

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。音は水中を空气中よりも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(チエロ他)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が与える心身の変化をご紹介します。

音は心と体の働きを内側から高める



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

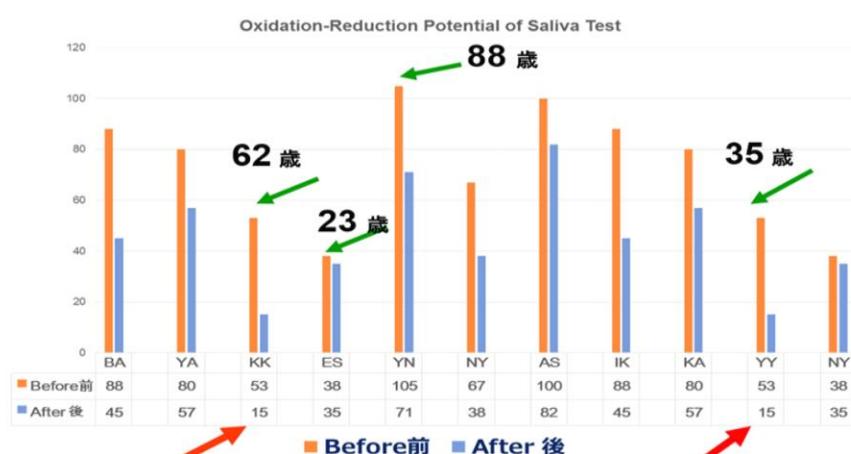


49日間 音なしで放置



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

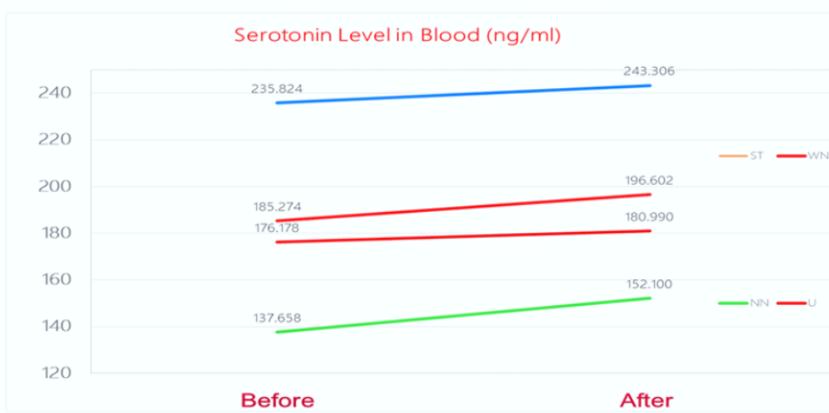


東邦大学医学部

体感音響サウンドヒーリング

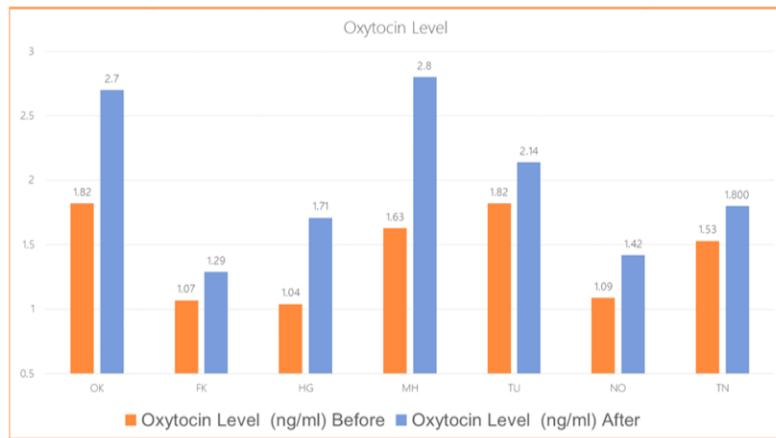
血液中セロトニン濃度の改善

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

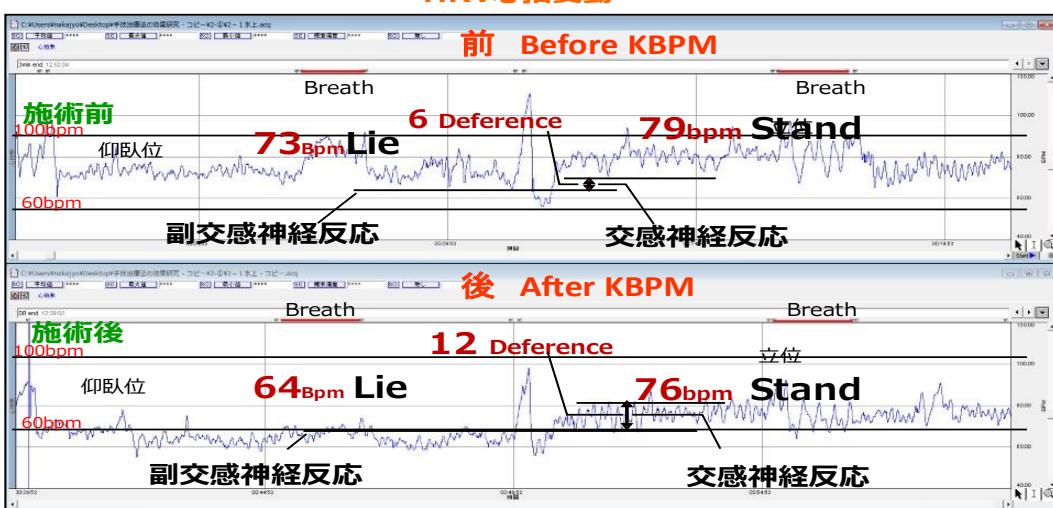


自然音CD試聴でオキシトシンの血液中濃度が増加

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



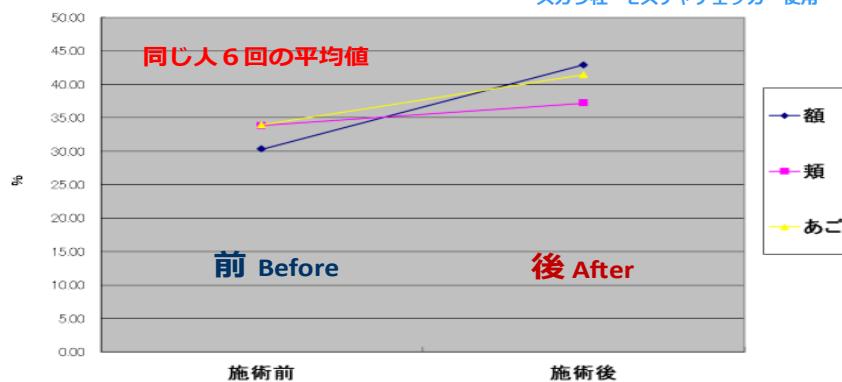
臥位での心拍数が下がり、立位での行動心拍数が適応している

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チャーカー値の変化

スカラ社 モイスチャチェックー使用



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)

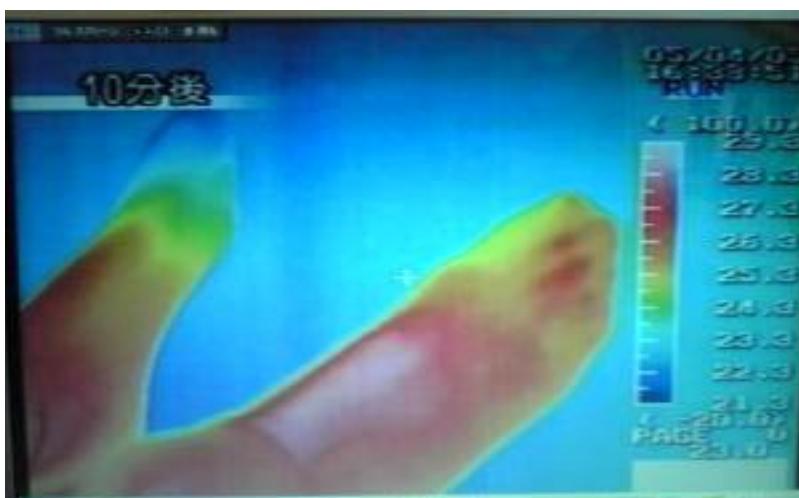
サーモグラフィーで温度変化を測定 NHKきょうの健康 眠りの改善

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