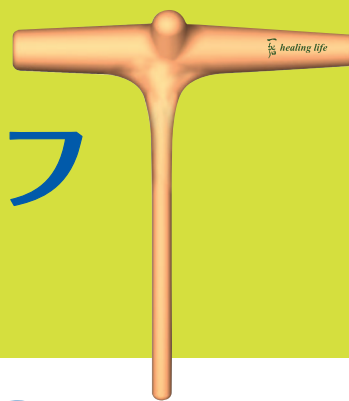


一指ヒーリングライフ

へそヒーリングバー



ヒーリングライフは効果的に へそヒーリングができるヒーリングツールです

太さが異なる3方向のバーと突起を使って
様々な方法でヒーリングできます

- へそとへそ周りを押して腸の機能を高めるヒーリングツールです。
- 携帯に便利な袋付きで、いつでもどこでも使うことができます。
- ヒーリングライフの突起とバーの先を使って、胸、肩、ふくらはぎ、足裏などを押します。

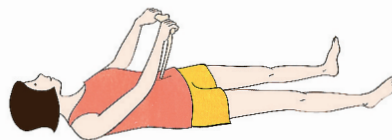
へそヒーリング1段階「へそ呼吸」

へそ呼吸は、座った状態、仰向けの状態、立った状態でできますが、仰向けになって行うとよりリラックスできます。また、仕事の合間にもイスに座ったまま簡単にできるので、へそヒーリングを習慣化しやすいです。



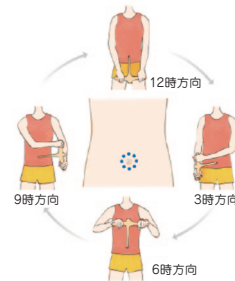
- ① イスに楽に座ります。
- ② へそヒーリングバーでおへそをゆっくり押します。
- ③ 肩の力を抜き、リズムカルにおへそを押します。
- ④ おへそを押しながら口または鼻から息を吐き出します。吐く息に集中するとより早くリラックスできます。
- ⑤ 時間は1〜3分、回数にして100〜300回が一度に行う目安です。一度に長い時間行うより短い時間で1日に複数回行うほうが効果的です。
- ⑥ ヒーリングする時は、意識を完全にへそに集中します。
- ⑦ へそヒーリングが終わると、お腹や手先、足先など、全身を感じてみます。
- ⑧ お腹が温かくなっているのを感じてみます。そして、お腹までゆったり息を吸い込みながら呼吸し、ほぐれてやわらかくなったお腹の動きを感じてみます。

へそヒーリング2段階「へそマッサージ」



へそマッサージは、おへそを中心に腹部の痛いところを探してほぐし、その痛い部位と繋がっている体の部位の問題を解消できます。仰向けになり、へそヒーリングバーの一番長いバーでおへそをいろんな方向に押しながら痛い部位をゆっくりと押しながらほぐします。

- ① 右絵の青い点のように、おへそ周りの8か所を順に押しながら痛いところを探します。
- ② 痛いところは手で押ししたり揺らしたりしながらほぐします。
- ③ 1度で痛みがすべてなくなるわけではないので、何度か行いながら痛み具合を確認します。へそマッサージを行う度に痛い部分が違うこともあります。
- ④ 痛いところを探してほぐす時は、へそヒーリングバーの一番太いところを使ってゆっくり押します。
- ⑤ 最後に目を閉じて深呼吸します。



へそヒーリングの効果

- ▷ 腸内の血の巡りがよくなる
- ▷ 頭がすっきりする
- ▷ お腹が温かくなり、体温が上がる
- ▷ 体と心の活力が上がる
- ▷ 老廃物や毒素の排出を促す
- ▷ 早くリラックスできる
- ▷ 感情による緊張の解消
- ▷ 意欲が生じる
- ▷ 呼吸が深くなる
- ▷ 消化が良くなり、お通じがスムーズになる
- ▷ 皮下脂肪が落ちる
- ▷ 肌がきれいになる
- ▷ 免疫力、自然治癒力の向上
- ▷ 家族で互に行うと家族愛が深まる

内容



一指
ヒーリングライフ

携帯袋

へそヒーリングの注意点

- ① 食後は避けてください。
- ② へそヒーリングバーは基本的に自分をヒーリングするツールです。他の人に行う時は自分の体でよく慣れてから慎重に行ってください。
- ③ お子さん、妊娠中の方、高齢の方、虚弱体質の方、腸の弱い方、血管の弱い方、開腹手術またはお腹に傷がある方は使用しないでください。
- ④ 高血圧、心臓病、腹部大動脈硬化症の方は、強く押さないでください。
- ⑤ 押して痛みがあるところは注意が必要です。強く押ししたり、長く押したからといって痛みが消えるものではありません。痛い部分の周りを少しずつほぐしながら、だんだん痛い部分に近づいていきます。また、軽く押ししたまま軽く揺らしてほぐします。
- ⑥ 素肌には直接へそヒーリングバーを当てて使用しないでください。皮膚が弱いと赤くなることもありますので服の上から使用します。腹部にあまり脂肪がない方や皮膚が薄い方は服の上にタオルをかけて行います。
- ⑦ へそヒーリングバーはヒーリングを目的として開発されたものです。ヒーリング以外の目的(弱いところを突く、いたずらなど)には使わないでください。また、商品に無理に力を加えたり、長期間使うと折れたり曲がる場合があります。火気に近づけると変形する恐れがあります。

品質経営及び工産品安全管理法による品質表示

- ・品名 : 一指ヒーリングライフ(へそヒーリングバー)
- ・材質 : ABS樹脂
- ・サイズ : 長さ29×幅25×高さ5cm
- ・製造国 : 韓国
- ・輸入者 : 株式会社HSP WORLD
愛知県名古屋市長区徳川一丁目901
サンエース徳川4階
☎0120-722-282