

12月7日(土)

第8回「治る体をつくる会」

を開催しました

第8回「治る体を作る会」は葛飾区、川越市から初参加のメンバー2名が加わり総勢8名参加で開催しました。今回のテーマは「**自律神経と体の関係**」について学んで頂き大笑いしながら楽になっていただけました。



「テーマ」

- ☆自律神経のお話と不調に対するイメージでの**改善法**
- ☆**軸**を作り体が柔らかくなる
- ☆あがり・緊張の**改善法**
- ☆**初詣**のポイント
- ☆自律神経調整法



自律神経の乱れを自分で**改善**するには**イメージ力**が大切です。リラックスするイメージ作りと体の変化を二つ組で行いました。ちょっとしたことで体が柔らかくなることにビックリ!! 軸を作る事で体が安定、且つ柔らかくなる方法も楽しみました。今回も腹式呼吸の練習の最後に**自律神経調整法**を行いました。気持ち良すぎて途中からは夢心地に…終わった後は体が軽くない正座も楽になった!と喜んでいただけました。

2019年からは**偶数月の第2土曜日開催**です。**次回は2月2日**15時30分から開催予定です。すでに予約が7名入っております。定員12名ですので、参加希望の方はお早めにご連絡くださいね。

