

2月4日(土)

# 第30回「治る体をつくる会」

を開催しました



第30回 治る体をつくる会  
 自分(心)との対話  
 ・ストレスに強くなる「自分ルール」の捉え方  
 ・気(エネルギー)の感覚  
 ・自律神経調整法

今年最初の30回記念回は8名(初参加3名)にご参加いただき、楽しく学んで頂けました。

2回目参加の2名の方も

私のツツコミにすっかり慣れて大笑い!

ご夫婦で初参加のSさんのご主人は「怪しい」を連発されていましたが(笑)ワークをするたびに体が緩む事を体感されていたので…納得はされたようです(笑)



## ＜お伝えした内容＞

- ☆自分の体(肉体・心)、魂との対話による体の変化
- ☆ストレスに強くなる「自分ルール」の捉え方
- ☆自分が設定したストレスハードルを乗り越える練習
- ☆気・エネルギーを感じるイメージと感覚の練習
- ☆自律神経調整法による超リラックス体験



今回も初参加の方が3名、2回目の方が2名いらっしゃったので、基本からお伝えしました。自分の体への意識が高まることで、体への感謝の気持ちが高まりますね。

### ◎体との対話

体は「**肉体と心(感情)**」で構成されている事。さらに見えない気(エネルギー)で構成されている事の説明、それぞれを意識することで体が柔らかくなる事の実体験。

動作がやりにくくなっているという事は体に何が起きているのか?

そこに存在するものは? 当たり前に使っている体への意識を高めるワークです。



### ◎気を感じるワーク

天人地を意識、イメージしながら丹田に元気の玉を作る練習をしました。

### ◎前回から持ち越しになっていたストレスの原因は「自分ルール」への反応・反発。

再度、ストレスの仕組みを説明し理解して頂きました。

さらに、ストレスのハードルを自分の力で乗り越えるワークも体験。

乗り越えられた時の感情を動きで表していただきスッキリ!



### ◎ラストは鼻呼吸、腹式呼吸をゆっくり味わいました。

自律神経調整法は超リラックスのお眠りタイム。

次回は**4月1日(土) 15:40~17:20**  
**北町区民館大広間**で開催いたします!

