

2月5日(土)

第25回「治る体をつくる会」

を開催しました

今回は初参加の親子さん(娘さん 16 歳)を含め 6 名満席

毎回参加、2 回目の参加、前回参加しなかったらギックリ腰になったので参加
などなど、理由は様々ですが・・・笑いと驚きの 90 分でした。

前回行ったエネルギー循環法や腹式呼吸を継続されている方は
「ハッキリは分からないけど、何か違う！」という感覚があるようです。

どんな事でも自分の体にとってと思い行動する事は細胞が喜びます。

多分ですが、ミトコンドリアも踊っているように思います。



第25回 治る体をつくる会

- ・足と全身の関係性
- ・心の瞬間リセット法
- ・言葉と体のギャップ
- ・腸リラックス腹式呼吸
- ・自律神経調整法



内容

☆足と全身の関係性

☆心の瞬間リセット法

☆腸リラックス腹式呼吸

☆ベッドでの腹式呼吸・自律神経調整法

◎足と全身の関係性

足元が安定した状態と不安定な状態でも姿勢保持の差を体感し、これには皆さんビックリ！

足元が安定した体が怪我や病気になりにくい体作りに繋がる事をしっかり理解して頂けました。

通常のカップインソールは体がユルユルになり腕相撲が超弱くなりますよ。

ということは転んだ時に支えられない身体になっている！怖いですね～

◎心の瞬間リセット法

イメージと体の関係性を実体験。これを知る事で自分で自分の心をリセットできます。

自分の脳がどれだけイメージで支配されているのか？

産まれてから今まで生きてきた情報は自分が必要としたものだけを残しています。

ということは、嫌な事も自分が必要としているから記憶に残しているのです。

残したくて仕方ないから残す！実は自分が自分にして居る事なんですよ。

◎腸リラックス法

骨盤と背骨の動きを感じながらの腹式呼吸です。骨盤の前傾、後傾を意識的に作り、腸の働きを活発にします。これこそが免疫機能アップになるのです。

◎自律神経調整法

今回も短時間で深い眠りに入って頂き、体と心のリラックスを感じて頂けました。

終わった時の「起きたくない～」は何とも言えませんね。

次回は年4月2日(土) 15時30分開催予定です
参加希望の方はお早めにご連絡ください。

