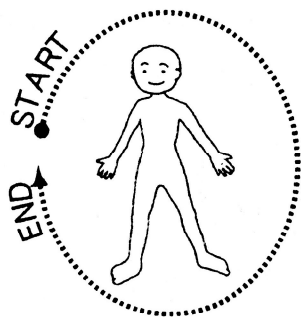


ゲートマッサージ

就寝時を除いて2時間ごと、治療項目の制限がかかって
いる間(25時間あるいはそれ以上。施術者の指示に従って
ください)は行ってください。(夜中に起きたときは追加して
ください)

食事制限が難しい場合は食事の前、食事の後もマッサー
ジを追加することをおすすめします。



■①から始まって上図(START→END)のように時計回りに、治
療項目をイメージしながらさすっていきます。

■⑩まで来たらもう一度①に戻って(⑪)マッサージは終
了です。

■1箇所につき30秒～1分間ほどマッサージしてください。

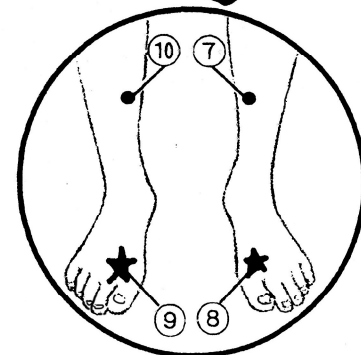
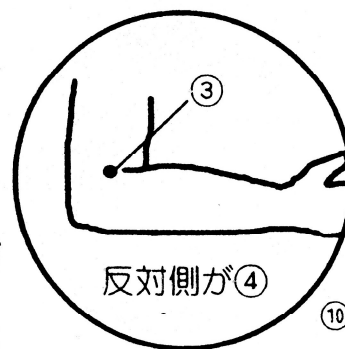
(マッサージャーを使うときは15秒でOK)

■妊娠中の方や、寝たきりなど、体力の無い方は ⑥時計回り、最後は ③に戻る

③右手曲池から始め、★印のみマッサージしてください。

♥ 手三里、足三里は必要に応じて追加してください。

©NAET JAPAN ゲートマッサージ



⑦, ⑩は、内くるぶしから指
4本ぐらい上。
⑧, ⑨は指股から指1～2本
上あたり

※鼻の下トントン...

困った時の
緊急ポイント

③と④の間に入れると良い

