

パターンの順序

印: ☆ 臍
○ 始発点

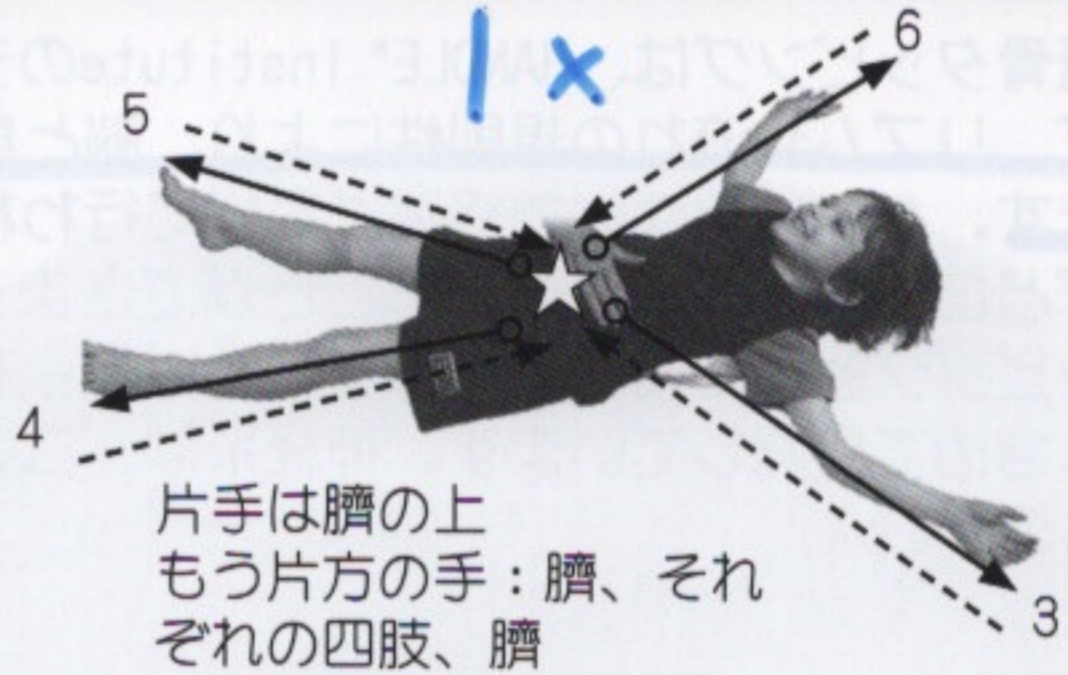
←○ 初めに手がなでる方向
←--- 手が戻る方向

個別ポイント

1 x



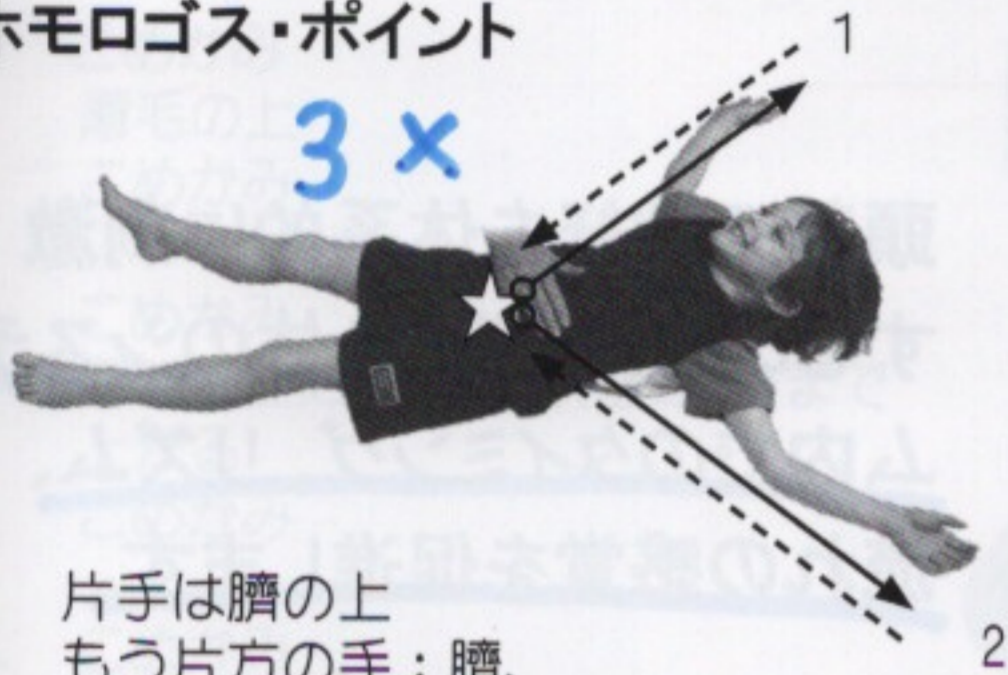
両手: 臍、頭、臍、臍から5~6センチ下まで、臍



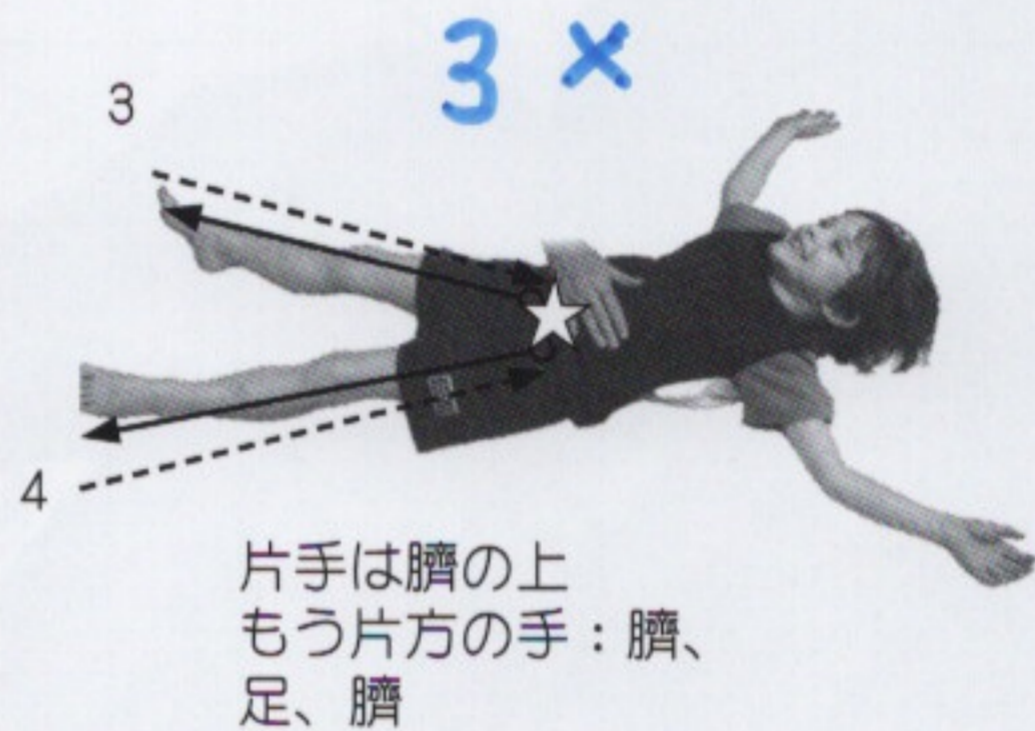
片手は臍の上
もう片方の手: 臍、それぞれの四肢、臍

ホモロゴス・ポイント

3 x



片手は臍の上
もう片方の手: 臍、手、臍



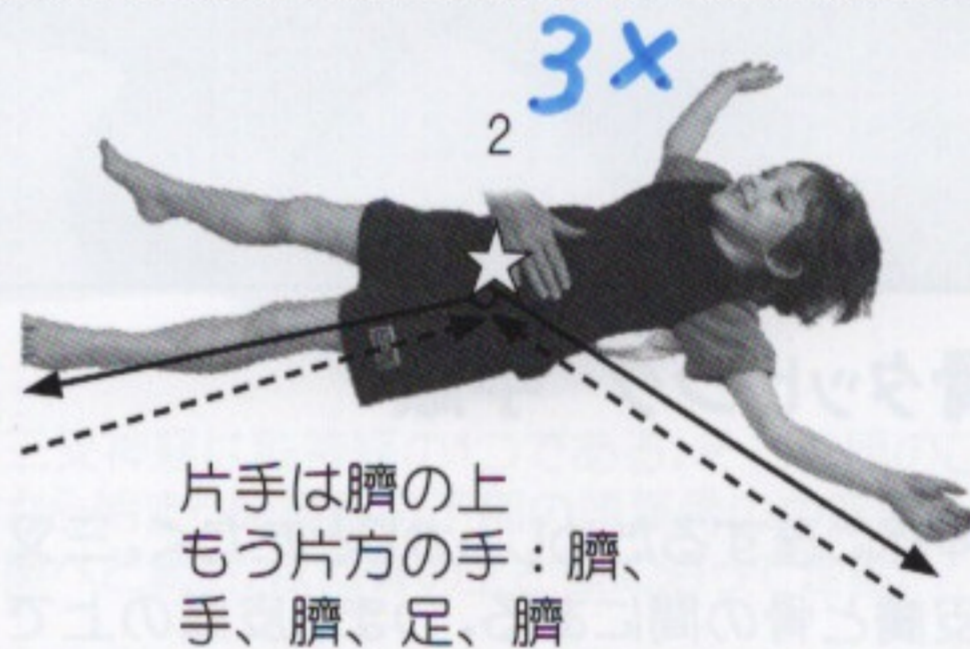
片手は臍の上
もう片方の手: 臍、足、臍

ホモラテラル・ポイント

3 x



片手は臍の上
もう片方の手: 臍、手、臍、足、臍



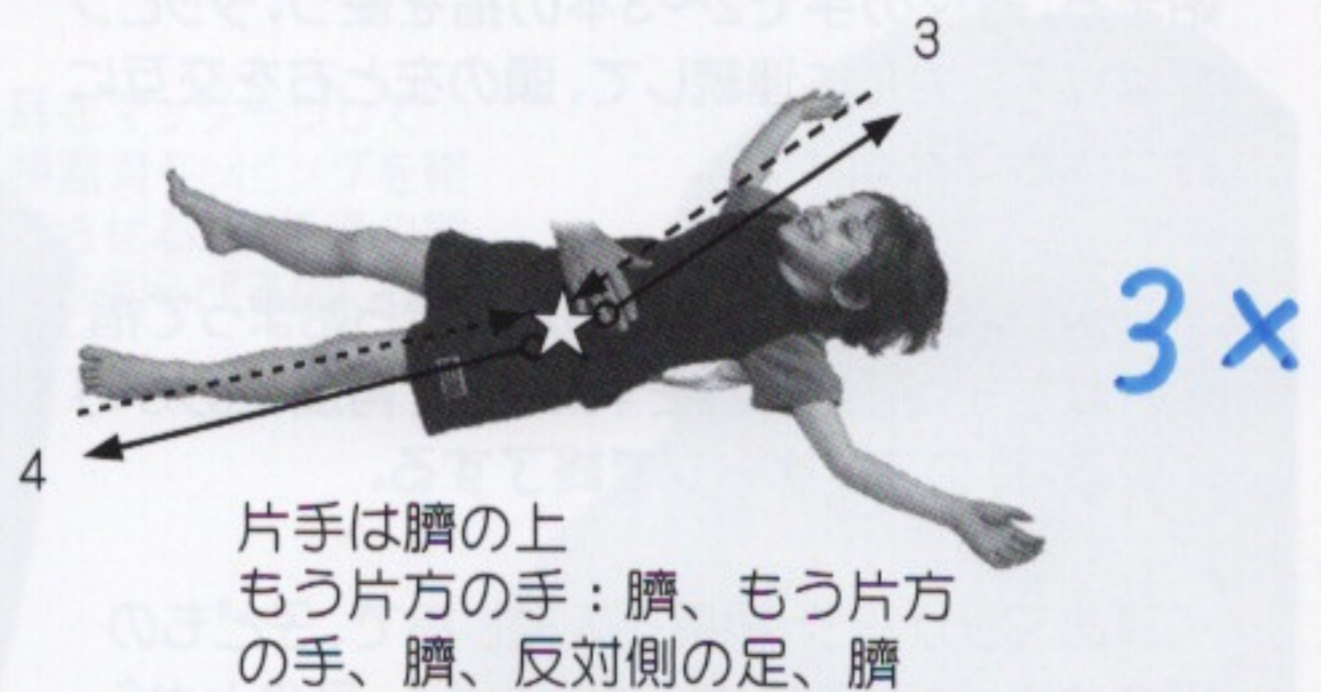
片手は臍の上
もう片方の手: 臍、手、臍、足、臍

コントララテラル・パターン



片手は臍の上
もう片方の手: 臍、手、臍、反対側の足、臍

+



片手は臍の上
もう片方の手: 臍、もう片方の手、臍、反対側の足、臍

終了: 片手を臍に置き、もう片方の手を臍の裏側あたりの背中に当てる。
2分間、または脈動が一致するまで保持する。

20~30秒