

## セラピスト第18期生 加藤 孝子さん



わたしは30年以上、予防医学として琵琶温灸と操作法を基本に、いくつかの方法を用いてお客様の体調にあわせた施術を行ってきました。これまで一切、宣伝などしたことはありませんが、クチコミで多くのお客様が訪れています。今では、早朝6時過ぎからお越しになる方にはじまり、予約がつづき、午後3時頃終了するという時間帯が営業時間となりました。毎日ほとんどお休みをいただくことなく営業しています。

そんな中、長年通っているお客様や、年齢や性別を問わずお越しになるお客様の身体を施術すればするほどむずかしさを感じながら、更なる学びを深めつづける日々です。

様々な講義や研修会へ参加する中、熱海にある保養所でサウンドヒーリングと出会いトリートメントを受けました。その体験はとても衝撃的で「細胞が話しをしている感じ」と直感し、「是非お勉強したい!」と言う気持ちで、すぐにサウンドヒーリング協会へ問い合わせました。

実にベストなタイミングで、開催日が近日に迫る資格認定ファシリテーター研修会を受講する事ができ、サウンドヒーリングとの深いご縁を感じずにはいられませんでした。さらにサウンドヒーリングの理論と実技を深め、これまでの施術に具体的に合わせていくことを考えて、その後セラピストの認定資格を取得いたしました。

わたしはこれまで、お客様の身体に備わる力が十分に発動することを目的に、わたしが治していると言う意識ではなく、身体からの声を自分の感性で感じていくことに集中し、施術を行ってきました。施術を行うと同時に自立を促し、日常生活の中で取り組んでいただく食事療法などもお伝えしてきました。サウンドヒーリングの研修会では「わたしたちが治すのではなく、その方の中にある自分を癒す力・治す力を、音を効果的に用いて援助する」という学びに深く共感し、より細胞の活性化をはかり毎日サウンドヒーリングトリートメントを行っています。日頃より、年齢は外見だけではなく、体内も同時に重ねていることや、心と体は密接につながり、自分の体に感謝して大切にしていく事で、心も同時に癒されることなど、心身のバランスの重要性をお伝えしています。今では、心と体に同時に働きかけるサウンドヒーリングトリートメントを、ご自身の感性で希望される方が多くなりました。中には施術の総仕上げとして必ず受けずにはいられないと言う方までおられる程です。

このような毎日の中でたくさんの奇蹟を見て、体験を重ねてきました。気づきや喜び、感動や感謝をいただきながら、年齢に関係なく「生きていることは学びつづけること」と、これからもさらに学び成長して行きたいと思っています。

日頃より自分の体をしっかりと自己管理しながら、月に1度、喜田先生のトリートメントを受けに目黒サロンへ行っています。実際に体で体感していくことは深い気づきにつながりますし、先生との会話もとても楽しく、毎回貴重な学びとなっています。

生命の輝きは本当に素晴らしいです。生命がそのまま生きていけるように、これからも尽力していこうと思います。

## レゾナンスワークショップ 2012年各地で開催

### ボイスプレイヤー niña(ニーニャ)

Resonance(共鳴)ワークショップは、東京での定期開催(40回)に加え、「サウンドヒーリング講演会」でもミニワークショップを行い、これまで大勢の方にご体験いただきました。

サウンドヒーリング講演会は、会場内に心地よくひびく自然音の中、喜田先生の講演にはじまり、Resonanceミニワークショップ、認定セラピストによるトリートメント体験と、サウンドヒーリング協会の提案する3つのメソッドをご体験いただけます三部構成となっています。

プログラムの一つ「Resonanceミニワークショップ」ではゆっくりした呼吸を軸に、長くゆっくり発生する声で自分を癒し、その声の振動により先ず体内環境をより調和へと整えていく事を行います。

音は空気中を時速340mで伝わることから、自分の声は発信源の自分や、その周りへ伝わることが分かります。ポジティブな言葉を声にし、響かせることは、自分や周りに大きく影響していると言えます。自分の声はそのときの自分の心状態がそのまま表れますので、自分の発する声を糸口に、本来の調和した自分を意識的に創造することはとても重要です。その意識的な心の創造をスムーズに行うとき、最も身近な方法がゆっくり長く声を発生することです。声をできるかぎり長く発声することで、息を最後まで吐ききることになり、くり返し発声することは、しっかり息を吐き、たっぷり息を吸う、深呼吸を行うことに繋がります。



とても簡単な方法ですが、今の自分を知ることにもなり、私自身とても奥深いメソッドであることを実感しています。この方法を体験し、普段は肩が上がり、無意識に力んでいると気づいた方もいます。また声が長くつづかず、丹田(おへその下)に意識が定まらないと感じる方もいました。ある方は、すぐに目をあけ、視覚からの情報を頼りにして安心しようとする事から、日頃より不安や心配のクセがあると気付いたと話してくれました。

現代の生活は、様々な外的ノイズと、内的(心身)ノイズが私たちを取り囲んでいることが多く、その生活環境を変えることは容易ではないですが、CDの自然音に耳を済まし、声を出すことで心は静まり呼吸が安定してきます。自然音とは「生命の音」。調和した自然とともに呼吸する地球の一員として、自分の声ですべての生命と共鳴してみましょう。



日本で開催している「Resonanceワークショップ」は、米国のミッケルゲイナー博士が長く、患者さんに本来そなわる生命力を高める治療の一つとして「音」や「声」をつかい実際に実際に行っているメソッドです。このメソッドを行ってきた私は、私たちに内在する能力や可能性は、まったく未知であることを、自分の声を静かに深く聴くことから感じました。かるく目をとじ、自分の声のひびきをおいかけていく先に、からだの境界線がうすれ、地球をのりだし、宇宙にふれる感覚さえおこります。私たちがその時々にあるべき心身状態のバランスを、自分の声で創造することは新しい価値観をつくり、本来の素晴らしい自分を歩みだすことになると思います。

自分を知り、深めていくResonanceワークショップへどうぞご参加ください。

