

8月1日(土) 第49回「治る体をつくる会」を開催しました



8月は「オーラに触れて体が楽になる体験会」9名(新規3名)にご参加いただき「楽しく!笑って!真面目に!」熱く!お伝えさせていただきました。ひかり式の施術は、実際に何をされているのかが分からない不思議が多いですよ?今回は「オーラの調整」について、そのタネあかしと共に自分にも感じられることを知っていただきました。

<開催内容>

- ☆体→肉体・感情・気(エネルギー)
- ☆オーラとは?・気の感じ方
- ☆オーラの触れ方と体の緩め方
- ☆言葉・意識・行動の一致による体の変化
- ☆五感イメージング法
- ☆座位での自律神経調整法

◎自分の肉体を感じることにによる体の変化

体を動かした時に違和感を感じている部位への意識。そこで何が起きているのか?細胞に意識があることを認識することで体が緩む事の実体験をしていただきました。



◎オーラとは?の解説と気の感じ方(元気玉作り)の練習

オーラについての簡単な解説と気の感じ方の練習を、元気玉のイメージを使いながら行いました。

手の感覚、反発を実体験しながら、実際には見えない物体へのイメージ作り。そのイメージを実際に手の感覚に落とし込む。とても難しく感じますが、誰もが日常で味わっている感覚です。しっかり意識して練習できたことで人に備わっている本来の機能が活性化されました。



◎オーラの触れ方と体の緩め方

オーラの形とイメージを脳内にインプットする作業。二人一組になり、相手のオーラに触れる練習。触れることによって、体がユルユルになることの体験をしていただきました。とにかく不思議な世界!を知ることは脳のリセットになります。脳の細胞活性は老化防止にもなるのです。

◎言葉・意識・行動の一致による体の変化

日常性におけるストレスは言葉・意識・行動の一致のズレによって起こります。参加者特典として実際にどのようなケースで起こり、体に変化が起きるのかをデモンストレーションさせていただきました。



◎五感イメージング法

少しでも心と体が機嫌よく過ごすために大切な五感イメージの使い方のレクチャー。あるポイントさえ押さえておけば幸せ度が120パーセントアップしますよ。



◎座位での自律神経調整法

座った状態でも皆さん超リラックスを味わえて大満足!ゆっくりとした深い呼吸で、猛暑に向けての脳内リフレッシュと細胞への充電をしていただきました。



次回は10月3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

