 具体的に、期間・回数、いつ、どれくらい続けるのかなど聞いて明確にする。

内容



自分で自分の答えが引きだせる
ようになる【講義・レクチャー】

5 回目

- ①これまでの学びの総復習（質問&アウトプット式）
- ②自分だけのオリジナルパワーワード作成方法
- ③オープン時間（あやさんがセルフカウンセリング？今の課題と関係している前世見てみる？おあげてみる？などなど…）
- ④遠隔レイキヒーリング





全体像



葉・花・実になる
成果・現実が変わる 【コーチング】

水やり・日光浴
心体魂を癒し満たす 【ヒーリング】

根っこ
根本的な原因を探る 【セッション】



3回の遠隔レイキヒーリング

1回目（5/18） 百会、眉間、目（睛明）首肩（合谷、天柱、風池、曲池、手三里）足三里、音叉 ぐっすり眠れた

2回目（5/25） 上記と同様

3回目（6/1） 上記と同様、それと「鼻水が止まらず、喉が痛い」に対して

5つのツボ：足三里、天柱、風池、曲池、合谷

足三里

あしさんり

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところです。

天柱

後頭部の首のつけ根(後頭骨)の真ん中あたりにくぼみがあり、両側に太い筋肉(僧帽筋)が下方に左右2本ずつ走っている。天柱は、僧帽筋の外側にある。髪の毛の生えぎわのあたりを目安にする

風池

天柱より少し外側にあるくぼみにあるツボ。指先で強く押すと、耳の後ろから後頭部にかけて痛みが走る

【合谷の位置】

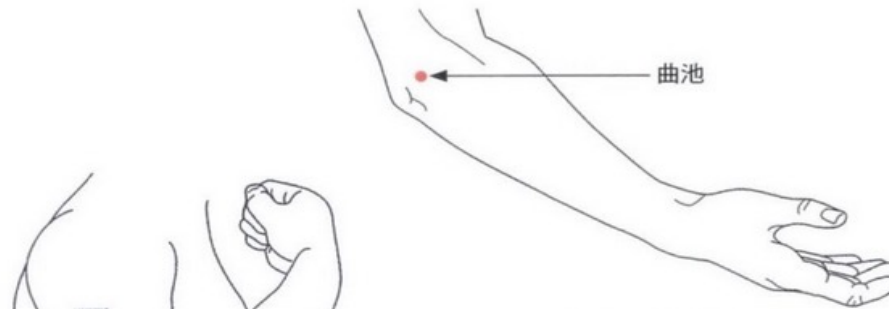
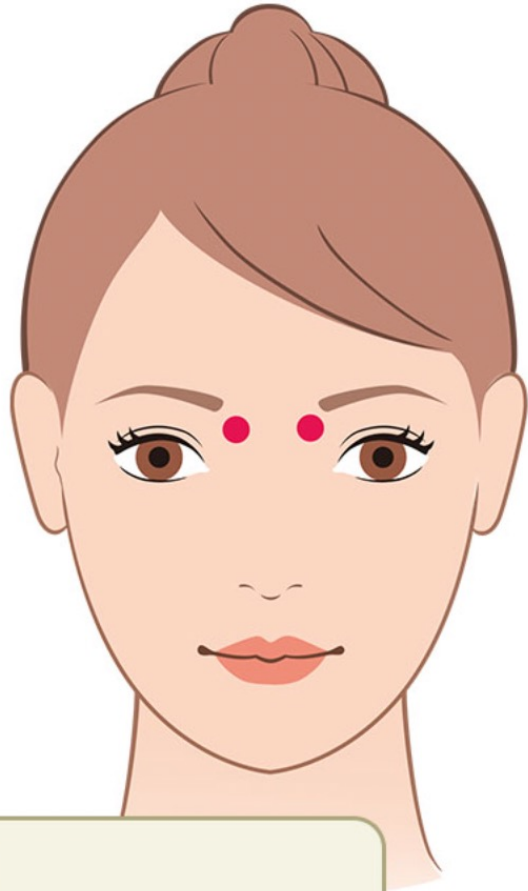


図1 曲池穴の位置



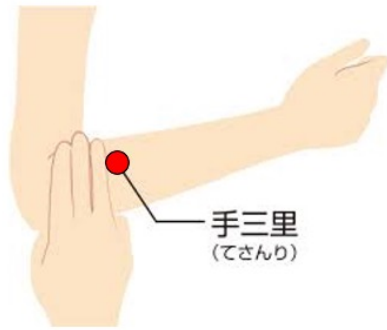
図2 曲池穴の探し方

4つのツボ：承山、睛明、百会、手三里



睛明

目頭と鼻のつけ根の間にあるくぼみにツボを取ります



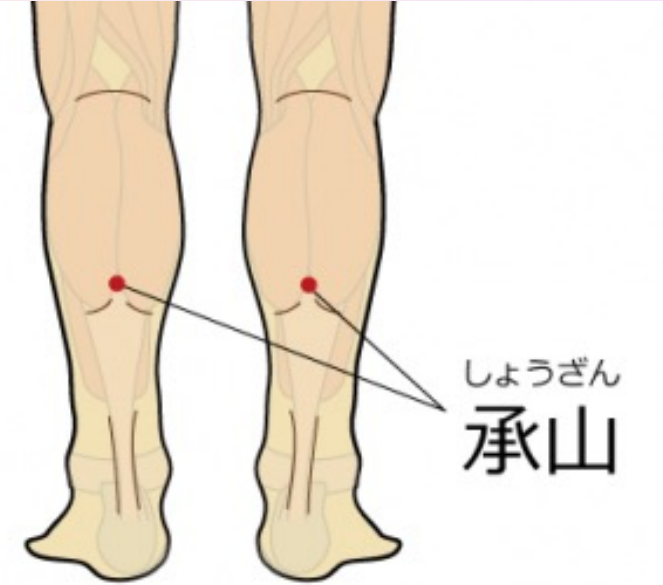
てさんり 手三里

ツボの位置と取り方

肘を曲げたときにできる、腕の外側のしわから下2寸。

期待できる効果

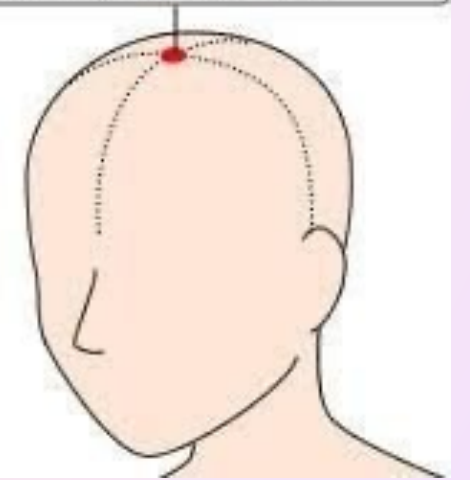
- 首肩凝り
- 五十肩



しょうざん 承山

ひゃくえ 百会

両耳から頭頂部へ向かう線と顔を左右に分けたときの中心線が交わる場所





レイ氣ヒーリングタイム

- 1、ストレッチ
- 2、遠隔レイ氣ヒーリング





好転反応

体がだるいなどの疲れや痛み、
心が不安定、発熱などの症状が現れること

対策

できるだけ多く水分を取る
体を横にして休む





シェアとQ&A



一番役に立った話は何ですか？

質問や疑問点などはありませんか？

次回までに取り組んでみたいことは何ですか？

スケジュール

1 ヶ月

1 回目

【講レク】
エネルギー（氣）の法則
氣、経絡とは
セルフ筋肉反射の前準備
セルフ筋肉反射法のやり方

2 ヶ月

2 回目

【講レク】
チャクラの法則
音叉セラピーの効果とやり方

3 ヶ月

3 回目

【講レク】
体のスキャン方法
体の滞りをとる方法
ボディ音叉の使い方

4 ヶ月

4 回目

【講レク】
自分の生まれてきた意味を引き出す方法
カードセラピーのやり方

5 ヶ月

5 回目

【講レク】
セルフカウンセリング
部屋・環境の浄化方法

6 ヶ月

6 回目

【講レク】
今まで習ったことができているかの確認
自分だけのオリジナルパワーワード作成
今後に必要なことを引き出すセルフor
セッション

今度は、あやさんが夢を叶える番です



庭でハーブを育てる



アロマ



リンパマッサージ



お料理教室



癒しや学びの場所

私の思い・ビジョン

「大変」な時は、「大」きく「変」われるチャンス

自分一人ではここまで変わって成長できなかった

人との出会いで、人生が変わるキッカケをもらい、
導いてもらって、幸転させてもらえてきている

「辛」い 1本たして 「幸」せ

ご縁のある方の人生が変わるキッカケとなる存在

私と出会えてよかったと思える存在

私もあなたも、身近な人たち、世の中を変える原動力



著作権について



このテキストに含まれる一切の内容に関する著作権は、氣Life Harmony運営会社であるMeridian Reiki LCに帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このテキストの全部または一部を複製、転載、販売、その他の二次利用好意を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行なった場合には、関係法令に基づき、民法、刑法を問わず法的責任を負うことがあります。

テキスト作成者は、このテキストの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このテキストに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとしします。