

## Resonance（レゾナンス）ワークショップによせて Voice Prayer niña / ボイスプレイヤー ニーニャ



▶北九州 講演会

▶大阪 講演会

▶名古屋 講演会

サウンドヒーリング協会が提唱する“心が平和になる3つの方法”の一つに、声を用いたサウンドヒーリングメソッドがあります。この方法は、最も身近にある音「自分の声」をじっくり発声することで、体全身の骨格を振動させ体内に循環を起し、積極的に体内環境を整えていく方法です。

音は1秒間に、水の中では1500m、骨では5600mもの速さで伝わります。このことから「声」の振動は繊細且つパワフルに体全体をめぐる、心身の滞りをほぐしていくことが想像できます。

Resonanceワークショップでは、倍音を多く含むクリスタルボウルを響かせながら、ゆっくりとした呼吸の中、体内をめぐる「声」を心地よく発声します。その時のポイントは、自分の声を聴くようなイメージで、肩の力をぬき、出来るかぎり長くゆっくり“愛・JOY・PEACE・ありがとう”など肯定的な言葉(言霊)を発声します。人間の声にも倍音が含まれていますので、小さな声であっても、体の中を豊かな響きがじっくり伝わっていくのを感じられ、これまで「自分の声で心身への癒しを感じた」と驚きや感動の感想を多くいただいています。

東京にあるヒーリングガーデン目黒サロンでは、2013年12月の開催で50回を迎え、回を重ねてご参加くださっている皆様の静寂な声は、心身により深く、優しく響いているのを感じます。

Resonanceワークショップミニ体験を盛り込んだ“サウンドヒーリング講演会2013”は、初めての開催地 大阪を含め、名古屋・北九州の3か所で開催されました。今年は「自然のリズムを取り戻す」をテーマに喜田理事長による音の活用法や、研修を受講された皆様の日常における実際の体験談など、サウンドヒーリングをより理解する興味深い講演でした。会場を流れる心地よい自然音の中、全国から駆け付けたサウンドヒーリング・セラピストによるトリートメント体験は、セラピストと体験者という垣根をこえてお互いが心地よくなり、皆さん自然と笑みが溢れ和やかな雰囲気満ちていました。Resonanceワークショップ体験では、自分の声を聴くことに戸惑っている方もあったようですが、静かにじっくり声を出していくと心身が十分に緩まるようで、気持ちよさそうに眠る方や、とても穏やかな表情になる方を伺います。まるで温泉に浸かっているかのような、自分の中に昏々と湧き出ている癒す力を体験しているように感じます。中には涙される方もありますが、その後の表情は清々しく晴れやかである方が多く“自身の癒し”は瞬時に自分を快い状態にしてくれることを気づかされます。

Resonanceワークショップを行うようになり、私自身、声の持つ可能性や声に秘められた神秘を深く感じるようになりました。簡単な方法ですが、とても奥深く、様々な気づきがありました。心地よいプラスの言葉を発生しながら自分の声に耳を澄ませてじっくり聞く。体を巡っている自分の声の振動を感じる。深い呼吸の中、ゆっくり何度も繰り返しながら、それらの感覚に集中すると、自分の中に広がりを感じてくる。私はこの方法から「今の自分を知る」ことを学びました。そして、その手がかりを掴み、共鳴する大いなる法則と自分は繋がっていると気づきました。それは確かな感覚となり、限りなく繊細でありながら、限りなくダイナミックな私たちの生命の力を体験しているようです。このような体験を重ね、今では自分への認識が大きく変わりました。何ごとにも、自然と前向きに思考する習慣が身についたように思います。

「声」この存在は果てしない可能性に満ちています。まずは自分の心身の調和のために響かせてみてください。その静寂な心地よい状態が自分を超越、ひろく深く地球全体で共鳴・共振が起きることを願い、これからも皆様と一緒に行っていきたいと思います。

## 活動報告 & 体験記

### 飛鳥Ⅱワールドクルーズに乗船

2013年6月2日～12日(10日間)

～大西洋航路 リスボン — ニューヨーク～

サウンドヒーリング講演:喜田圭一郎

Resonanceワークショップ:ニーニャ

サウンドヒーリング・トリートメント:小坂典子、坪内美裕、ニーニャ、喜田圭一郎

#### 小坂 典子さん (セラピスト第15期生)

2013年、セラピストとして何よりの刺激であり、癒しがこの飛鳥Ⅱの乗船でした。

上質のオーラを纏う船内に心が踊りました。大海に囲まれた環境は返って生命力に満ち溢れ、体が自然のリズムを取り戻すような感じを受けました。しかし、長く乗船されているお客様は、徐々に疲れが出始めている様で、約10分間のトリートメントの中、健康や旅の無事を祈りと共に一人一人に集中させていきました。終了後、穏やかな満足感の浮かぶ顔をされるお客様とまた次の日も笑顔でお会いするという日々の中、サウンドヒーリングの持つ力の意味を再認識し、そして短時間で確実に結果が出せるという感動が自分自身の自信にも繋がりました。半信半疑で初の体験をするために後部でお待ちの皆様々にトリートメントの後ろ姿で安心感を持って頂くセラピストの品格を身に付けられました。

#### 坪内 美裕さん (セラピスト第15期生)

リスボンからニューヨークまで、飛鳥Ⅱ内でサウンドヒーリングをさせて頂けた事は、世界にいのちが生き生きと輝くこのメソッドをもっと伝えたいなと思っていた私にとって本当に喜びでした。

乗船するまでの期間は、今までのトリートメントでついでしまった癖を同じセラピストである弟にお願いし、もう一度確認したり、船内でまだサウンドヒーリングを体験された事のない方々にもちゃんとお伝えできるようにテキストや喜田先生の著書を読み、サウンドヒーリングをより深めることを徹底しました。

乗船中はとても揺れましたが、あの揺れの中でのサウンドヒーリング体験は、研修中に喜田先生が常におっしゃっていた「どんな状況でもぶれない心の安定が体の重心も安定させる」ということを身をもって体験させて頂く素晴らしい機会となりました。

これから更に世界中の人々の心の平和をサポートしていくサウンドヒーリングを、私自身もどんどん使い、さまざまな体験談をセラピストの皆さんと共に伝えていこうと思います。素晴らしい体験をありがとうございました。