

# 目次

はじめに 2

## 第1章 エネルギーに親しむ

1-1	エネルギーヒーリングはどんな人に適するの？	14
1-2	エネルギーヒーリングって何？	21
1-3	エネルギーを感じてみよう	25
1-4	人の身体のエネルギーを感じてみよう	32
1-5	エネルギーを使ってみよう	36

## 第2章 エネルギーを理解する

2 - 1	どうやって使うの？	.....	46
2 - 2	誰にでもできるの？	.....	52

## 第3章 身体へのエネルギーヒーリングテクニク

3 - 1	まずは背骨を緩めましょう	.....	56
3 - 2	頭蓋骨を緩めましょう	.....	65
3 - 3	骨盤、仙骨を緩めましょう	.....	69
3 - 4	クラニオセイクラルワーク（頭蓋仙骨療法）について	.....	79
3 - 5	筋肉を緩めましょう	.....	85

## 第4章 プラスエネルギーとマイナスエネルギー

- 4 - 1 プラスとマイナスはバランスしている .....
- 4 - 2 エネルギーの出入口、チャクラについて .....
- 4 - 3 骨格とエネルギーの流れ .....
- 4 - 4 プラスエネルギーとは? .....
- 4 - 5 マイナスエネルギーとは? .....
- 4 - 6 痛みやコリを抜いてみよう .....
- 4 - 7 内臓のマイナスを抜いてみよう .....

## 第5章 心へのエネルギーヒーリングテクニク

- 5-1 コミュニケーションをスムーズにしよう
- 5-2 ご縁を大切にしよう
- 5-3 心配、不安を抜いてみよう
- 5-4 穏やかさを思い出してみよう

168162156144

## 第6章 エネルギーヒーリングがもたらすものは

- 6-1 エネルギーヒーリングはなぜ自分らしく生きることをもたらすのか？
- 6-2 私のターニングポイント、そしてエネルギーヒーリングへ

180172

第7章 付録 エネルギーヒーリングQ&A

7 エネルギーヒーリングQ&A ……………

あとがき