

米国16th Holistic Holiday at SEA Voyage to Well-Being 2019

ヘルシーツーリズムの新しいかたち ▶ ホリスティッククルーズ
National Geographic Traveler から人生を豊かにする旅の仕方として選ばれています。



▲寄港地でメキシコCosta Maya



▲サウンドヒーリング講演 2019

日本人として米国で学ぶ 生きたサウンドヒーリング体験研修旅行

2020年で17年目を迎えるウェルビーイングなカリブ海の旅Holisticクルーズにサウンドヒーリング協会正会員の皆さんと力を合わせ、毎年乗船してサウンドヒーリングの実技と講演を担当して2020年で7年目になります。

▼2020.2.26のプログラム

WEDNESDAY, FEBRUARY 26 AT SEA - Day 6 Day Night	
NOTE: In case of S.A. or T, G.R., P & PW Cancelled	
7:30-8:00 am	Day Morning 1 Am Yoga: Meditation in Motion with Chandrika Horner and Vicki Lewis
7:45-8:00 am	Yoga, Level 1 with Brooks Headland
8:45-9:00 am	Yoga, Level 2 with Brooks Headland
9:45-10:00 am	ZenKabuki Fitness with Greg Rancey
10:45-11:00 am	Yoga, Level 1 with Brooks Headland
11:30-12:00 pm	CDH Meditation for Ultimate Awareness and Well-Being with Dr. Jim Chi Yee
12:00-12:30 pm	Break, Walk, Stretch and Relax
NOTE: In case of S.A. or T, G.R., P & PW Cancelled	
7:30-8:00 am	Breakfast (Breakfast will start at 8:00 am)
7:30-9:00 am	Breakfast, Buffet Vegan Style
8:45-9:00 am	Morning Nutrition with Michael Nelson, Acupressure with Dr. T. Cole Campbell *SCHEC
9:45-10:00 am	Yoga, Level 1 with Brooks Headland
10:45-11:00 am	Self Treatment, Part 2 with Dr. Vicki Lewis *SCHEC
11:30-12:00 pm	Yoga, Level 1 with Brooks Headland
12:00-12:30 pm	Breakfast, Buffet Vegan Style
NOTE: In case of S.A. or T, G.R., P & PW Cancelled	
1:45-2:00 pm	Cooking Class, Let's Get Savory! via Kim Campbell
2:45-3:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
3:45-4:00 pm	Yoga, Level 1 with Brooks Headland
4:45-5:00 pm	Yoga, Level 2 with Brooks Headland
5:45-6:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
6:30-7:00 pm	Marine Game Changes
7:30-8:00 pm	Acupuncture Demo: The Head, the Heart and the Immune System with Dr. Michael Kiper *SCHEC
8:45-9:00 pm	Marine Game Changes
9:45-10:00 pm	Body Chair Meditation with Brooks Headland
10:45-11:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
11:30-12:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
12:00-12:30 pm	Breakfast, Buffet Vegan Style
NOTE: In case of S.A. or T, G.R., P & PW Cancelled	
1:45-2:00 pm	Marine Game Changes
2:45-3:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
3:45-4:00 pm	Yoga, Level 1 with Brooks Headland
4:45-5:00 pm	Yoga, Level 2 with Brooks Headland
5:45-6:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
6:30-7:00 pm	Marine Game Changes
7:30-8:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
8:45-9:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
9:45-10:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
10:45-11:00 pm	Energy, Tension, Living Your Life for Deep Healing with Warren Kramer
11:30-12:00 pm	Breakfast, Buffet Vegan Style
12:00-12:30 pm	Breakfast (Breakfast will start at 8:00 am)

▲ビーガンメニューの例(朝食にミソスープ)



ミニ体験前に皆でSHタッチ手当てでリラックス&ミニ体験

『米国の方々のニーズに答える為 サウンドヒーリング協会が担当しているのは…』

1. 講演 音の健康法サウンドヒーリングの講演
2. ミニ体験 サウンドヒーリング肩腰コース
3. ワークショップ 体感音響クッションを使ったメディテーション in モーション
4. プライベートなサウンドヒーリングを提供する90分全身コースを提供



コロンビア旧市街



コロンビア古い街並



寄港地オプションツアー

寄港地 アルバ・オラニエスタット

『Holistic Holiday at SEA クルーズの概要』

1. ヘルシーな食材と食事のメニュー
オーガニックな野菜とくだもの
ベジタリアン・ビーガン、マクロビ、ローフードな料理を楽しむ
2. それぞれの専門分野の方たちの講演+交流
医学、健康、料理、音の健康法、呼吸法、ダンス、ヨガ、
3. プライベートなコンサルテーション
心とからだのケア、カウンセリング、トリートメント、
4. 体を動かす エクササイズ、ジョギング、ヨガ、太極拳ほか
5. シェフたちによる料理教室
6. 寄港地でのミニツアーアクティビティ
7. 交流 体験談や食事を通して新しい仲間
(Well-Being な生き方)が増える



Infinite Hope

米国からの 体験レポート

I placed the big cushion under both knees (anywhere you are comfortable is fine) Then I placed the small one by my root chakra. The tracks on the CD are in the right order to do the Chakras. As the tracks change I went up the 7 Chakras. Track 8 on the Coccyx. You can leave it there for Track 9 or put in a painful or stressed area.

I put it on my very sore shoulders. When I did the Third eye (brow) Chakra on my forehead, my headache disappeared. What a relief. What I like to do is hold the small cushion on the Sacral. Solar Plexus, and Heart Chakras with both hands experiencing the vibration while putting some pressure on it. There are reflexology points in your hands. How wonderful to incorporate this into our treatment. Do some deep breathing. An eye pillow is nice too.

When I was done I felt so amazing. Which if you knew how I felt before would surprise you. So light, full of energy, no painful stressed areas. This would be wonderful for getting our energy centers stimulated and energized and keep us on the road to perfect health. I will try to do at least twice a week.

Best wishes, Diana

Today I tried the Peace Machine for the Chakras. I was working on the computer. I had a headache and sore shoulders. I thought I should try the Peace Machine. I learned from using tuning forks that the Chakras have certain notes (tones). Sound is a vibration and every note has its own vibrational frequency. Each Chakra emits its own sound and resonates to a different frequency and pitch.

If you look at the CD that comes with the machine you will see it is EXACTLY the vibrations and tones for this exercise. Root Chakra C, Sacral D, Solar Plexus E, Heart F, Throat G, Third Eye A, Crown B, Spiritual Chakra is high C (toning the sound of the Chakras are the Do, Re, Me, Fa, So, La, Ti, and Do) that correspond to each chakra.

I made myself comfortable on my massage table (bed would work) and started the CD.



Nelsonさん Deboraさん ご夫妻

米国マイアミの移民局で看護師をしているネルソン＆デボラさんご夫妻からサウンドヒーリングの報告を頂きました。ネルソンさんご夫妻は2016年にホリスティッククルーズでサウンドヒーリングを体験され2017年に米国でのBasic 1.2.3の実技研修を受講され、サウンドヒーリング協会のオフィシャルな認定資格を取得されています。

ネルソンさんご夫妻は健康ケアのアドバイザーもしており、その中の一人ダイアナさん(サウンドヒーリング機器を自宅で活用中)からの体験レポートです。米国では体感音響はPeace Machine(平和になる道具)と呼ばれています。

チャクラと音階について学んでいたダイアナさんならではの体験レポートを頂きましたので、要約してご紹介します。ダイアナさんはある日コンピューターの仕事で頭痛と肩の痛みがあり体感音響を使いました。専用音楽CDはインドの伝統医学アーユルヴェーダのチャクラ1から7までとドレミファソラシの音階が相当するよう作曲されています。1曲目(ド)は1のチャクラを活性化し、2曲目(レ)は2のチャクラを活性化し、順次音階が上がると共に順番に3～7のチャクラを活性化し、身体のエネルギーの出入口であるチャクラをそれぞれの音で活性化し、体感音響のスピーカー(サウンドクッション)を体に当てる事で音の振動で体のエネルギー(気)循環と血液の循環を改善するように考案されています。

チャクラと音階の事を知っていたダイアナさんはその日ベッドに上向きで体を楽にし、四角のサウンドクッションを両ひざの下に置き、丸型サウンドクッションを音階に合わせて1～7まで順次1曲ずつ、身体の下から上に移動して使いました。最後の8曲9曲目(ド)では痛みのある肩の下、第3の目の額(6のチャクラ)に置きました。全曲が終わる頃には頭痛は解消し肩の痛みも驚くほど楽になったそうです。

ダイアナさんはセルフで使用しその日の体の不調(頭痛と肩の痛み)が改善されました。セラピストの手で行うとどれほど素晴らしい時間になるかとレポートしています。より高い心身の健康状態を目指してこれからも少なくとも週2回は自宅で使っていくと喜びの報告を頂きました。



2018クルーズでNelson & Deboraさんご夫妻

Infinite Love