

6月5日(土)

第21回「治る体をつくる会」

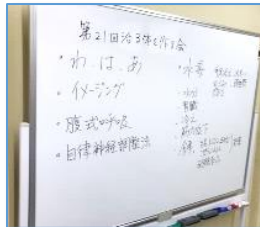
を開催しました

今回はピーター4名様にご参加頂き、毎回ですが(笑)濃厚な90分でした。

この会は**自分の体に起きていることの捉え方が変わると楽に過ごせる！**

ということを知り、実践していただくために開催しています。

楽しく！笑って！丁寧に！お伝えしています。



内容

☆「わ・は・あ」で

体が柔らかくなる方法

☆リアルなイメージングでの

ストレス解消法

☆梅雨を元気に乗り切るための

水毒対処法

★腹式呼吸と自律神経調整法

◎「わ・は・あ」の言葉があることを意識して発すると…

驚くほど体が柔らかくなります。**言葉は言霊**、エネルギーを持っています。

そこで、トーンや語尾を変えて発することで**脳がリラックス**する作用があるのです。
詳しくお知りになりたい方、体感したい方は治療にみえた時に質問してくださいね。

◎それぞれの生活の中で感じている**ストレスは体に影響**します。

ストレスになることをイメージするだけで体が緊張しますよね？

逆にストレスになっていることが、気にならなければリラックスできます。

その原因を気にせずに出来ている自分を、リアルな動きで表現する。

これを実技で体感していただきました。これもまた、**驚きの変化**です。

◎梅雨時から注意したい水毒。水分の摂り方、**腎臓の元気を維持**するセルフケア、

冷え予防の指揉みと水かき刺激、**血液循環**を良くするためのふくらはぎ運動、

冷え予防の食材について具体的にお伝えしました。足のバランスを保つために

手の指を使う方法は知ってびっくり！凄い安定感を実体験していただきました。

ラストの**腹式呼吸**と**超リラックス法**はいつもどおりの熟睡タイム。

S様は体が緩むことを感じられました～と喜んで頂きました。

次回は**8月7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。

