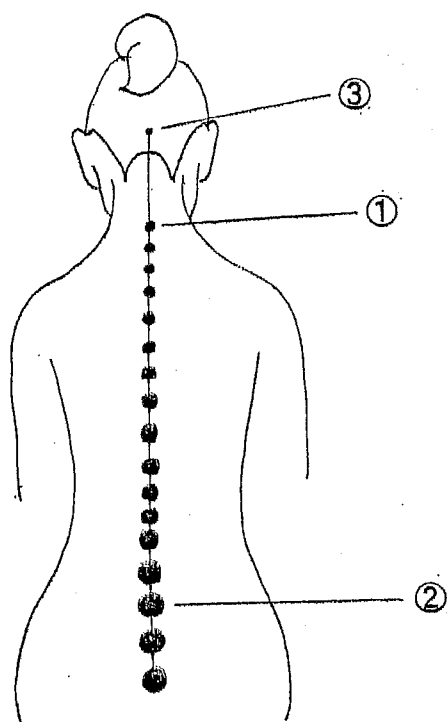


## [ サウンドヒーリングの使い方 ]

サウンドクッションは

お二人で使う場合

ゆっくりと息を吐きながら止めて、ゆっくり息を吸いながら動かす

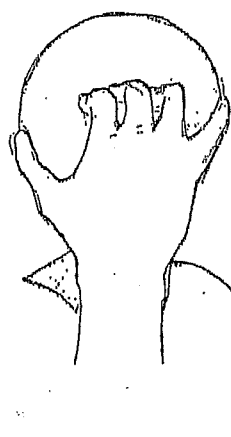


1. ①のポイントに8～10秒程止めて、息をゆっくり吐きながら音を伝えて行く。
2. 次のポイントへ、ゆっくり息を吸いながら 背骨の一つ一つを指で触れるようにクッションを動かし、約5cm間隔のポイントで8～10秒間程押さえながらゆっくりと下へ降りていく。
3. ②のポイントまでゆっくり降りてきたら、両手でしっかりとお腹から力を入れて8～10秒間程ゆっくりと押さえ、音楽の振動を深く伝える。
4. ポイントで押さえながら、ゆっくりと尾骨まで降りたら、今度は同じようにポイントを押さえながらゆっくりと①のポイントまで昇っていく。
5. ①のポイントから首を通して、③のポイント(後頭骨)にゆっくり昇り8～10秒間程止め、また ①のポイントへ戻る。(後頭骨はクッションを軽く当て力を入れずに振動を優しく伝える。)
6. 1～5の動きを曲が終わるまで繰り返す。

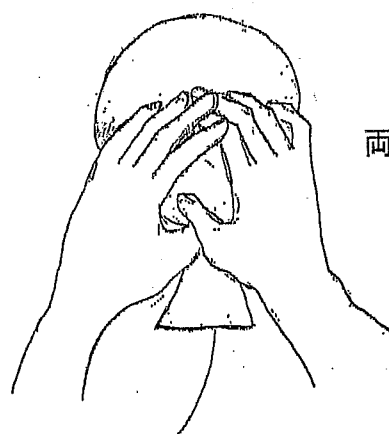
### ※ポイントで止める時の留意点

- ・必ずゆっくりと息を吐き、身体の力を抜きましょう。
- ・クッションの真ん中を指で軽く押し、振動が相手の身体の中へ深く伝わるようにします。
- ・ポイントの圧の強さは●の大きさに表してあります。(丸が大きいほど強い)

### クッションの持ち方



片手で持つ場合



両手で持つ場合