

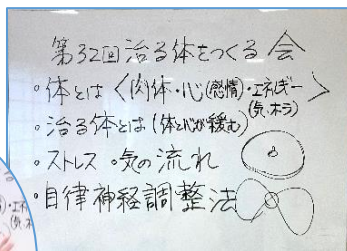
6月3日(土)

第32回「治る体をつくる会」

を開催しました

北町地区区民館、大広間に会場を変更して2回目の開催。とても清潔感のある畳部屋は体と心がユルユルになるには最適な環境ですね。

参加者8名(初参加6名)で地元練馬・板橋以外にも新宿、中野、足立、武蔵村山からご参加いただき楽しい時間を過ごさせて頂きました。初めての方でも分かりやすくお伝えしているので、なるほど!たしかに!そのとおり!と自分の体を感じて頂けたのではないのでしょうか?



＜お伝えした内容＞

- ☆体とは(肉体・感情・エネルギー<気>)
- ☆治る体とは(体と心が緩む)
- ☆ストレスを軽減させる五感の使い方
- ☆気の感覚の練習
- ☆腰の回転、ハの字体操
- ☆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

今回も自分の体・心・魂(気)との対話練習を様々なパターンで体感して頂きました。

◎自分の体との対話(肉体偏)

体の動きに関連する筋肉を意識して触れる事や感謝の気持ちを伝える事による動きの変化。体は天からのお借りものであること。細胞には意識がある事についてお伝えした時の皆さんのリアクションは想像を超えるものでした。

自分に備わっている肉体への意識は、豊かな人生を過ごすために大切な事だと思います。

◎自分の体との対話(感情偏)

ストレスのマイナスイメージを視覚(色)で変化させることで楽になる方法
日頃から、自分の脳がリラックスするイメージ作りの練習です

◎自分の体との対話(エネルギー編)

丹田に気を感じて、手で動かしたり弾ませたりする方法
自分の元気を自分で感じて作れることの体感です

◎超簡単!腰の回転、ハの字体操

腰痛、肩こり、頭痛、自律神経の不調などに効果抜群の体操をお伝えしました
継続する事で治りやすい体、強い体を作ることが出来ます

◎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8月5日(土)15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします!

