

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

サウンドヒーリング協会

喜田圭一郎

「加齢と老化」は別のもの、「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、心と体を健やかにし、体を細胞レベルで応援するサウンドヒーリング健康法。

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(セロトニンやオキシトシン)の変化など心地よい音を与える心身の変化をご紹介します。



音の振動 体にいい影響を与える

全ての生命 - 水から生まれた

体の約70%は水 体内の水の鮮度

健康の力ギは体の水

健康な細胞 = 健康な体

体の水分量は
老化によって変わる

80% 小児

50% 高齢者



音は振動 体にいい影響を与える

体は 水 70%

音は 水分子を振動させる

物理的に振動し刺激を与える

音は 水を活性化し酸化を予防する

加齢 Aging = 年を重ねる(老化と違う)

老化 Old → 酸化 Increase Acidity -ph

→ 水分量減少 Less water

→ 炎症 Inflammation

年を重ねても老化しにくい体づくりを音は応援

水2つのタイプ

酸化 腐敗

新鮮 水分子が活性



自然音の影響 空気振動 水の腐敗 酸化予防

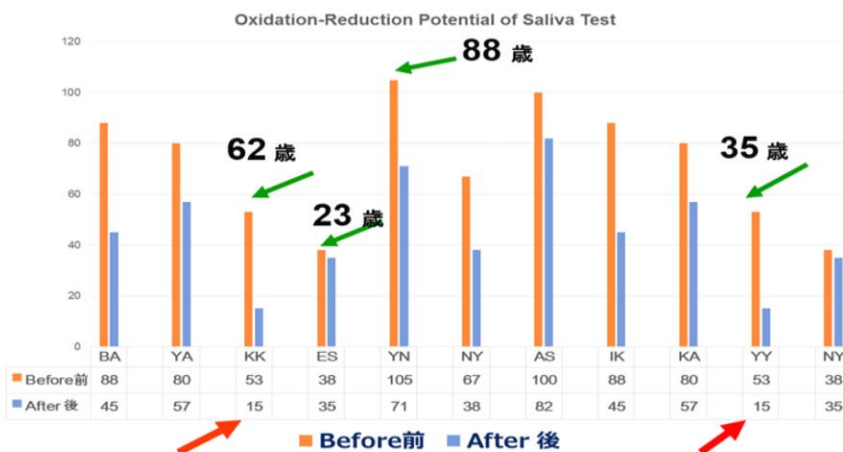


49日間 音なしで放置



49日間 自然音の環境で放置

体感音響サウンドヒーリング前後 唾液の酸化還元電位を測定
唾液の酸化還元電位が下がっている 抗酸化力 20分臥位

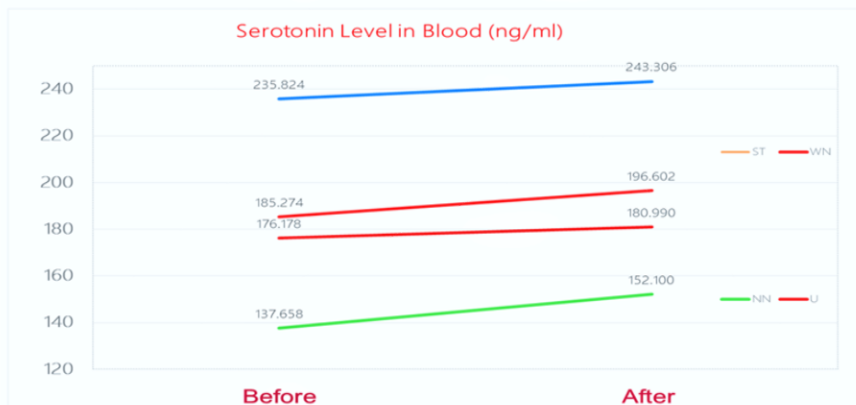


東邦大学医学部

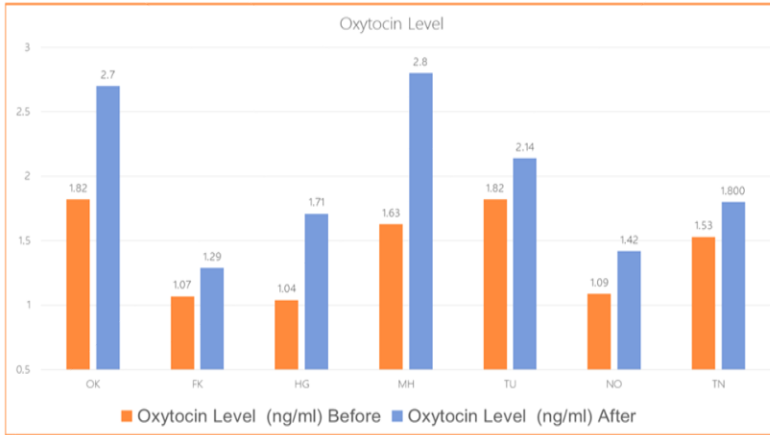
体感音響サウンドヒーリング

血液中セロトニン濃度の改善

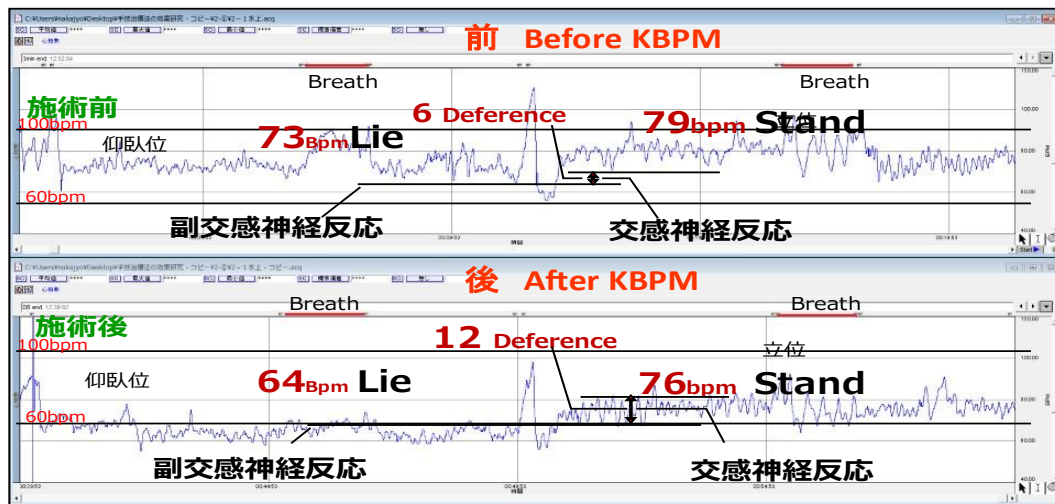
Dr. Hideho Arita - Toho University Medical Division
Serotonin blood Levels Increased after KBPM



自然音CD試聴でオキシトシンの血液中濃度が増加 疾病を予防し、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシン濃度に影響 10分間 自然音 CD 2017.4 筑波技術大学にて



体感音響サウンドヒーリングで 自律神経バランス回復 HRV心拍変動



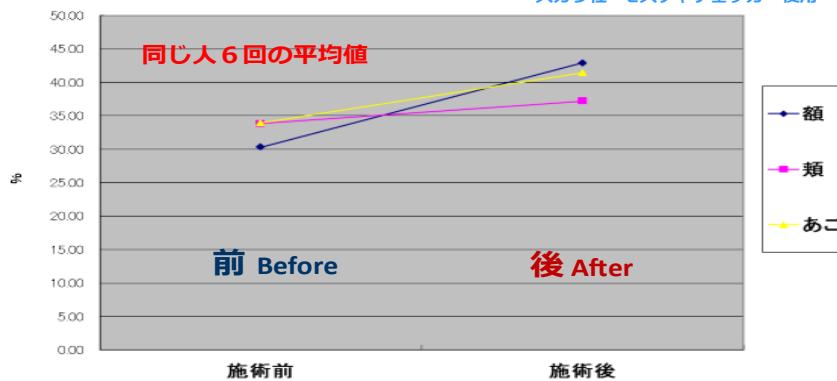
臥位での心拍数が下がり、立位での行動心拍数が適応している

サウンドヒーリングで角質水分保湿量に変化

ひたい (青) ほほ (ピンク) あご (黄) 15分 肩腰コース

首、肩への施術によるモイスター値の変化

スカラ社 モイスターチェッカー使用

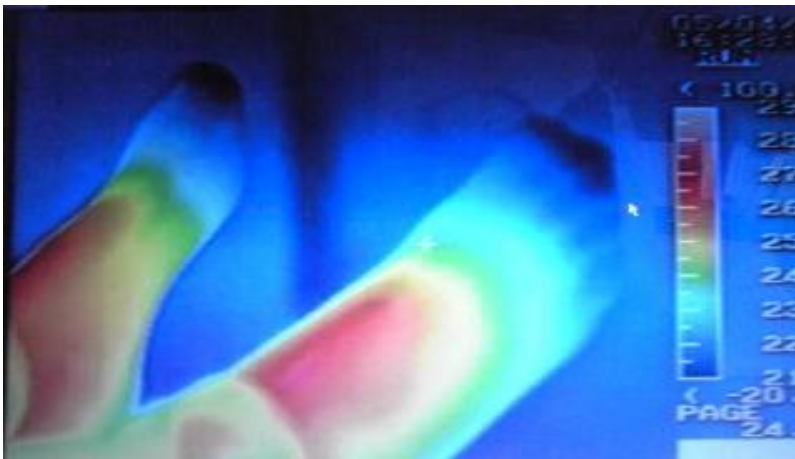


小型体感音響サウンドヒーリング
の利用者(約1000名)からの主観的感想

- ・体が軽くなる。(60代女性、70代男性他)
- ・化粧がのりやすくなった。(20代～40代女性)
- ・足のむくみがとれた。(30代～50代女性)
- ・手足が温かくなった。(30代女性)
- ・イライラしなくなった。(30代～50代女性)
- ・よく眠れるようになった。(30代～60代女性)
- ・心がおだやかになる。(20代～40代女性)
- ・気分がすっきりした。(20代～50代男女)

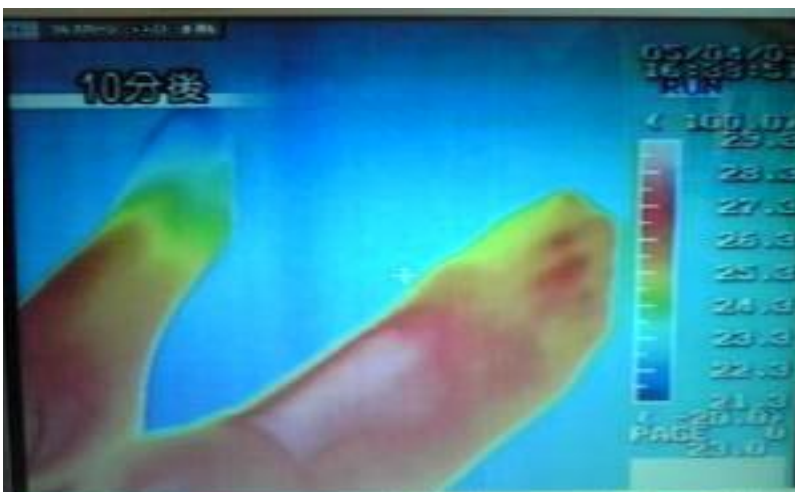
サーモグラフィーで温度変化を測定 NHKきょうの健康
眠りの改善

サウンドヒーリング実技前 フットコース (施術前)



サーモグラフィーで温度変化を測定 NHKきょうの健康
眠りの改善

サウンドヒーリング実技後 フットコース (施術後)



サウンドヒーリング協会が推奨する3つの音の健康法

- 1 自然音 空間を快適にする Harmonic Ambience – 心と体に自然のリズムを取り戻す
- 2 体感音響 体内環境を整える Harmonic Massage – 体が喜ぶ細胞レベルのマッサージ
- 3 呼吸と声 高次元の響きに共鳴する声 Voice Prayer – 見えない生命力への架け橋