

▶ BHP명상을 할 때 주의할 점

- BHP명상은 반드시 등받이가 있는 의자나 바닥에 앉아 안정된 자세로 편안하게 합니다.
- 평소에 심장·뇌·신경 정신질환 등의 지병이 있으신 분과 저혈압이거나 체력이 많이 약한 분은 BHP명상을 하지 않기 바랍니다.
- 고혈압인 분은 머리는 빼고 손과 발에서 BHP를 찾아 명상합니다.
- 긴장하거나 흥분했을 때는 크게 심호흡을 하여 마음을 편안하게 한 다음에 BHP명상을 하는 것이 좋습니다.

BHP 파인더

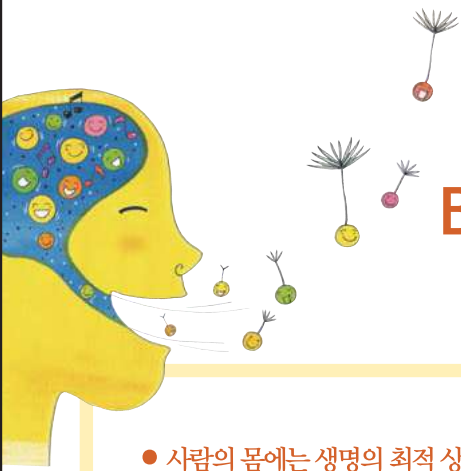
- BHP파인더는 BHP힐링명상 전용 도구입니다.
- BHP파인더는 공 모양의 상단부와 점점 가늘어지는 원기둥 모양의 바디로 구성되어 있고 바디의 끝부분은 뾰족하게 처리하였습니다.
- BHP를 찾고 힐링명상을 하는데 매우 효과적으로 설계되었습니다.



[상품명] BHP파인더
[길이] 11cm
[지름] 1.3cm (헤드부분)

Brain Education Healing Point

21세기 건강법은 '스스로 힐링'
BHP 명상



BHP는 뇌가 몸에 보내는 힐링신호!

- **사람의 몸에는 생명의 최적 상태를 유지하도록 도와주는 시스템이 있습니다.**
자연치유력은 사람의 뇌가 가진 고유한 기능입니다.
자연치유력을 회복하면 육체적 건강은 물론,
자신의 존재가치를 알게 되고 인성을 회복하게 됩니다.
- **사람의 뇌와 몸은 신경망을 통해 하나로 연결되어 있습니다.**
몸은 스스로 정화하는 기능이 있지만, 스트레스가 쌓여
그 기능이 떨어지면 안 좋은 에너지가 몸에 쌓이게 됩니다.
이때, 뇌는 몸의 상태를 인지하고 몸에 힐링신호를 보내는데,
그 신호를 두피와 손끝, 발끝에서 쉽게 찾을 수 있으며,
그곳을
브레인 에듀케이션 힐링포인트(Brain Education Healing Point, BHP)
라고 합니다.
- **BHP는 사람의 뇌가 가진 건강과 행복의 보물창고를 여는 열쇠입니다.**
뇌가 몸으로 보내는 신호를 알아차리지 못하면,
결국 안 좋은 에너지가 계속 쌓여 몸과 마음이 병들게 됩니다.
하지만 BHP를 찾아 그곳을 자극해 주면, 그 자극이 뇌로 전달되어
뇌의 자연치유력이 활성화됩니다.
BHP를 통해서 누구나 몸과 마음을 스스로 치유할 수 있습니다.
- **BHP는 모든 사람이 뇌를 잘 활용하여 자연치유력을 회복하고,
스스로 건강하고 행복하고 평화로운 인생을 만들 수 있도록
뇌활용 체험, 교육, 훈련을 통해서 돕고 있습니다.**

내 몸을 힐링하고 나를 사랑하는 BHP

BHP : Healing My Body & Loving Myself

“ 내 몸과 마음의 주인은 나입니다.

자신의 건강을 타인에게 맡기거나 의지하지 않고,
BHP명상을 통해 스스로 힐링하는 방법을 알기 바랍니다.
그리고 가족과 주위 사람들에게 전하기 바랍니다.

BHP명상으로 건강한 사람, 건강한 가정,
건강한 사회가 되기를 바랍니다. ”

- 일지 이승헌 (재)한국뇌과학연구원 원장 -

BHP명상은 **뇌교육 명상법**의 하나로,
자연치유력을 높여 건강을 증진시키는 **뇌신경자극요법**입니다.

BHP명상은 나이와 성별에 관계없이
누구나 쉽게 할 수 있는 **자가힐링 명상법**입니다.

BHP명상은 **뇌교육 창시자**이며,
UN경제사회이사회 협의지위기관인
(재)한국뇌과학연구원의 **일지 이승헌 원장**이 개발한
신개념 명상법입니다.

여러분의 **건강하고 행복한 삶**을 위해
BHP명상을 알려드립니다.



BHP 명상의 효과

- 01 머리가 시원하고 맑아집니다.
- 02 눈이 밝아지고 환해집니다.
- 03 목과 어깨, 허리와 관절이 편안해집니다.
- 04 굳어있던 몸의 부위가 풀리고 유연해집니다.
- 05 안 좋은 감정이 정화되고, 호흡이 편안해집니다.
- 06 잠을 깊이 자게 되어 기분이 상쾌해집니다.
- 07 자신의 몸 상태를 잘 알게 됩니다.
- 08 집중을 잘 하게 되고 뇌력이 좋아집니다.
- 09 건강관리에 대한 자신감을 갖게 됩니다.
- 10 자신의 성격과 생활습관을 돌아보고 고치게 됩니다.
- 11 자신의 몸에 스스로 치유하는 능력이 있음을 알게 되고, 자신의 뇌가 가진 가치를 알고 신뢰하게 됩니다.
- 12 자신을 깊이 이해하고 사랑하게 됩니다.
- 13 다른 사람을 이해하고 포용하며, 돕고자 하는 마음이 생깁니다.



* 위 내용은 BHP명상 체험자들이 말한 효과를 정리한 것입니다.
* BHP명상은 매일 꾸준히 할 때 다양한 효과를 체험할 수 있습니다.

BHP를 찾는 방법

BHP는 사람의 두피와 손과 발에서 쉽게 찾을 수 있습니다. BHP를 찾아 자극하면, 그 자극이 뇌로 전달되고 자연치유기능이 작동합니다. 손가락 끝이나 끝이 뚱뚱한 도구(BHP파인더)로 머리와 손가락, 발가락의 부위를 눌러보면 아픈 곳이 있습니다. 누르면 아픈 정도에 따라 4가지 레벨로 나눌 수 있습니다.

▶ BHP레벨

- 일반포인트(B): 누르면 아무 느낌이 없는 곳
- 관심포인트(A): 누르면 약간 아픈 곳으로 살살 풀어주기
- 중요포인트(S): 누르면 더 아픈 곳은 힐링포인트
- 특별포인트(SS): 누르면 매우 아픈 곳으로 아주 중요한 힐링포인트

BHP 찾는 TIP

머리에서 BHP 찾기



손에서 BHP 찾기



발에서 BHP 찾기



▶ BHP명상법

- BHP는 몸에서 특별(SS)포인트와 중요(S)포인트를 찾는 것입니다.
- BHP를 찾아 손가락이나 BHP파인더로 누른 채로 자극을 줍니다.
- 1분간 눈을 감고 그 부위에 집중하고, 숨은 편안하게 내쉽니다.
- BHP의 자극이 몸 안에서 어떻게 전달되고, 어떤 변화가 일어나는지 느껴봅니다.
- 따뜻하거나 시원하거나 짜릿한 느낌이 들고, 평소 불편했던 부위가 완화되면서 힐링이 됩니다.
- 특별포인트는 하루에 다섯 번 1분간 그 부위를 힐링합니다.
- 매일 꾸준히 하면서 몸에서 일어나는 변화를 체크합니다.



▶ 마음의 BHP명상

가슴이 답답하면 한숨을 쉬거나 손으로 가슴을 두드릴 때가 있는데, 이것은 자연스럽게 BHP명상을 하고 있는 것입니다. 가끔 자신의 손이 몸의 어딘가를 쓰다듬거나 두드릴 때가 있는데, 슬프거나 힘들었던 기억이나 감정이 떠오르기도 하고 눈물이 나기도 합니다. 그때 손이 향하는 그곳이 마음힐링이 일어나는 BHP입니다.

