



こんにちは。アロマの会《クローバー》が1周年を迎えることができました。会員の皆様はじめ応援して下さった皆様、ありがとうございました。

■5月9日(木) 13:00~ (於「サンリフレ函館」)

クローバーの規約と、会の方針を確認しました。

その後、アロマオイルの歴史や成分等を長谷川記子先生の本「ガンを癒すアロマセラピー」を参考に1時間ほど勉強会をしました。

休憩時には黒川さんから差し入れのお菓子をポリポリ、ムシヤムシヤ食べていたらあっという間に無くなってしまった…(笑)。

後半は気功から始まりました。横浜の漢方薬の薬剤師で有名な金龍澤先生直伝の技法を取り入れさせていただきました。

気功の第一歩です。

まず、自分の両手を胸のところで合わせ、15cmほど離し、手のひらの真ん中(労宮)を合わせて丸い玉があるとイメージします。集中していると感じるようになり、少しずつ体が熱くなります。次に隣の人と組んでお互い向かい合って手を合わせると感じ方が強くなり、益々熱くなりました。ついには汗がにじんでくる人もいましたね。もちろん部屋の中も熱気があふれてきました。みんなの初めての体験でしたが、手の平がピリピリする・体が温かい・汗をかいた等の感想でした。すごい! パワーありますね!! 熱くなったところでハンドトリートメントの実践を始めました。

長谷川記子先生監修のもと、テキストを作らせていただき配布しました。それを見ながら確認して行うことができ、忘れてもテキストを見るとひとりでも練習できるのが有難いですね。

2人1組で交互にトリートメントをして、手の動きもスムーズになりました。

何度も練習することで上達しますよ!

熱かった講習会もこれですべて終了しました。お疲れ様でした。



さて、今年から年会費をいただいて、会としての活動も徐々に本格化してきました。アロマとハンドトリートメントをもっともっと函館の中に広げていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

最後になりましたが、いつも私たち《クローバー》の会を応援し、お力をくださっている長谷川記子先生に心から感謝したいと思います。ありがとうございます。

アロマの会 クローバー  
今井、小林

(注) 金龍澤先生…薬剤師、国際中醫師、中国嵩山少林寺認定気功師