

2月3日(土)

第36回「治る体をつくる会」

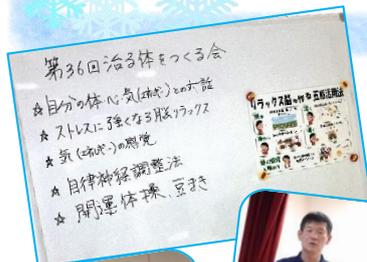
を開催しました

今年最初の開催は参加者9名(初参加4名)患者さんのお友達も参加され、初めての方にはとても不思議な世界観を知って頂けました。今年のテーマである「**治る体作りは共同作業**」に繋がる、体の持ち主である自分、授けられている体との対話の大切さを知って頂き、その活用法をお伝えしました。



<お伝えした内容>

- ☆自分の体・心(感情)・気(エネルギー)との対話
- ☆ストレスに強くなる脳リラックス(期待)
- ☆気(エネルギー)の感覚
- ☆開運体操
- ☆開運豆まき
- ☆鼻呼吸・腹式呼吸の練習と自律神経調整法



今回は初参加の方が多かったのですが、施術の時に伝えしている事をしっかり理解して頂けていたので深い内容までお伝え出来ました。

◎自分の体・心(感情)・魂(気、エネルギー)との対話

まずは肉体への意識をすることで体が緩むことのビックリ体験。肉体にはそれぞれに役割があり、それを活用している事を意識して過ごすことで細胞レベルまで変化が起こることを知って頂きました。

◎ストレスに強くなる脳リラックス法(期待編)

ストレスによる不調の原因の一つに、過度な「期待」があります。その期待への失望を感じた時の感情について考えて頂きました。ひかりだより2月号の記事を参考に、それぞれのテーマを決めて、ストレスが軽減する方法を試す練習をしました。

◎気(エネルギー)の感覚練習

気のイメージ(元気玉)と手の感覚練習。そもそも備わっている感覚を味わえます。



◎開運体操

今回も腰と肋骨の開運体操をゆっくり練習しました。呼吸が楽になると、体を作るエネルギーの素であるミトコンドリアも元気になり運氣アップです。動ける体は運を引き寄せます。

◎開運豆まき

節分の日大人の豆まき! 「福は内」「鬼も内」大きな声で楽しく出来ました。

◎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

ひかり整骨院推奨の鼻呼吸を味わって頂き、元気を充電! 超リラックス!のイメージと共に超ユルユル感覚を味わって頂きました。



次回は4月6日(土) 15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします!

