【 脳のキネシオロジー 】

上から順番にやるのが基本形ですが、必要なポジションだけ使うのでも OK です。

①海馬：耳の上
いろいろなエピソードやイメージを思い出しやすくするポジションです。
そういえばこんなことも言われた・あんなこともあった・あれも関係してるのかな？など

②扁桃体：胸骨
感情が出てきたときに、おさえるポジションです。通常より早く楽に感情を出しきれます。

③前頭前野：おでこと後頭部
出てきたイメージを深堀するためのポジションです。
でてきた相手と会話をしてみたり、インタビューしてみたりなど。

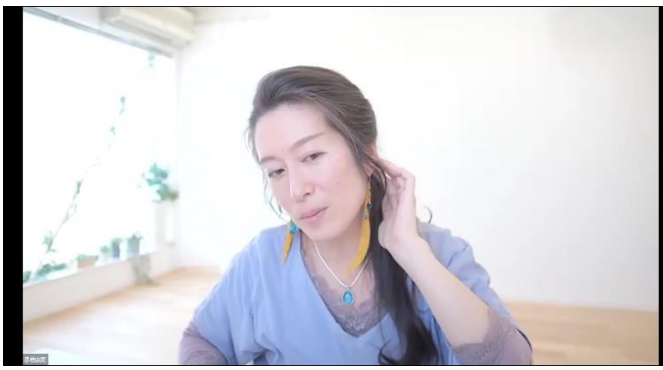
④こめかみ
上から俯瞰して観察し、新しい視点を発見するためのポジションです。
2 人の会話を上から見てみる。他人として見てみる。ドラマを見るように見てみる。地球の外から見てみる。
相手はどんな環境にいるのか、どんなふうに育ったのか、その人の両親はどんな人だったのかなど。

⑤頭の角をさわる・眉間にペンライトをあてる
さらに違った角度から新しい発見をするためのポジションです。
光は少しぐりぐり動かしながら、必要だと感じる場所にあてます。

⑥おでこの生え際をさわる・こめかみにペンライトをあてる
さらに違った角度から新しい発見をするためのポジションです。
光は少しぐりぐり動かしながら、必要だと感じる場所にあてます。

⑦眉毛と鼻の付け根のくぼみ
たくさん使った脳を休めたいときのポジションです。

⑧乳様突起：耳の後ろの凸凹を全体的に強めにマッサージする
脳を活性化させてリセットするポジションです。脳がスッキリするまでマッサージします。



⑨頭頂：百会
手のひらのじんわりする場所(労宮)で、頭のてっぺんのじんわりする場所(百会)を触ります。
手と頭の皮膚の境目がなくなって一体化していくような感じで触ります。
全体の振り返りをして、これはどういう意味なのかなど、関連性を出しやすくするポジションです。

⑩こめかみから頭頂にかけて全体を包む
手と頭の皮膚の境目がなくなって一体化していくような感じで触ります。

今回でてきた映像や感情に対して、全体的に統合して、プラスの側面を確認するためのポジションです。
あのできごとは、こんな側面もあったんだな。私にとってこんな意味もあったのかもしれない。
この性格になったのは、良くも悪くもあのできごとが関連しているのだな、など。