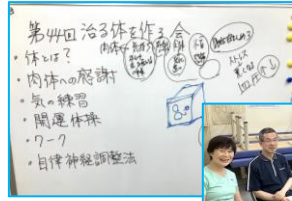


6月7日(土)

第44回「治る体をつくる会」

を開催しました



北町地区区民館がイベントで利用できなかったのも、久しぶりにひかりでの開催でした。ひかりが心地良い空間だったせいか？すぐに眠くなった参加者さんもいたようです。この会の主旨である「体と心の対話」は初参加者さんにも解りやすく沢山の体験をしていただきました。今回は初の試みとして心のセルフケアを行いました。ひかりだより5、6月号に掲載した「自分の心の扱い方」のワークを体験していただき、今までにない自分との向き合う方法を知っていただけて良かったのでは？と思っています。なかなかできない体験です。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。次回の8月も楽しみに！

<お伝えした内容>

- ☆ 体とは？肉体と感情の話
- ☆ 肉体への感謝
- ☆ 気（エネルギー）の感じ方練習
- ☆ 開運体操
- ☆ 「自分の心の扱い方」ワーク
- ☆ 自律神経調整法



◎体とは？肉体と感情の話

初参加の方への説明を兼ねて、体は肉体・感情・精神（気）で構成されているお話。日頃から肉体と感情どちらを意識してすごしているのか？の質問をさせていただきました。それぞれの思いを知ることができたので、とても参考になりました。

◎肉体への感謝

何回もお伝えしている内容ですが、脳への刷り込みが大切なので体験していただきました。体に感謝を伝えることで、体が柔らかくなる！これを体験すると体を丁寧に扱うようになります。

◎気（エネルギー）の感じ方練習

自分の体に元気を溜める気の感じ方。五感イメージと動作をミックスするための訓練です。

◎開運体操

長期間の腰痛に有効な開運体操。ゆっくり正しく動かすことで楽な体を作ることができます。

◎「自分の心の扱い方」ワーク

今回の参加者特典です。ひかりだより5、6月号に掲載したワークを実体験。自分の脳内にあるストレス、不安の構造を知り、今後の人生を楽に過ごすためのきっかけ作りになったと思います。潜在意識と顕在意識を上書きすることが今回の目的であり、最重要ポイントです。

◎自律神経調整法

今まで体験したことのない、心との濃厚な対話をして疲れ切った脳内をリフレッシュするにはちょうど良い時間でした。すぐに深い睡眠に入り、鼾をかいている参加者さんがいたことが証拠ですね。

次回は 8月2日(土) 15:40~17:20
北町地区区民館大広間で開催いたします！

