

99%の人がやらない

地味すぎる

触診トレーニング

5選



目次

01. 髪の毛トレーニング

02. 骨模型トレーニング

03. 筋膜トレーニング

04. スケールトレーニング

05. 周辺視トレーニング

髪の毛トレーニング

1. コピー用紙を用意する
2. コピー用紙の上に目をつぶって自分の髪の毛を載せる
3. その上に1枚コピー用紙を載せる
4. その紙の上から髪の毛がどこにあるのか指で探す
5. 分かったらコピー用紙を1枚追加する
6. 4,5を繰り返し、コピー用紙15枚程度まで正確に探せるようにする

02.

骨模型トレーニング

1. Amazonなどで、全身骨格のバラバラ模型を購入する
2. 頸椎模型をすべて見えないように袋に入れる
3. 袋の中に手を入れ、触って何番の頸椎かを当てる
4. 解るようになったら、胸椎模型をすべて袋に入れる
5. 3,4を繰り返し、すべての椎骨模型を入れた状態で何番の椎骨か触診で理解できるようにする

筋膜トレーニング

- 1.座って手のひらを大腿部の上に乗せる
- 2.力を抜いて筋膜の動きを感じてみる
- 3.テレビを見たり、他のことに意識を向ける
- 4.もう一度手の下の動きを感じてみる
- 5.諦めずに繰り返すと、ある時急に大腿部の筋膜が動いているのを感じられるようになる

04.

スケールトレーニング

1. キッチンスケールを用意する
2. 電源をいれる
3. 手のひらを乗せて5グラム圧で触れる
4. できるだけ長い時間5グラム圧を維持できるようにする
5. 諦めずに繰り返す

周辺視トレーニング

1. 視力回復用の立体視の本を用意する（アプリもあるが本を推奨、目への光刺激が少ないほうが良いので）
2. 平行法を使って裸眼で3Dを見られるように練習する
3. 見れるようになったら、今度は本のない状態で立体視している状態を維持できるようにする
4. 歩いているときや何かの動作をしているときも維持できるようにトレーニングする
5. 諦めずに繰り返す

THANK YOU

「え、これだけで!?!」 初心者でも“手が変わる”触診のコツ」と合わせてご利用いただくと効果的です。
ぜひご利用ください。

さらに、このトレーニングで感じる手が育ったら、次は全身の構造を学ぶのがおすすめです。

セミナーでは「構造を整えるための順序」を段階的に学べます。

セミナー詳細はこちら

セミナーLP/URL



