

## 地区研修会（快医学入門講座）

9月13日 10時～17時

参加人数 12名

アシスタント 2名で行われました。

快医学では 生活は（息、食、動、想、）の4つと（環）との快いバランスをとれば快適に生きて行けると考えています。

息	呼吸（いつも吐く息に意識を持ってニッコリと吐く。鼻呼吸が病気予防）
食	食事（野菜、穀物を中心に）
動	身体活動
想	精神活動
環	環境

### 《実践》

操体法 体の歪みをととのえる。特に脊椎の歪みはすべての病気の発症にかかわる人間の関節が本来動く8方向に体を動かしてみる。気持ち良い方向にのみ体を動かすことで歪みが改善される。

温熱療法 手芸用小型アイロンを用いて胸腺、肝臓、脾臓、小腸、腎臓、仙骨、足底の順に温めていく。技術もいらず手軽でとても心地良い。

頭蓋仙骨療法 後頭部と仙骨に手を当てて脳脊髄液の循環をととのえる。3人1組で行う

Oリングテスト（ライフエネルギーテスト）で体調のチェック、体に合う食品をチェック

研修会で行われた実践の中でOリングテストは少し熟練が必要だと思いますが、その他はすぐに活用できると思います。