

## Resonance レゾナンスワークショップ「自分の声」

ボイスプレイヤー niña(ニーニャ)



ニューヨークの名医ミッチェルゲイナー博士が、週に一度 患者さんで行っている声を使ったワークショップを、ヒーリングガーデン目黒サロン(東京)で定期開催をはじめ、今年12月に29回目を迎えました。昨年ニューヨークにて、喜田理事長とゲイナー博士のワークショップへ参加したとき、ゆっくりした深い呼吸や、力まずに発するポジティブな声の響きは、心身を深く癒し、穏やかで安心した時を自らにもたらず事が出来ると実感しました。

軽く目をとじて、クリスタルボウル(水晶純度99.9%)の静かな音を吸い込むようにゆっくりと呼吸し、肯定的な言葉をじっくり長く発声する。自分の発した声で、声帯や骨格、皮膚や脳などあらゆる

部分を振動させ、それにより体内の滞りを和らげ生命力の活性化を促す。心身の調和、治癒の促進、ポジティブな思考の選択へとたたらきかける、ゲイナー博士のメソッドは「自分の声や音の持つ力」をととても強く感じさせるものでした。この興味深い体験より、“Resonanceワークショップ”では、心身の調和のために自宅で続けられる簡単なメソッドをおこない、また「自分の発する声の大切さ」を意識するきっかけとなる事を願いさらに可能性をひろげています。

これまでクチコミやご紹介、ホームページを見てなど約300名の方にお越しいただきました。女性の参加者が多いなか最近では男性の方も増えています。体験者の感想には、「自分の声にとってもリラックスした」「骨から伝わる音のすごさを実感した」「ざわざわした感じがおさまった」「声を使う仕事をしているが、全身がジンジンするほど響き驚いた」「冷えていた足先がポカポカしている」「身体が楽器のように共鳴した」「きれいな透明な声、音に体が反応して涙が出た」「クリスタルボウルの音色と声が共鳴し、想像以上にリラックス効果を実感した」「細胞の活性化を感じた」「とても心地がいい」などいただいています。中には「丁寧に声を発する方法をトレーニングし穏やかな日々を創造したい」「音や声の持つ力を学び、先ず自分を癒したい」「自分の声を意識して変えていく方法を教えてほしい」と言う問合せも増えており、外側の環境を整えるだけでなく、自分の内側の環境に意識を向けている方が多くなっていることを実感しています。

わたしたちがふだん耳にしている音の中で、最も近くにあり常に聴いている音は、自分の「呼吸と声」です。様々な音が溢れている現代であっても、耳を澄まし意識することで「呼吸と声」の響きを聴き、体への振動を感じることができます。意識的に「呼吸」ととのえ「声」を発するようになれば、自分の心身を常に調和した音に満ちし、そして自らが発信源となり調和した音の波紋を周りへひろげる事ができると考えます。Resonanceワークショップでは、これからも毎日の習慣に取り入れられるメソッドを皆様とおこなっていきます。



## サウンドヒーリング研修 課外実習 日常の課題内容

### 内容

## 言葉の力を使って、意識と行動を喜び、感謝、輝かしいもの、のみに満たす



自分の言葉は自分のからだの細胞が一番影響を受けています。ついつい無意識に使ってしまう否定的な言葉、非難の言葉、不平不満の言葉は自分自身が影響を受け、意識も体も知らないうちに影響を受けています。自分の心が磁石のように働き、その暗いエネルギーが溜まっている共磁場(アーヴィン・ラズロー著Science and the Akashic Field)とつながり、更にマイナスの影響を受けていきます。今や多くの人々が知らない内にこの影響を受け、自分が幸せになる事から遠ざかっているようにも思えます。

この共磁場からの影響を断ち切り、明るい光に満ちた人生を創造するには、強い意志を持ち、意識的に光明の言葉のみを使い、一瞬一瞬を愛と喜びと感謝のみに創造する事が大切です。またその光に満ちた

自分の存在で、回りの人の心を明るくするのが、サウンドヒーリングファシリテーターの本来の仕事でもあります。研修終了後もご自分で、より豊かで喜びに満ちた人生を創造していくために、そして何が起きても動じない平和な心を作るためにも、実技の課外実習とともに、この課題を一緒に取り組んでみましょう。

### 基本とする考え方

1. 人は体と心と魂の統合体であり、地球という星に生きる日々はいつも本心(アサジョーリ心理学のトランスパーソナルセルフ)と一体であり、守護の神霊たちに守られ、自分の中に全ての力が本来あるもの。自分の本心と守護の方々に先に感謝の意志を伝え、それを「ありがとうございます」と言葉に出し、意識を本心に向けいつも繋がりを深めて生きる。
2. 自分に起きる全ては自分の責任であり、自分の心に浮かぶ思いも全て過去の思いのクセであり、過去の自分が創造したものが表れて消えていくだけなので、消えていく過去の自分に心をとらわれず、消えていくことで今から良くなるのだと強く意識し、全ての出来事を受け入れ、感謝する。
3. 多くの人々の幸せを祈る言葉は高い大きな働きとつながる。たとえば世界の平和を祈る言葉は宇宙の意志とつながり、自分の本心が更に働きやすい環境を作る。生きる一瞬一瞬、祈りの言葉を心の中で繰り返し、自分の心に宇宙の高次元の響きを満たすことで、過去の思いのくせを早く焼却し、消えて行くプロセスを先に軽くする。(祈り言葉の参考、世界人類が平和でありますように、世界の全ての人が幸せでありますように、など。)

### 具体的課題

1. 自分の使う言葉を意識的に明るい、プラスの言葉のみを使い、否定的、マイナスの言葉は一切使わない。
2. 人のいい点を言葉に出して誉める。
3. 異なった価値観、生き方、考え、習慣、伝統など認め合い、尊重し合い、お互いの違いを受け入れ讃えあう。人と違ってよい。
4. 自分を磨き、高める事のみに集中し、人の行動を評価したり、非難、批判はしない。
5. 一日に1回以上 いい言葉、美しい言葉、誉める言葉を自分自身に対し、声に出して言う。

【参考の言葉】 私は美しい。 私は喜びに満ちている。 私は元気。 私はみんなを愛している。 私はみんなから愛されている。 私はみんなを赦している。 私はみんなから赦されている。 私は全てと調和している。 私の心はいつも平和だ。 私は光。 みんな光。 私の命は輝いている。 私は幸せだ。 私は豊かだ。 私は成功している。 私には無限の能力がある。 私には無限の可能性がある。 私は若い。 私には勇気がある。 私は無邪気。 私には無限の包容力がある。 今日は気持ちがいい。 今日は素晴らしい日になる。 私は全てに感謝している。 私は発展している。 世界は平和になる。 みんな喜んで。 ……など。 心がわくわくする言葉を加えてください。