

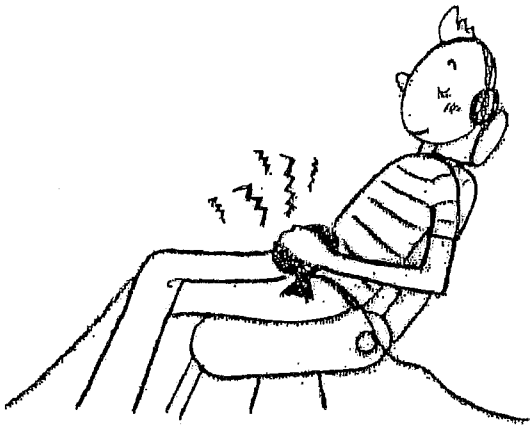
## 〔サウンドヒーリングの使い方 〕

お一人で使う場合 / セルフヒーリング

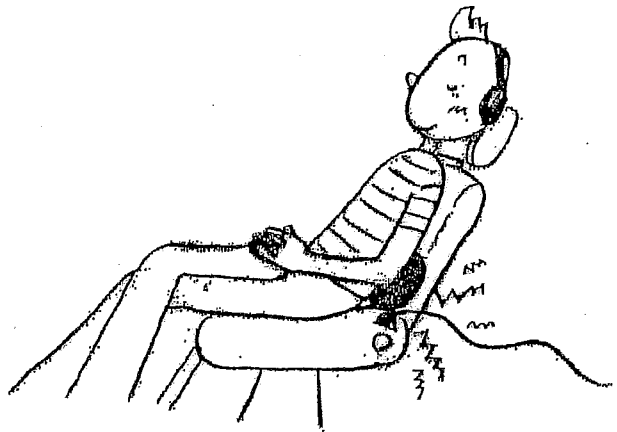
椅子に座るなど楽な姿勢で、サウンドクッションをお腹や背中、頭の後ろ、腰、足の下などに置き、ゆっくりと深い呼吸をしながら音楽の響きを感じてみましょう。(ゆっくり鼻から吸って、口から吐きます。)

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、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。

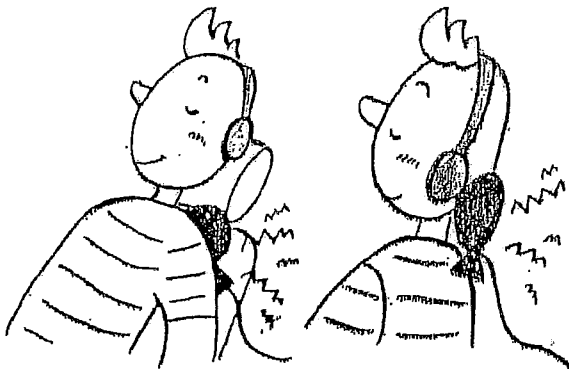
- 1) 丸型サウンドクッションをお腹において  
(同時にスクエア型クッションを頭の後ろに置く)



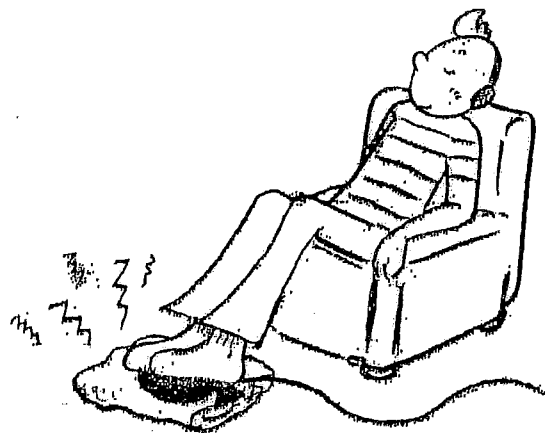
- 2) 丸型サウンドクッションを背中において  
(同時にスクエア型クッションをお腹に抱く)



- 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。