

このマッサージは自己判断ではなく、担当施術者による指導のもと、NAET 施術の補助としてお使いください。

ストレスを感じたときのマッサージ

※ Dr デビ・ナムブドゥリパッド著 「病気よ、さようなら」より 無断転用禁止

①みぞおち（ポイント1）に右手、心臓の鼓動を感じる場所（ポイント2）に左手を当てます。（図1参照）



②ポイント1を右手でやさしくタッピングしながら、ゆっくりとした呼吸でストレスを感じることをイメージします。このとき左手はポイント2にあてたままにします。

③よくイメージできたなと思ったら（1～3分くらい）、次はポイント1の右手を止めて、再び同じストレスをイメージしながらポイント2をやさしくタッピングします。（1～3分くらい）

④次にそのストレスに対して”こうなったら良いなあ”という具体的なイメージが湧けばそれをイメージしながら、ポイント1を右手で時計回りに軽くマッサージします。（1～3分くらい）

過去のトラウマについてなどは、そのトラウマが薄れ、それに縛られなくなっていく自分をイメージしながら行いましょう。

※このとき左手はポイント2にあてたままにします。

⑤よくイメージできたなと思ったら（1～3分くらい）、次はポイント1の右手を止めて、同じようにイメージをしながらポイント2を左手で時計回りに軽くマッサージします。（1～3分くらい）

⑥最後に両手首の小指側（図1参照）を片方ずつ15秒～1分くらいマッサージしてください。

この自己感情治療は副作用はありませんから、落ち着いてできるところであれば、どこでもどんな姿勢でも、一日に複数回行って構いません。

よく眠れないという方は、寝る前に横になった状態で行うと良いでしょう。

自己治療を行ってもなかなか改善しない感情の問題に対しては、きちんとNAET 施術者にご相談ください。

図1

