

サウンドヒーリング協会では、空間を快適にする自然音、体内環境を整える体感音響、呼吸と声を用いて、自発的治癒力を発動する3つのメソッドを通じ「音から始めるウェルビーイングライフ」を社会にご提案しております。



Harmonic Day —調和した心と体をつくる日—

毎月1回火曜日 13:00~16:00

Resonance ワークショップ

毎月1回18:30~20:00(終了予定)

- ▶ミニ講演「音とからだと心」
喜田圭一郎(サウンドヒーリング協会理事長)
- ▶呼吸と声
niñaニーニャ(Voice Prayerボイスプレイヤー)

正会員の皆さまへ▶

各催しへのご参加は資格更新の対象となります。

サウンドヒーリング協会の提唱するメソッド自然音と体感音響システムが体験できるヘルスケア・コミュニティーサロンをオープン！ストレスフルな現代において、積極的な心と体のヘルスケアは明るい未来へのかけ橋です。私たちの心と体は、本来、自発的に調和し秩序をもって生命を輝かせています。その生命活動の無限の可能性がより発動しやすくなるよう「心地よい音の健康法」を体験・実践します。コミュニティーサロンでは、心地よい自然音の溢れるお部屋で、ご参加の皆さまと健康や生活習慣について話し合ったり、サウンドヒーリングを体験するなど、くつろぎながら穏やかな心境を共有しています。サウンドヒーリング・メソッドを日常に取り入れ、調和した心と体づくりを一緒にはじめましょう。

*サウンドヒーリングにご興味のある方でしたらどなたでもご参加いただけます。

*初めてご参加の方は、担当セラピストより、サウンドヒーリングについてのご説明、ベッド、または椅子に座った15分のトリートメント体験をしていただきます。

*正会員のご参加者は、担当セラピストによるトリートメント体験をします。ご希望の方は、ご自分もトリートメント実技のブラッシュアップ練習を行なうことができます。

呼吸は生命の基本的ないとなみであり、心を落ち着け、細胞一つ一つの働きを活性化します。呼吸に意識を向けることは「今」生きていることを実感する事と言えるでしょう。「声」は呼吸の吐く息にともなって生じ、呼気のときは自律神経の副交感神経の働きが高まります。ゆっくりした呼吸を意識的にすると、自分に内在する自然の回復力を高める事ができます。「声」は呼気によって声帯をふるわせ、骨伝導によって全身の細胞に声の振動を伝えます。楽器の中で最も倍音を多く含む声は発声している人に一番効果を発揮し、ゆっくり、長く丁寧に発声するだけで全身の細胞を活性化し、生命の力を高めることができます。レゾナンスワークショップは、「音はなぜ癒すのか」の著者・米国ミッケル・ゲイナー博士が自発的回復力を高める目的で行っていた「呼吸と声」によるワークショップを再現しています。自分に内在する自然の力を引き出し、健康で美しく生きるためのメソッドです。毎日のライフスタイルに取り入れ、穏やかな心をつくり、自分を信じる生き方を深めましょう。サウンドヒーリングの施術を行うセラピストは、この自分の内面を磨くメソッドを日常生活に取り入れ、ご自分の為にご活用ください。

詳細は、サウンドヒーリング協会ホームページよりご確認ください。サウンドヒーリング協会 ▶ www.sound-healing.jp



サウンドヒーリング協会監修 ~空間を快適に、心と体に心地よい自然音 シリーズ~

Alexaスキル Amazon Echo AIスピーカーで聞けるコンテンツ18種類)

毎日の生活のシーンに合わせて、空間を快適にする自然音シリーズです。

朝の目覚めをスッキリする自然音、仕事をしながら流しておく自然音、リラックスしたい時に聞く自然音、何も考えずに聞く自然音、珍しい音でちょっと気分転換する自然音など、ライフスタイルに取り入れることで、体に備わった自然の回復力が高まり、自律神経のバランスを整えることができます。

自然の音には人の好みを超えて、心地よさを感じる自然のゆらぎ(1/f)が多く含まれています。また幅広い周波数帯域に音があり、水の流れ、風、波、小鳥などの様々な種類の音が多く含まれています。その場所の立体的環境情報と時間も音に記録され、音楽とは違う特長があります。自然界が奏でる1000人のオーケストラと言っても過言でない自然の音は、心がやすらぐだけでなく、体に心地よい響きの音です。

今回のアレクサの自然音シリーズは屋久島や白神山地、富士山、宮古島、またハワイなど地球の様々な地域で収録した音です。自然に優しい心を贈りながら丁寧に収録し、編集した貴重な自然音です。

朝の自然音は、早朝から昼までの音、夜の自然音は、夕方から深夜にかけて収録した音です。地球の自転と太陽と月の位置から生まれる生命の概日リズムに沿った地球の時間が刻みこまれた自然音です。耳で聞くというより、体に響かせるように聞くことをお勧めします。

a. 快適な環境をつくりたいときのスキル (Awakening & Activate)

読書、お料理、打ち合わせ、目覚めた時、他

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 01.「屋久島の朝」(朝のせせらぎ) | 04.「ハワイの夜明け」(森の奥の小鳥) |
| 02.「白神の朝」(白神山地の源流) | 05.「ハワイの小鳥」(草原の小鳥) |
| 03.「白神のせせらぎ」(朝のせせらぎ) | 06.「ハワイの波」(朝の波) |

b. ゆったり、やすらぎたいときのスキル (Healing & Relax)

メディテーション、ヨガ、呼吸 おやすみ前、他

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 07.「ハワイのビーチ」(サンセットビーチの波) | 10.「屋久島の森」(虫とせせらぎ) |
| 08.「宮古島のビーチ」(夕方の静かな波) | 11.「屋久島の鈴虫」(虫) |
| 09.「富士のせせらぎ」(田貫湖のせせらぎ) | 12.「屋久島の夜」(夜のせせらぎ) |

c. めずらしい音で気分転換したいときのスキル (Precious & Shift)

ちょっと疲れた時、脳を活性化、気分を変えたい時 他

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 13.「白神の雨」(朝の白神山地の雨) | 16.「ハワイの森」(ハワイの虫とカエル) |
| 14.「富士のカエル」(富士山のカエル) | 17.「ハワイの幻想」(ハワイのカエル) |
| 15.「富士の虫たち」(朝霧高原の虫) | 18.「ハワイの星空」(ハワイの虫) |

監修:サウンドヒーリング協会 制作・編集:Healing Garden

