

4月5日(土)

第43回「治る体をつくる会」

を開催しました



桜満開のお花見日和の午後に6名にご参加いただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。
体・心・魂、それぞれのテーマに合わせたイメージングによるセルフケアや開運体操の復習。
ひかりだより4月号に掲載中の首の動きが楽になる方法。参加者特典の「現在・過去・未来を認める」は、今まで意識していないことなので、皆さんに新たな発見があったようです。これからも、治療家さんでも知らないことを沢山お伝えしていきます。

<お伝えした内容>

- ☆体…内臓を元気にする
- ☆心…感情（脳内）リラックス
- ☆魂（精神）…気の流れ
- ☆開運体操
- ☆全身が整うセルフケア
- ☆現在・過去・未来を認める
- ☆自律神経調整法



◎体・心・魂との対話

体→内臓を元気にする方法 それぞれが気になる部位を確認して良い状態になるイメージをしながら元気に内臓に戻していきます。これをするだけでお腹が温まり全身がポカポカしてきます。

心→春の時季のストレスに対して、どんな気持ちになれると楽になるのか？自分の捉え方の角度を変えると楽になることを体験しました。

魂（精神）→毎回行っている気に流れを感じて、丹田元気玉の充電を行ないました。

◎開運体操

腰と肩の開運体操を練習しました。動きにくい部位のゴリゴリ、ピキピキ音と共に気持ち良さを感じることができました。終わった後はスッキリ！毎日の積み重ねが、柔軟で健康な体を作ります。

◎全身が整うセルフケア「首の上下編」

治る体作りは共同作業のテーマに沿ったセルフケア、今回は腕の捻じりを使った首の動作改善法です。とても簡単なやり方なので、ぜひお試しください。首だけでなく、全身の歪みも改善します。

◎現在・過去・未来を認める

今回の参加者特典です。デモンストレーションで術理をお伝えしてから全員で体験していただきました。意識して背骨に触れることで体が柔らかくなるのでぜひ知っていただきたい内容です。

◎自律神経調整法

ゆったりした気持ちで鼻呼吸から腹式呼吸。季節の変わり目の疲労が蓄積しているせいかな？あっという間に熟睡タイムになっていました。終わった後のスッキリ感が最高ですね。

次回は6月7日(土)15:40~17:20
北町地区区民館大広間で開催いたします！

