

# <遠隔ヒーリング5つの事前チェック>

\*予約時間の5分前までに自分の体をチェックしておく！

1：痛みがある部分をどの方向に動かすと痛みが出るか確認

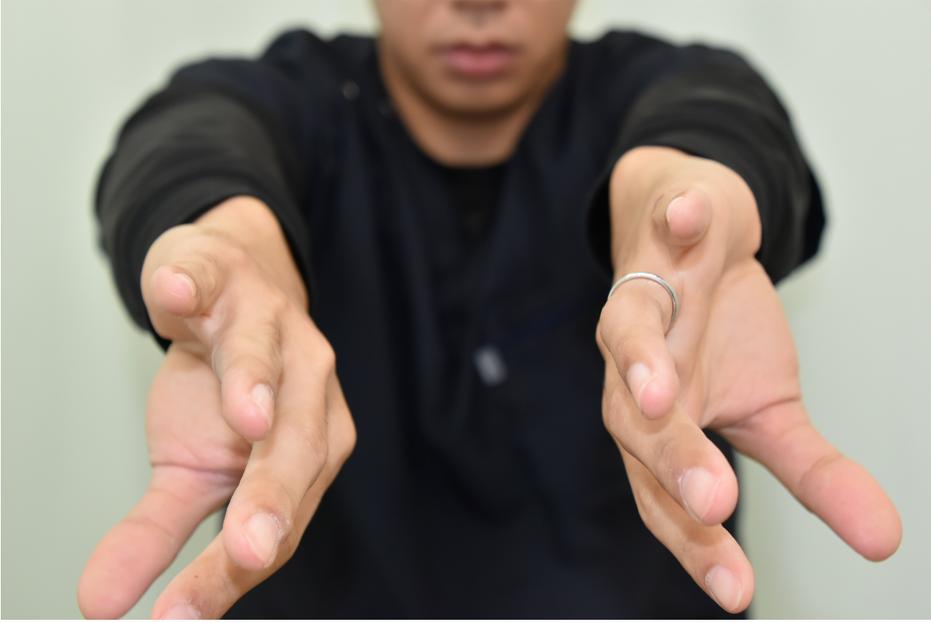
2：座位で首の動きをチェック



- ・左右向きと上下向きで動かしづらさを確認
- ・左右の胸鎖乳突筋を摘んで太い方や痛みがあるかを確認



3：座位で両腕を前ならえをして内側に捻り肩や腕などにつっぱりがないか確認



4：仰向けで両膝を曲げて左右に倒し、背中や腰お尻などにつっぱりや痛みがないか確認



5：深呼吸をして息のしやすさを確認

\*予約時間にはリラックス出来る環境で横になり、ゆったりとした呼吸を5回しておく。  
そのまま眠っても大丈夫です！

\*横になったまま予約時間から1時間休み、5つの事前チェックで再検査する。  
そのまま眠った場合は、翌日に5つの事前チェックで再検査する。

\*事前チェックの変化や痛み症状の経過、メンタルや感情面での変化などを  
LINEにて送って下さい。

分かりやすいように体の変化を確認してもらうために5つの検査をして頂きますが、  
感情や思考、やる気、集中力、疲れやすさ、人間関係なども変化する事が多いため、  
ご自分の心と体の両面に興味を持って気づきを得て行って下さい。

## <ヒーリングの目安>

- ・痛みや症状がある場合は基本1週間以内に1度の頻度でヒーリングを受け、  
3回程続けてみて下さい。  
その後、症状が改善されていれば、月1~2回の予防ケアとしてメンテナンスを  
受けられる事をお勧めします。
- ・痛みや症状が重度な方、診断されている病気を改善したい方は、  
1週間に1回を最低3ヶ月続ける必要があります。  
この1クール（3ヶ月）という期間は日常生活を規則正しく過ごした場合の  
改善目安期間ですので、2クール（6ヶ月）以上必要な方もおられます。