

2月7日(土)

# 第15回「治る体をつくる会」

を開催しました

今回は患者様8名(初参加3名)にご参加いただきました。  
テーマ「**体と脳の繋がり**」に沿って**体が楽になる**ワークを  
楽しく行いました。今回も不思議な事を沢山体験して頂きました。

## 内容

- ☆ 治る体とは?
- ☆ 愛を持って触れる
- ☆ 軸を作る
- ☆ イメージと体の関係
- ☆ **腹式呼吸**
- ☆ **内臓元気ストレッチ**
- ☆ **自律神経調整法**



今年最初の「**治る体をつくる会**」! 今回も初参加の方が3名いらしたので  
体のシステムの基本的な事のお話からスタートしました。

今ある自分の体に備わっている細胞の力や免疫力を意識するだけで  
体が柔くなることを体感。健康に過ごすために必要な  
食事・排泄・呼吸・睡眠・足裏の安定についてもアドバイス。

「軸を作る」を体験し、お互いに練習をすると「**なんで?なんで?**」の  
不思議な現象に大笑い! とても盛り上がりました。

**腹式呼吸は椅子に座っての基本動作から始め、優しく腹圧をかける事  
を意識しての練習。内臓元気ストレッチをメインに練習出来ました。**

皆さん骨盤の動きが上手にできたので内臓がしっかり温まりました。

**ラストの自律神経調整法はホットカーペットに温まりながら  
ぐっすり眠って頂きました。**

次回は**4月4日(土) 15時30分**から開催予定です  
参加希望の方はお早めにご連絡ください。

