

心と身体のバランスを調える

# ハッピースマイル氣功

～氣功と操体を取り入れた心身統一健康体操～

自分の身体の主治医は自分です。  
自分で責任を持って手入れをし、自分でつくった「病」  
は自分で治しましょう！とにかく楽しい教室ですよ。  
大きな声を出して！笑って！脳の老化をストップ！



## 操体法の5つの考え方

### 呼吸

- ①腹式呼吸で心が落ちつく
- ②息を吐く事を意識すると力が出る
- ③長い息は長生きに通じる



### 飲食

- ①旬のものを食べる
- ②よく噛んで腹8分目



### 環境

### 身体運動

- ①心地よいと感じる方へ動かす事が基本
- ②息を吐きながら気持ちよく動いて歪みを直す



### 精神活動

- ①感謝の心
- ②楽しく前向きに考える
- ③心と身体に気持ちのよいことをする



入会のお申込みは



090-2107-0423 (大西)