

4月6日(土)

# 第37回「治る体をつくる会」

## を開催しました



北町緑道、自衛隊沿い桜満開の土曜日の午後。  
参加者9名(初参加1名)で楽しく!熱い!  
90分を過ごさせて頂きました。  
今回もテーマである「**治る体作りは共同作業**」  
に繋がる自己調整法をお伝えしました。  
足指ジャンケン大会は熱い戦いが繰り広げられ  
エアコンを消すくらい盛り上がりました~



### <お伝えした内容>

- ☆自分の体・心(感情)・気(エネルギー)との対話
- ☆ストレス軽減法(希望)
- ☆気(エネルギー)の感覚練習
- ☆足指ジャンケン
- ☆安定した体を保つ方法(腱を張る)
- ☆鼻呼吸・腹式呼吸の練習と自律神経調整法



### ◎自分の体・心(感情)・魂(気、エネルギー)との対話

ひかりの施術で整えている「体・心・魂」のお話と自分の「体・心・魂」を意識するだけで体の動きが楽になることを体験して頂きました。次回のテーマ「丁寧に生きる」に繋がっていきます。

### ◎ストレス軽減法(希望編)

2月にお伝えした、受け身的な要素をもつ「期待」に対して能動的な要素を持つ「希望」希望をどのように活用するとストレス軽減に繋がっていくのか?セルケアと共にお伝えしました。

### ◎気(エネルギー)の感覚練習

手の感覚とイメージを一致させて気を感じる練習です。皆さんしっかり感じる事ができていました。丹田に気のエネルギーを溜める事で元気な体を作ることが出来ます。

### ◎足指ジャンケン

3月のひかりだよりでお伝えした「足指ジャンケン」は、足指の腱を活性化することで足元(土台)の安定を作っていきます。皆さん苦戦をしていましたが、ジャンケン大会をやってみると…予想以上の大盛り上がりとなり、足がポカポカすると喜んでいただけました。

### ◎安定した体を保つ方法(腱を張る)

治療後と起床時に推奨している踵上げと指合わせの意味を知って頂きました。緩んだ体で過ごすことによりケガや不調に繋がる、腱の張りを作るとケガや不調を防げる。この理論を知り継続する事で治る体作りになっていきます。コツコツは最強なりです。

### ◎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

生きる力を強くするにはリラックスした呼吸が大切です。継続していきましょう。



**次回は6月8日(土) 15:40~17:20**  
**北町区民館大広間で開催いたします!**

