

6月8日(土)

# 第38回「治る体をつくる会」

## を開催しました

第38回 治る体をつくる会

- ・体・心・魂との対話
- ・五感・イメージ・ストレス軽減法
- ・「丁寧に生きる」
- ・気の感じ方
- ・足指ジャンケン・開運体操



今回は全員がリピート参加8名でした。  
イメージ・意識と動作の一致をリアルに行うことで、自分と相手の体が柔らかくなる体験を沢山していただきました。メインテーマの「丁寧に生きる」は日頃意識をしていない事なので、それぞれに感じたことがあったようです。



### <お伝えした内容>

- ☆自分の体・心(感情)・気(エネルギー)との対話
- ☆梅雨時の体調不良に対するストレス軽減法
- ☆気(エネルギー)の感覚練習
- ☆足指ジャンケンの練習
- ☆「丁寧に生きる」を体で味わう
- ☆開運体操「超簡単スクワット」「お尻上げ」
- ☆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

今回は参加者全員がリピーターさんだったので、体との対話の実践的な内容をお伝えしました。筋肉の凝りや痛みを押して感じていただき、そこに起きている事実とメリットを感じる事で痛みが軽減する事を体験。脳が安心する意識と行動の一致を知っていただきました。

### ◎梅雨時の体調不良に対するストレス軽減法

それぞれが抱えている梅雨時期の不調不良やマイナスイメージをシェアしていただき、不調を表す文字を柔らかいイメージに変換する練習です。これをするだけで体が柔らかくなります。

### ◎気(エネルギー)の感覚練習

基本練習から、宇宙から地軸までエネルギーを繋げることで重心の安定を作ることが出来ました。

### ◎足指ジャンケン

前回に引き続き練習をしました。動かさない指を知る事が体との対話になります。

### ◎「丁寧に生きる」

お題は難しそうですが、丁寧な意識で体に触れることで体が柔らかくなることの体験。ペアになって練習してみると「えっ!なんで?」という声が多数でした。

### ◎開運体操「超簡単スクワット」「お尻上げ」

綺麗な姿勢を保ちながら歩くには太腿とお尻の筋力維持が大切です。腰や膝を傷める事なく簡単に出来る体操を練習しました。ゆっくり5回行うだけで体が温まります。

### ◎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

皆さんお疲れだったようで熟睡している方がほとんどでした



**次回は8月3日(土) 15:40~17:20**  
**北町区民館大広間で開催いたします!**

