

6月4日(土)

# 第27回「治る体をつくる会」

を開催しました

6名満席(初参加3名)で楽しく開催出来ました。練馬区、板橋区、川口市、所沢市から自分のために参加して下さった方達は、自分で自分の身体を楽に出来る方法を沢山身につけて帰られました。

初参加のKさんには「講義メインかと思って参加しましたが、全てが参加型で楽しかったです」と嬉しいコメントを頂きました。

第27回 治る体をつくる会 講師 人 岡田の中

- ・体(肉体・感情)エネルギー(気・精神・魂)
- ・自分の体との対話「ありがとう」「楽になりました」
- ・ストレスに強くなるリラックスイメージ
- ・気(エネルギー)の感覚を味わう「手の感覚」
- ・自律神経調整法



## 内容

- ☆体(肉体・感情)とエネルギー(気・精神・魂)
- ☆自分の体との対話「ありがとう」「楽になりました」
- ☆ストレスに強くなるリラックスイメージ
- ☆気(エネルギー)の感覚を味わう「手の感覚」
- ☆自律神経調整法



### ◎自分の体を作っている体(肉体と感情)とエネルギー(気・精神・魂)のお話

これを知ると自分の体との対話が始まります。自分の体に備わっている働きへの感謝と優しさが生まれます。

### ◎「ありがとう」「楽になりました」

発する言葉で体が変わることを体感して頂きました。

「痛みが減った」よりも「楽になりました」のほうが体は喜んでくれますよ。

### ◎ストレスに強くなるリラックスイメージング

ストレスの場面を思い出し、その時に出てくる感情をイメージします。

その時の感情を薄めるために、あることをします。

さらに、あることをして楽になった自分をイメージすることで体が楽になるのです。

### ◎気(エネルギー)の感覚を味わう練習

見えないものを感じるために必要な手の感覚の訓練です。

誰にでも備わっている感覚なので全員が出来るようになりますよ。



次回は年8月6日(土)15時30分開催予定です  
※定員最大12名に増えました～

