10月3日（土）第50回「治る体をつくる会」を開催しました

50回記念「指をパチンと鳴らすと体が楽になる体験会」11名（新規3名）にご参加いただき、今回も「楽しく！笑って！丁寧に！」今までにお伝えしていない内容まで公開させていただきました。
80代の大先輩のお姉さま方（3名）にも楽しんでいただけました。



＜開催内容＞
☆体とは肉体・感情・気(エネルギー)
☆肉体への感謝　☆手で気の感覚を味わう
☆50回記念!指をパチンと鳴らすと体が楽になる方法
☆自虐言葉で脳を緊張させる言葉使いの癖
☆座位での自律神経調整法

◎肉体への感謝

肉体とは…天からのお借りものなのですよ。という日頃意識していないお話から、その理由の解説。
肉体をどのように使い、どうお返しすれば良いのか？
そのためには、どのような意識で過ごすことが人生を豊かに過ごせるのか？のお話をさせていただきました。








◎体とは肉体・感情・気(エネルギー)

ひかり整骨院の施術はどんな意識で、アプローチしているのか？初参加の方にも分かりやすくお伝えしました。




◎手で気の感覚を味わう練習＋座位での自立神経調整法

手の作用の解説と体に備わっている感覚を知る練習。
天・人・地を繋いでのエネルギーワーク。さらに深い感覚を味わいながらイメージング。自律神経調整法を同時に体験していただき、体の中をしっかり温めました。

◎50回記念!指をパチンと鳴らすと体が楽になる方法

ひかりの施術で行っている「指パッチン療法」をセルフケアで活用できるように大公開！技の術理を知っていただき、お互いに組んでの練習。「これで肩こりが楽になるんだ～」と驚きの声を沢山頂きました。







◎日頃から使っている、脳を緊張させる言葉使いの癖

院内でも頻繁に耳にする言葉「相変わらず・やっぱり・ダメ！」という言葉が体にどう作用しているのか？自虐言葉がストレスを与えていることによる体への影響を実体験していただきました。

次回は12月5日（土）15：30～17：00【忘年会付き】
ひかり整骨院で開催いたします！
※お間違えのないようお願いいたします

