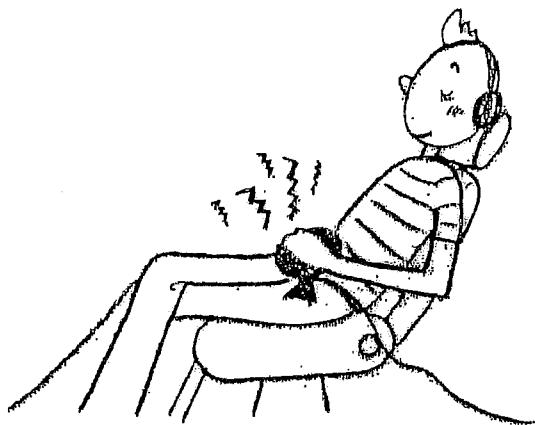


[サウンドヒーリングの使い方]

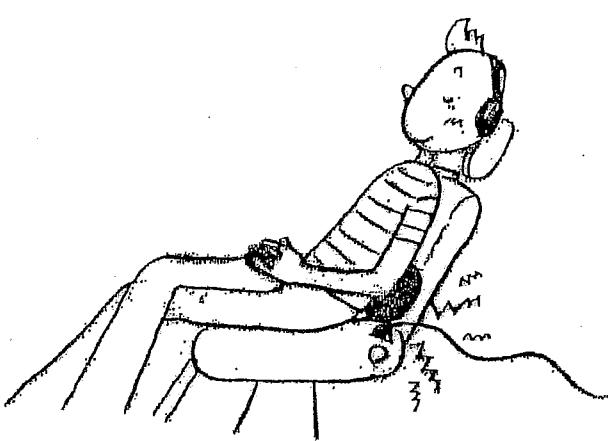
お一人で使う場合 ／ セルフヒーリング

椅子に座るなど楽な姿勢で、サウンドクッションをお腹や背中、頭の後ろ、腰、足の下などに置き、ゆっくりと深い呼吸をしながら音楽の響きを感じてみましょう。（ゆっくり鼻から吸って、口から吐きます。）
気持ちのいい浜辺にいる自分、温かい日差しを浴びながら草原に寝転んでいる様子など、お好きな情景を思い浮かべながら使用すると、より一層深いリラクセーションが期待できるでしょう。

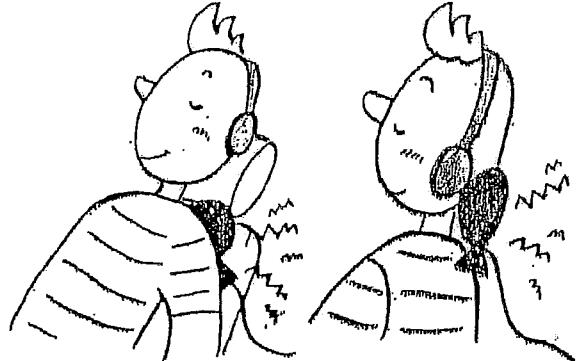
1)丸型サウンドクッションをお腹において
(同時にスクエア型クッションを頭の後ろに置く)



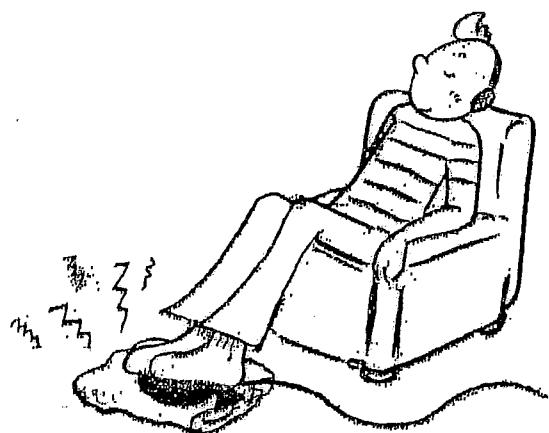
2)丸型サウンドクッションを背中において
(同時にスクエア型クッションをお腹に抱く)



3)丸型サウンドクッションを肩や首に置く
(同時にスクエア型クッションをお腹に抱く)



4)スクエア型サウンドクッションを足の下に置く
(同時に丸型クッションをお腹に置く)



サウンドヒーリングシステム Healing Vibration 051m は、体を緩める低音域の音(150Hz以下の音)を骨伝導で心地よく体に伝えながら、その音楽を耳から聴くシステムです。細やかな音の振動が体の細胞一つひとつに伝わり、体の内側から緊張をゆるめ、心に深いやすらぎをもたらします。