

💖 寿大学 第8回学習会 事業報告 💖

参加人数 15人

演 題 「自分にこそ感謝とねぎらいを～自宅でできるセルフヒーリング～」

講 師 「Pilina ゆきのて」セラピスト 渡辺 由紀 氏

頑張ってきた自分を癒すヒーリングの仕方について、心地よい音楽と香りの中でお話を聞きました。ひとつはからだのヒーリングで、からだは皆さんもご存じのように、あたためるのがいいということです。例えばお風呂に天然塩や日本酒、重曹を入れるのがいいそうですが、塩は精製されたものだとか精製の過程でミネラルが消失してしまうため、天然塩や天日塩がいいとのことでした。また、耳もみ、爪もみも教えていただきました。耳は大変気持ち良かったです。

もうひとつは、こころのヒーリングだそうです。「身体は心の翻訳機」とも呼ばれ、頭痛、肩こり、胃腸などの不調や咳がでるのは考えすぎや多くのことを背負い過ぎな状態など何かしらの原因があるそうです。心を軽くするためには、自然やペットと触れ合ったり、音楽を聴くなど、人と比べず、これまで頑張ってきた自分に感謝とねぎらいの言葉をかけるのがよいそうです。

深く考え過ぎず、大変なことがあってもこれまでも乗り越えてこられたのだから大丈夫という気持ちで過ごしていくのがいいのではないのでしょうか。

【学習会の様子】

