

8月5日(土)

第33回「治る体をつくる会」

を開催しました



猛暑続きの8月ですが…北町地区区民館、大広間は涼しくて快適な環境での開催でした。参加者6名(初参加1名)。初参加でも日頃から施術を受けている感覚を身につけているので理解がとても早く、今まで積み重ねてきた方は意識の数が多くなっている事がよくわかりました。やはりコツコツ継続することが大切ですね。



＜お伝えした内容＞

- ☆体とは？(肉体・感情・魂、エネルギー、気)
- ☆ストレスを軽減させる五感の使い方
- ☆夏を乗り切る内臓調整法
- ☆気の実験の練習
- ☆開運！ハの字体操(復習と肋骨編)
- ☆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)との対話と五感による変化を体感して頂きました。

◎自分の体との対話(肉体偏)

前回から繋がる「体は天からのお借りもの」のであること。肉体の器をイメージする事やご先祖様からの繋がりを意識する事で体が柔らかくなる事を実体験。柔らかい体は脳がリラックスする体作りに役に立ちます。

◎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夏の好きな食べ物のイメージで楽になる方法。ストレスの影響を受ける内臓(肝臓・胃)が楽になる(秘)イメージ法をお伝えしました。自分の脳がリラックスするために大切な五感をフル活用して頂きました。



◎自分の体との対話(エネルギー編)

手に気を感じて、元気玉を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、作れることの練習です

◎開運！ハの字体操

前回からお伝えしている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**10月7日(土) 15:40~17:20**
北町区民館大広間で開催いたします!

