

ひのまる歯科通信

システム版 平成29年6月号



6月19日(金)、診療後のひのまる歯科にてシステム東京代表の北川貴英さんに、呼吸の仕方と身体の使い方についてワークショップをしていただきました。



吸って、吐いて、と呼吸に合わせながら、全身に力を入れ、全身の力を抜く。今度は腕だけに力を入れ、力を抜く。脚も同様に……。

これが簡単そううで意外とできない!!



その後は、全身で脈を感じる。頭の先から首、心臓、つま先まで。途中で気持ちが悪くなって寝てしまいました。

等々、身体の使い方と呼吸について様々なことを教わりました。

自分の身体について知らないことだらけでした。使えていない筋肉が多い

のが分かった。

ワークショップが終わった後は、近所のビアバイシイで皆で楽しく美味しくビールを飲みました。

〒113-0022 東京都文京区千駄木三ー三二ー十二ー十九階
ひのまる歯科
院長 渡邊 学

TEL:03-5809-0707