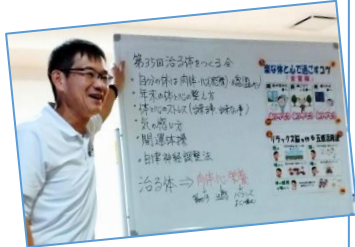


12月2日(土)

# 第35回「治る体をつくる会」

## を開催しました

すっかり冬の寒さを感じられるようになり今年最後の北町地区区民館、大広間での開催は参加者6名(初参加1名)。そのうち5名が当日施術を受けに来られた患者さんでした。施術と治る体をつくる会への参加がセットになっている方も多くなっています。意識の高い方たちの集まりは、雰囲気やエネルギーが素晴らしい場となりました。



### <お伝えした内容>

- ☆自分の体は肉体・心(感情)・魂(気、エネルギー)
- ☆年末の体と心の整え方
- ☆体と心のストレス解消法(出来ている事、出来ていない事)
- ☆気の感じる方法
- ☆開運体操
- ☆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)との対話と五感による心と体の変化について知り、体感して頂きました。最初に、治る体をつくるために大切な3要素についてお話しさせて頂きました。肉体⇒動かす 心⇒五感を使い豊かな心で過ごす 栄養⇒バランスよく食べて、よく噛む そもそも備わっている機能を使うことで健康に過ごせますよ。

#### ◎自分の体は肉体・心(感情)・魂(気、エネルギー)

初参加の方が分かりやすいように、自分の体への意識の仕方をお伝えしました。日頃、何気なく使っている体への意識を変える事で体が楽になる方法を体験して頂きました。

#### ◎年末の体と心の整え方

1年間使わせて頂いた自分の体と心の大掃除の方法をお伝えしました。

#### ◎体と心のストレス解消法(出来ている事、出来ていない事)

ストレスは自分基準へのジャッジにより発生します。体と心を緊張させるのは自分次第です。そのシステムを知って頂くために、自己肯定、自己否定による体の変化を体験しました。

#### ◎気を感じる方法

手に気の玉を感じる方法。見えない世界を感じる事で本来備わっている感覚を味わいました。この感覚を身につける事で、身を守るための危機管理能力を高めていきます。

#### ◎開運体操

腰と肋骨の開運体操を復習しながら楽に動ける体になりました。

#### ◎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

リラックスする呼吸、脳がフレッシュになる呼吸、細胞が元気になる呼吸を体験しながら超リラックス感覚を味わって頂きました。



次回は2月3日(土)15:40~17:20  
北町区民館大広間で開催いたします!

