

4月7日(土)

第31回「治る体をつくる会」

を開催しました

第31回「治る体をつくる会」
・自分の体・心・気(エネルギー)との対話
・ストレスに強くなる「大丈夫」の活用法
・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

今回から北町地区区民館、大広間に会場を変更しての初開催。綺麗な畳のお部屋で心地良い空間を感じながらの90分でした。15名くらいはゆったり寝てワークが出来そうです。ぜひ、ご家族やお友達を誘ってご参加ください。

4月は参加者9名(初参加2名)の方たちに、自分の体の変化を味わっていただきました。Tさんのご主人は、ひかりの施術を受けた時の感覚を知ってほしいという奥様のリクエストに応じての初参加でした。最初は緊張されていた感じでしたが徐々に溶け込んで頂けました。



＜お伝えした内容＞

- ☆自分の体・心・気(エネルギー)との対話
- ☆ストレスに強くなる「大丈夫」の活用法
- ☆気・エネルギーを感じるイメージと感覚の練習
- ☆鼻呼吸・腹式呼吸・自律神経調整法による超リラックス体験



会場が変わり、新鮮な雰囲気での開催。今回も基本からお伝えしました。自分の体への意識を高める事で、治る体作りに繋がっていきますね。

◎自分の体との対話

体は「肉体、心(感情)、気(エネルギー)」で構成されている事を知り、動作によって感じる不具合の理由と共に、そこに起きている事を認識すると体が柔らかくなることを体感して頂きました。Tさんのご主人は前屈の硬さ自慢でしたが、腰の存在や筋肉を意識すると…前屈が柔らかくなることを体感。笑顔になり、喜んで頂きました。

◎丹田に気を感じるワーク

天の恵み、大地に支えられている事を意識、イメージしながら自分の体と繋がる感覚の練習です。自分の元気を感じられることによるセルフ充電。

◎ストレスに強くなる「大丈夫」の活用法

日頃から、ついつい言ってしまうがちな自虐的な言葉。「私って〇〇でダメなんです」を「私って〇〇だけど大丈夫」に言い換えるだけで体が緩むことをペアで体感。これには皆さん驚きの声！体と心が緩む言葉の使い方を覚えて頂きました。

◎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。全身が軽くなり、フレッシュな体になって頂きました。



次回は6月3日(土)15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします!

