

心と身体のバランスを調える

ハッピースマイル氣功

生涯を明るく健康で自立できる身体づくりをめざしましょう！！

～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
(唾液がたくさん出ることで免疫力が高まる)
- ③バランスの良い栄養



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正す
- ③身体の声をよく聞きながら動作する



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)