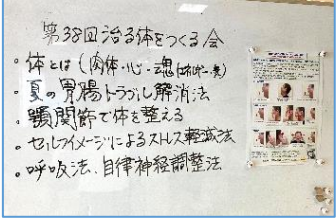


・ 錨 ・ ☆ ・ **8月3日 (土)** ・ 鰻 ・ 魚 ・ 錨

第39回「治る体をつくる会」

を開催しました



今回は初参加1名、総勢5名の参加でした。
「**治る体作りは共同作業**」に必要な自分で自分の体と心を緩める方法を沢山味わっていただきました。**ひかりだより8月号のコラムに掲載した「顎関節体操**」をすると、体が緩むことを実体験され、皆さん驚かれています。



<お伝えした内容>

- ☆ **自分の体・心（感情）・気（エネルギー）との対話**
- ☆ **夏の胃腸トラブル解消法**
- ☆ **気（エネルギー）の感覚練習**
- ☆ **顎関節で体を整える**
- ☆ **セルフイメージによるストレス軽減法**
- ☆ **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

ひかりの施術の基本としている「体・心・魂」との対話を、肉体に丁寧に触れることで体に変化することの実体験。前回のメインテーマであった「丁寧に生きる」に繋がる実技を行いました。元気に生きるための基本を積み重ねることが大切です。

◎夏の胃腸トラブル解消法

梅雨バテ、猛暑バテ、夏バテ予防は胃腸の元気を保つこと。そのためには胃腸が元気に働ける環境作りが大切です。自律神経調整法の中で、胃腸を温めることを体験していただきました。

終わった後にお腹の中が温まる感覚の気持ち良さは参加者さんだけの特典ですね。

◎気（エネルギー）の感覚練習

基本練習から、元気玉のエネルギーを全身に通す感覚を味わっていただきました。皆さんとても上手に出来ていたのでレベルアップした方法を実体験出来たと思います。

◎顎関節で体を整える

口を大きく開けるためには下顎の動きが大きくなる必要があります。口を大きく開けて大笑いできる人は幸せホルモンを沢山溜めることが出来ます。

◎セルフイメージによるストレス軽減法

個々に自分に対してのストレスへの軽減法をお伝えしました。自分のストレスのメリットとデメリットを整理整頓し、色でイメージすることで今まで感じていたストレスを軽くすることが出来ました。

◎鼻呼吸、腹式呼吸をゆっくり味わいながら自律神経調整

夏の疲労回復には脳と体をリフレッシュ！しっかり体を休めていただきました。



次回は10月5日(土) 15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします！

