



インフルエンザ/免疫システムのセルフヘルプハプティクス

C.メイソン、CMT、Ph.D。

出典：クリティカルラベルワークショップ、ジルホールデン、サンフランシスコ、カリフォルニア州。

Infuruenza/ men'eki shisutemu no serufuherupuhaputikusu C. Mason, CMT, Ph. D. Shutten: Kuritikaaruraberuwākushoppu, jiruhōruden, Sanfuranshisuko, Kariforunia-shū.

www.21stcenturymed.org

これらはインフルエンザ/免疫システムのための2つの速いレシピ Acupressure Self Help です。各ステップ

左手と右手で何をすべきかを説明します。これらのレシピを使うあなたが必要なだけ。

Korera wa infuruenza/ men'eki shisutemu no tame no 2tsu no hayai reshipi Acupressure serufu Helpdesu. Kaku suteppu hidarite to migite de nani o subeki ka o setsumei shimasu. Korera no reshipi o tsukau anata ga hitsuyōna dake.

個人的な抗生物質

ステップ1

左手：左首/肩の曲がった部分に手をかざします。これは左肩の上部でもある首の筋肉の後ろにあります。適切な位置に落ち着く前に、この領域を自由にマッサージまたは探索してください。

右手：人差し指の爪を指でなぞってOKサインを表示します。2分ほど保持します。指で順番にOKサインを行います...人差し指、中指、薬指、小指、それぞれを2分間ほど保持します。これらの位置は「ムドラ」と呼ばれます。

Kojin-tekina kōseibusshitsu suteppu 1 hidarite: Hidari kubi/ kata no magatta bubun ni te o kazashimasu. Kore wa hidarikata no jōbude mo aru kubi no kin'niku no ushironi arimasu. Tekisetsuna ichi ni ochitsuku mae ni, kono ryōiki o jiyū ni massāji matawa tansaku shite kudasai. Migite: Hitosashiyubi no tsume o yubi de nazotte OK sain o hyōji shimasu. 2-Bu hodo hoji shimasu. Yubi de junban ni OK sain o okonaimasu... Hitosashiyubi, nakayubi, kusuriyubi, koyubi, sorezore o 2-funkan hodo hoji shimasu. Korera no ichi wa `mudora' to yoba remasu.

-okサイン：手のひらが指の爪に接触します。

- Ok sain: Tenohira ga yubi no tsume ni sesshoku shimasu.

ステップ2

左手：ステップ1と同じ場所に留まる

右手：右手が乳首と鎖骨の間、および胸骨と外胸の間で右胸に移動します

手順3と4は反対側でも同じことを繰り返します

ステップ3

右手：右首/肩の曲がった部分に手をかけます。これは、右肩の上部でもある首の筋肉の後ろにあります。適切な位置に落ち着く前に、この領域を自由にマッサージまたは探索してください。

左手：親指で人差し指（2分）、中指（2分）、薬指（2分）、最後に小指（2分）の順でOKサイン。

ステップ4

右手：手順3と同じ位置

左手：左手は、乳首と鎖骨の間、および胸骨と脇の下の中間の左胸に移動します。

Suteppu 2 hidarite: Suteppu 1 to onaji basho ni tomaru migite: Migite ga chikubi to sakotsu no chūkan, oyobi kyōkotsu to soto mune no chūkan de migi mune ni idō shimasu tejun 3 to 4 wa hantaisoku demo onaji koto o kurikaeshimasu suteppu 3 migite: Migi kubi/ kata no magatta bubun ni te o kakemasu. Kore wa, migikata no jōbude mo aru kubi no kin'niku no ushironi arimasu. Tekisetsuna ichi ni ochitsuku mae ni, kono ryōiki o jiyū ni massāji matawa tansaku shite kudasai. Hidarite: Oyayubi de hitosashiyubi (2-bu), nakayubi (2-bu), kusuriyubi (2-bu), saigo ni koyubi (2-bu) no jun de OK sain. Suteppu 4 migite: Tejun 3 to onaji ichi hidarite: Hidarite wa, chikubi to sakotsu no chūkan, oyobi kyōkotsu to wakinoshita no chūkan no samune ni idō shimasu.

LYMPH MASTER（これは左側だけを保持する必要がありますが、両方で機能します）

ステップ1

右手：右首/肩の曲がった部分に手を掛けます。これは、右肩の上部でもある首の筋肉の後ろにあります。適切な位置に落ち着く前に、この領域を自由にマッサージまたは探索してください（開業医、これはRH L11 / 3です）

左手：腎臓の領域の上、腰の上の、胸郭の左後ろの小に行きます

ステップ2

右手：ステップ1と同じ

左手：左手が左腰の折り目と接触し、脚が恥骨のすぐ横または上で胴体と接触します

ステップ3

右手：左足首の内側、足首の骨の後ろ、アキレス腱の近く

左手：手順2と同じ位置

LYMPH MASTER (kore wa hidarigawa dake o hoji suru hitsuyō ga arimasuga, ryōhō de kinō shimasu) suteppu 1 migite: Migi kubi/ kata no magatta bubun ni te o kakemasu. Kore wa, migikata no jōbude mo aru kubi no kin'niku no ushironi arimasu. Tekisetsuna ichi ni ochitsuku mae ni, kono ryōiki o jiyū ni massāji matawa tansaku shite kudasai (kaigyōi, koreha RH L 11/ 3desu) hidarite: Jinzō no ryōiki no ue, koshi no ue no, kyōkaku no hidari ushiro no ko ni ikimasu suteppu 2 migite: Suteppu 1 to onaji hidarite: Hidarite ga hidari koshi no orime to sesshoku shi, ashi ga chikotsu no sugu yoko matawa ue de dōtai to sesshoku shimasu suteppu 3 migite: Hidari ashikubi no uchigawa, ashikubi no hone no ushiro, akiresuken no chikaku hidarite: Tejun 2 to onaji ichi