

## Harmonic Day ハーモニック デイ

# 調和した 心と体をつくる日

(毎月1回火曜日開催)

2017年1月より毎月1回開催をスタートしたハーモニックデイは、サウンドヒーリング協会の提唱するメソッド自然音と体感音響が体験できるヘルスケア・コミュニティーサロンです。

ストレスフルな現代において、心と体のヘルスケアは明るい未来へのかけ橋です。私たちの心と体は、本来、自発的に調和し秩序をもって生命を輝かせています。その生命の無限の可能性がより発動しやすくなるよう「心地よい音の健康法」を体験・実践します。

コミュニティーサロンでは、ご参加の皆さまと健康や生活習慣について話し合ったり、セラピストと意見交換するなど、自然と笑顔になり穏やかな心境を共有しています。

食事、運動、睡眠、メディテーションなど、日頃から行われているライフスタイルに、サウンドヒーリング・メソッドを取り入れ、調和した心と体づくりを一緒にはじめましょう。

- \* サウンドヒーリングにご興味のある方でしたらどなたでもご参加いただけます。
- \* 初めてご参加の方は、担当セラピストより、サウンドヒーリングについてのご説明、ベッド、または椅子に座った15分のトリートメント体験をしていただきます。
- \* 正会員のご参加者は、担当セラピストによるトリートメント体験にあわせ、ご自分もトリートメントを行ない実技のブラッシュアップ練習をすることができます。
- \* サウンドヒーリング協会では、空間を快適にする自然音、体内環境を整える体感音響、呼吸と声を用いて、自発的治癒力を発動する3つのメソッドを通し「音から始めるウエルビーイングライフ」を社会にご提案しております。

サウンドヒーリング協会 公式イベント

※正会員：ご参加は資格更新の対象となります。

詳細は、サウンドヒーリング協会ホームページでご確認ください。

[www.sound-healing.jp](http://www.sound-healing.jp)



## Resonance レゾナンスワークショップ

# 高次元の響きに共鳴する「呼吸と声」 自分の内に内在する自然の力への架け橋

呼吸は生命の基本的なリズムであり、心を落ち着け、細胞一つ一つの働きを活性化します。呼吸に意識を向けることは、「今」生きていることを実感する事と言えるでしょう。「声」は呼吸の吐く息にともなって生じ、呼吸のときは自律神経の副交感神経の働きが高まります。ゆっくりした呼吸を意識的にすると、自分に内在する自然の回復力を高める事ができます。「声」は呼吸によって声帯をふるわせ、骨伝導によって全身の細胞に声の振動を伝えます。楽器の中で最も倍音を多く含む声は発声している人に一番効果を発揮し、ゆっくり、長く丁寧に発声するだけで全身の細胞を活性化し、生命の力を高めることができます。

レゾナンスワークショップは、「音はなぜ癒すのか」の著者・米国ミッチェル・ゲイナー博士が自発的回復力を高める目的で行っていた「呼吸と声」によるワークショップを再現しています。自分に内在する自然の力を引き出し、健康で美しく生きるためのメソッドです。毎日のライフスタイルに取り入れ、直観力を磨き、自分を信じる生き方を深めましょう。

レゾナンスワークショップでのメソッドは、自分自身のために行なう方法です。サウンドヒーリングの施術を行うセラピストはご自分の内面を磨くメソッドとして、日常生活に活用ください。



## サウンドヒーリング研究会

2017年11月11日(土)午後1時～

会場：クリエクロス神田 セミナールーム 神田センタービル6F

### 開会の言葉

中村 泰治 (昭和大学名誉教授、サウンドヒーリング協会 会長)

### 特別講演

葉 祥明 (画家、絵本作家、詩人)

### 活動報告

兼松 優子 (SH Well-Being Creator)  
「サウンドヒーリングを通して 私が出会った いのちの輝き」

### 活動報告

喜田 圭一郎 (サウンドヒーリング協会 理事長)  
Update

### 実験報告

西條 一止 (国立大学筑波技術大学 名誉教授)  
Update

司会進行：藪下享江 音響：赤塚牧 受付・販売：荒井由紀、倉光瑞枝

事務局：ニーニャ 協力：葉祥明美術館 館長 堀内重児



開会の言葉 - 中村泰治



活動報告 - 兼松優子



特別講演 - 葉祥明



活動報告 - 喜田圭一郎



特別講演 - 葉祥明



実験報告 - 西條一止

### 研究会後記

毎年一回、講演と事例発表、会員や一般の皆様との交流の場と開催する「サウンドヒーリング研究会」。2017年第11回目は『自然の色や音を通して自分を知る・私たちは何ものなのか?』と題して葉祥明先生(画家、絵本作家)に講演を頂きました。葉祥明先生はサウンドヒーリング協会設立以来その主旨と活動目的に賛同頂き、啓蒙活動や協会誌の表紙にも絵をご協力頂いております。様々な事が今まで通りには行かない時代、だからこそ「自分の中から生きる力を引出し、答えを導き出す」そして自分らしい道を切り開く時代になったと思います。



司会進行 - 藪下享江