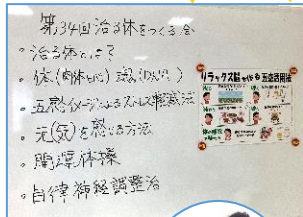


10月7日(土)

第34回「治る体をつくる会」

を開催しました



清々しい気候になった…北町地区区民館、大広間での開催は参加者7名(初参加3名)。それぞれが参加する意味と課題をもち、真剣かつ私の暴走にもお付き合い頂き、とても楽しい100分間でした。自分の体と心と向かい合うことを知り、体に優しくなれると脳が安心する事を様々なパターンで体験して頂きました。



<お伝えした内容>

- ☆治る体とは?
- ☆体(肉体と心)魂(DNA)
- ☆五感イメージによるストレス解消法
- ☆元(気)を感じる方法
- ☆開運体操(復習と胸すくめと胸開き)
- ☆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。

◎治る体とは?

この会のテーマについて少しだけ深掘りする、そもそもの質問をさせて頂きました。答えは…参加者特典ですが、答えは沢山ありますので考えてみるもの良いのでは?と思います。

◎体(肉体と心)魂(DNA)

これも治る体を知るうえで、とても大切な事なので毎回説明をしています。

◎五感イメージによるストレス解消法

ひかり整骨院の施術の中でも活用している「五感活用による脳リラックス法」今まで生きてきた中で、脳に仕入れてきた情報を利用して体と心が緩む瞬間を体験。日頃から、五感を意識しながら過ごすことで、リラックスできる環境を自分で作ることが出来ます。これを身につけて頂けると、人生が楽になりますよ。



☆元(気)を感じる方法

手に気を感じて、元気玉の反発を感じる方法。自分の元気を感じ、パワーアップする練習です

◎開運体操(復習と胸すくめと胸開き)

継続してお伝えしている、自律神経の不調などに効果抜群の八の字体操の復習とひかりだより10月号に掲載している「胸すくめと胸開き」の練習をしました。呼吸が楽になり、治る体をつくれます。

◎鼻呼吸、腹式呼吸をゆっくり味わいながら自律神経調整法

プチ催眠による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。



hikari

**次回は12月2日(土)15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします!**

