6月6日(土)
第48回「治る体をつくる会」
を開催しました

６月は「ストレスとの上手な付き合い方体験会」８名（新規２名）にご参加いただき、楽しく！笑って！真面目に！あっという間の 90 分を過ごしていただきました。特に、様々な意識での呼吸法で体がユルユルになることを感じられたことは今後のセルフケアに繋がると思います。自分の体を自分で楽にする手段はいくつ持っていても損はないですよね。
次回はどんな方法が出てくるのか？お楽しみに！

＜開催内容＞

- ☆呼吸で肉体を感じる
- ☆気の流れを感じる
- ☆感情との付き合い方
- ☆ストレスリセット法
- ☆座位での自律神経調整法

◎肉体を感じる

鼻から吸って鼻から吐く胸式、口から吐く腹式呼吸をゆっくり行いながら、体の隅々までフレッシュな酸素を巡らせるセルフケアを練習しました。呼吸だけで体が柔らかくなることに皆さんビックリ！
生命に関わる根本を活かす呼吸を大切に過ごすことも体の機嫌良い生活に繋がりますよね。

◎気の流れを感じる

呼吸法から気の流れを感じるワークへ。天と地を繋げながら全身に気を通していきました。
しっかりとしたイメージをしながら丹田に元気を作り、充電の成果を感じて終了。
体が温かくなったという感想の方がとても多く、気の充実をしっかり感じていただけました。

◎感情との付き合い方

ストレスの正体は？という質問から、それぞれの考えをシェアしていただきました。
自分とは違うとらえ方や誰にでもストレスがあることを知っただけでも大収穫です。

◎ストレスリセット法

今回は催眠療法の基礎ベースになる、ストレスのイメージを少しでも薄める脳の上書きを体験していただきました。ストレスのイメージによる体の緊張。両手に風船を乗せた感覚から、各風船に笑顔と怒りの顔をイメージして乗せた時の手の位置（高さ）の違いが起こるのか？の体験。
さらに、思っているストレスに対してどう感じられるようになったら楽になるのか？
未来へのイメージを脳内で作り上げる作業を、五感フル回転で行いました。
この作業を行うことで脳の上書きが完了！人生を楽に過ごせるきっかけになると嬉しいです。

◎座位での自律神経調整法

今回は会場スペースの関係で椅子に座った自律神経調整法を行ないました。座った状態でも皆さん超リラックスを味わえて大満足！梅雨から猛暑に向けてのリフレッシュと充電をしていただきました。

次回は8月1日(土)15:30～17:00
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