

- ・息をゆるく吸い吐きしながらハラをゆるめて、ハラに指を差し込みやすくすること。
- ・息を吐いている時が指を差し込みやすい。
- ・いた気持ちいい範囲で出来るだけ奥深くまで指を食い込ませて硬い部分をほぐしていくこと。
- ・アバラあたりから下腹部までハラ全体をまんべんなくほぐしていくこと。
- ・呼吸を止めずに行うこと。
- ・ヘソは急所なので触らないこと。
- ・気持ち悪くなるほど強く揉みほぐさないこと。
- ・特定の臓器に持病を抱えている場合はそこを避けて行ったり、弱っている臓器はいたわりつつ無理せず柔らかく行うこと。