

第21回 百寿会の集い 2019.6.15(土)

会場 ミッドランドホール 名古屋市中村区名駅 4-7-1 ミッドランドスクエア オフィスタワー5F

講演内容 レジメ (14:40-15:10)

音の力で「体に心地よく活力」を得るサウンドヒーリング健康法 講師 喜田圭一郎

「加齢と老化」は別のも、「加齢」は誰にも平等に与えられた時間の経過。「老化」は自分の習慣で変えられる生理機能の変化。年を重ねても、若々しい体を細胞レベルで応援するサウンドヒーリング健康法。その秘密を解き明かします。

体は約70%が水分です。老化の要因の一つは体内の水が酸化し、水分量も減り、炎症を起こしやすくなること、体の回復力も減少します。水は動かなければ酸化し、腐敗します。音は物理的な縦波の振動として体内の水(細胞内外 血液)の中を伝わり、細やかに体内の水を動かし水を活性化します。音は水中を空気中よりも4倍以上速く伝わり、水に動きを与え、体内の水の酸化を予防し、元気な細胞を維持します。自発的な回復力も高まります。

特に母の胎内で聴覚が形成される4か月半頃から聞いている低い周波数の音(心音など)は誰もが心地よく感じる安心する音。宮沢賢治の童話「セロ弾きのゴーシュ」にも出てくる低い音(チェロ他)を振動として体に響かせると血液循環が良くなり、不調が回復します。自律神経のバランスがとれ、体の回復力が高まり、自ずと心地よい睡眠も得られます。

唾液から検査した体の水分の酸化還元電位、心拍変動から測定した自律神経の変化、血液から検査したストレスホルモン(コルチゾール)の減少や幸せホルモン(オキシトシン)や心の安定ホルモン(セロトニン)の増加など心地よい音を与える心身の変化もご覧頂きます。

※豪華客船『飛鳥Ⅱ』や世界のベストクルーズ米国 Holistic Cruise で大人気の「サウンドヒーリング・音の健康法」を資格認定セラピストによりご体験頂くコーナーもあります。

