

2月2日(土)

第9回「治る体をつくる会」

を開催しました

近隣の患者様に加え、葛飾区、江東区から10名(初参加4名)にご参加いただきました。テーマ「**自分の体と向き合う**」に沿って意識と行動を一致させると体が楽になり、驚きの変化を実感。今回も不思議な事の連続で大笑いして頂きました。

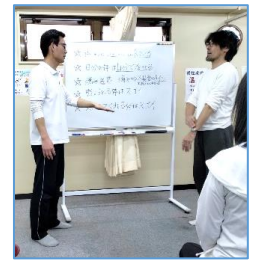


「テーマ」

- ☆自分の体を**信じる**
- ☆**相手**への思いやり
- ☆自分で**選択**した事への意識
- ☆**腹式呼吸**
- ☆自律神経**調整法**



毎回参加して頂いているTさんに前屈をしてもらい、どのくらい曲がるかを確認。その後、「**今ある自分の体のすばらしさ**」についての解説を聞いて頂き、それを意識してから前屈をしてもらうと…目が飛び出るくらいの**驚き**の柔らかさになりました。次に二人一組で肩こりの場所を確認。自分の体への意識をもって肩に触れると…**肩こり解消!**されました。



これもまさかの変化に皆さんから大きな笑いが起きました。最後は自律神経調整法で**超リラックス**が出来ました。



次回は**4月6日15時30分**から開催予定です
参加希望の方はお早めにご連絡ください。

