



2月1日(土)

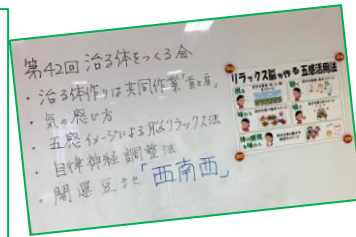
# 第42回「治る体をつくる会」



## を開催しました

2025年最初の開催は7名(久しぶりの方2名)にご参加いただきました。

すでに体・心・精神への意識と行動の一致は体験済みなので、3つのテーマに沿ったワークを行い、「治る体作りは共同作業」と実践するためのアイテムを沢山身に付けていただきました。ひかりだより2月号に掲載した首のセルフケアの練習は実際にやってみる事ですぐ使えるようになります。大好評の開運豆まきは可愛い袋に入ったイラスト入りの豆を大きな声でまくことが出来ました。



### <お伝えした内容>

- ☆ 治る体作りは共同作業「首と肩」
- ☆ 気の感じ方
- ☆ 五感イメージによる脳リラックス法
- ☆ 自律神経調整法
- ☆ 開運豆まき

### ◎超簡単セルフケア 治る体作りは共同作業「首と肩」

首を横に向ける時の動作が辛い時のセルフケアを練習しました。首が横に向けられないという事は…首が肩に近づくことが出来ない状態という理屈を知っていただき、例え話と共に解決策を身につけることが出来ました。自分一人では困難なことは、周りの応援を頂く事で目標達成が出来る。その術理を自分の体に活かせる生き方も楽になります。楽な体は自律神経も安定します。

### ◎気の流れを感じて全身に元気を溜める方法

気の感じ方と全身への流れを感じながら、元気充電法を練習しました

### ◎五感イメージによる脳リラックス法

先月に引き続き、「克服したいこと」をテーマに、自分の感情と向き合っていました。思っても出来ていない自分、達成できた時の自分をイメージした時の肩の柔らかさを体感。脳は顕在意識と潜在意識の区別が出来ないという利点を活かしたストレス軽減法です。

### ◎自律神経調整法

腹式呼吸から鼻呼吸、イメージングによる超リラックス法で鼾をかいての熟睡タイム 😊  
終わった時の気持ち良さがたまりませんね〜〜

### ◎開運豆まき

赤・青・黄色の鬼やお多福の絵が描いてある袋入りの豆を大きな声でまきました。皆さんに福の神が応援してくれますように！そして世界が平和でありますように！

私は「ひかり整骨院が皆様の人生のお役に立てますように！」と宣言しました 🙏



**次回は4月5日(土) 15:40~17:20**  
**北町地区区民館大広間で開催いたします!**

