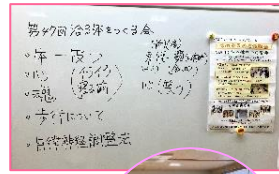


4月4日(土)

第47回「治る体をつくる会」

を開催しました

2026年初の「治る体をつくる会」を開催しました！
2月の中止から待ち望んだ再開。広い会場で大の字になり
笑い声の中で秘の体の緩めかた術を習得。久しぶりの方も
常連の方も、心身ともに緩むひとときとなりました。やはり、
皆さんとの会は楽しいですね。



<開催内容>

- ☆体の緩め方（肩・腰・顎）
- ☆心の緩め方
- ☆エネルギー（気）の感じ方練習
- ☆一生元気に過ごせる歩行
- ☆自律神経調整法

◎体の緩め方

今回のメインテーマは「体の緩め方」の実践です。そこで公開したのは、皮膚や服の「シワ」を活用したセルフケア。詳細は参加者様だけの特典（秘）ですが、少しだけヒントを・・・

皮膚や服をやさしく伸ばしたり縮めたりするだけで、筋肉がフワッと柔らかくなり関節の動きが驚くほどスムーズになります。全員で体験した後はグループ練習。あまりに簡単な方法で劇的な変化が起きるため会場のあちこちから「えっ、なんで？」「不思議！」という声が連発していました。

最後はデモンストレーションとして「遠隔での緩め方」も体験していただき驚きの連続となりました。

◎心の緩め方

マイナスなイメージが体に与える影響を実験した後、心の緩め方をワーク形式で体験。脳がリラックスするイメージを持つことで、体が柔らかくなると同時に、心までふっと軽くなる感覚を共有しました。

◎エネルギー（気）の感じ方練習

気の感じ方の基礎となる「天・人・地」を繋ぐエネルギーワークを行いました。目に見えないエネルギーを体感として捉える練習です。

◎一生元気に過ごせる歩き方

「ひかりだより 4月号」でもお伝えした、母指球の感覚を活かしたつま先立ちを実践。「前に進もうと頑張らない」歩き方を身に付けるため、まずは足踏みからスタートし自然と体が前に運ばれる感覚を体験していただきました。

◎自律神経調整法

最後は畳の上に大の字になり、全身を完全解放。胸式・腹式呼吸を組み合わせたイメージングを行い、「超脱力」の状態から、心地よいまどろみの世界へ。心身ともに究極のリラックス状態で締めくくりました。



次回は6月6日(土) 15:40~17:20

ひかり整骨院で開催いたします！

※お間違えの無いようお願いいたします

