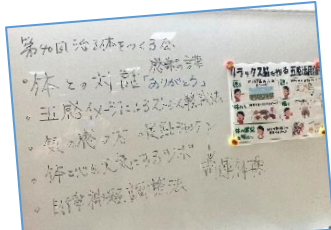


10月5日(土)

第40回「治る体をつくる会」

を開催しました



今回は全員がリピート（6名）の参加でした。基礎的なお話はすでにお伝えしていたので、自分との対話をどのように活かすと楽しい人生を過ごすことができるのか？の理解を深め、体験していただきました。人に備わっている体の仕組みを最大限に活かすことが大切です。



<お伝えした内容>

- ☆自分の体・心（感情）・気（エネルギー）との対話
- ☆気（エネルギー）の感覚練習
- ☆体と心を元気にするツボ講座
- ☆開運（八の字）体操の復習と応用編
- ☆秋の五感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、相手との関係性を作る応用編として体験していただきました。キーワードは「ありがとう」です。まずは、自分の体（細胞）に「ありがとう」を伝えながら触れる。手に「ありがとう」を伝えてから自分の体に触れる。ペアになり、手を乗せ合うと時にお互いが「ありがとう」を意識する。その結果は、参加者さんの特典ですが、「ありがとう」という言葉の力、それを丁寧に扱う意識と行動により、緩んだ体に変化してくれました。


◎五感を活用したセルフイメージによるストレス軽減法

秋をテーマにそれぞれの楽しみをイメージしながら、最近あったストレスを軽減するワークを行いました。ストレスイメージに対して、**自分を喜ばせる秋のイメージを上書き**していきます。すると・・・ストレスイメージをしても体が硬くなりません。自分が緩む五感イメージは大切です。

◎気（エネルギー）の感覚練習

今回も基本練習から、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。


◎体と心を楽にするツボ講座

ひかりだより9、10月号でお伝えした「**体と心を元気にするツボ押しセルフケア**」実際に体験していただきました。出来る限り分かりやすくまとめつつもりでしたが・・・ ツボの取り方は、私の予想以上に難しいようでした。今後も継続して行いたいと思います。

◎開運（八の字）体操の復習と応用法

今回は腰と肋骨の復習でした。肋骨を動かすことを日常生活で意識していないので皆さん苦戦していました。出来ないことを知り、出来るように工夫をすることが治る体づくりに繋がっていきます。

◎鼻呼吸、腹式呼吸をゆっくり味わいながら自律神経調整

秋の気持ち良さをイメージしながらの**リラックスタイム!** 皆さん爆睡でしたよ しっかり体を休めていただきました。



次回は12月7日(土) 15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします!

