

「え、これだけで!?!」

初心者でも

“手が変わる”

触診のコツ



触診の秘訣 3つの流れ

手に集中しない

組織の中に入らない

受け取る

秘訣① 手に集中しすぎない

1 手に集中すると力が入り、情報が伝わってこなくなる

触診している手に「感じよう、感じよう」と1点集中しないようにする

2 「ぼーっと見る」周辺視でリラックス

周辺視野にフォーカスすることで、拡散した集中状態になれる

3 手の力が自然に抜け、組織の声が入ってくる

手の中に自然に組織の動きが入ってくるのを感じる

秘訣② 組織の中に入らない

1 深く入ろうとしない

触診している手は、組織に深く入ろうと意識しない（かんでしまう）

2 手と組織が触れている「境界」に意識を置く

触診している手と組織の境界面に意識を留める

3 その“間”を感じることで自然に情報が伝わる

手と組織の“間の空間”（境界面）にフォーカスすることで、
情報がダイレクトに感じられる

秘訣③ 受け取る

1 情報は「取りに行く」のではなく「受け取る」

2 静かに待つと、やわらかさやリズムが伝わってくる

3 感覚は少しずつ育っていく

3つの秘訣まとめ

手に集中しない
(周辺視を使う)

組織の中に入らない
(境界にとどまる)

取りに行かない
(受け取る気持ちで待つ)

さらに深めたいあなたへ

この秘訣で感じる手が育ったら、次は全身の構造を学びましょう。

セミナーでは「構造を整えるための順序」を段階的に学びます。

セミナー詳細はこちら

セミナーLP/URL

