

# サウンドヒーリングのあるライフスタイル

{サウンドヒーリング研究会発表より抜粋}

岐阜県美濃加茂市在住 サウンドヒーリング・ウエルビーイングクリエイター2期生 兼松 優子さん



ご両親と3人で理容店を営む兼松さん。セラピスト認定資格を修得後、5年前より理容店内に「KITA サウンドヒーリング・ノア」サロンをオープン。夜は隣接するお母様の居酒屋と一緒に営み、昼夜にわたり多くの人と関わりながら、ご自身やご家族、周りの方々へサウンドヒーリングを実践されています。サウンドヒーリングを通してご体験された「心と体の変化」について発表くださいました。

私たち家族は仕事で一日中顔を合わせている事もあり、些細な事でイライラしたりトラブルの多い家族でした。その頃の私は、怒りっぽい所がありましたが、自宅と店で自然音CDを流し続け、自分や家族に体感音響を活用し始めるとイライラする事が少なくなりました。同時に体にも変化が起こり、それまでの低体温が36℃台に上がり、長年の悩みの冷え症が解消され、体の軽さを感じるようになりました。私の変化につられたように、父や母のイライラも減り、今ではとても穏やかに仕事ができ仲良し家族になりました。

そんな変化が現れた頃、父が交通事故に遭いました。幸い命に別状は無かったものの、左足首を複雑骨折しプレート2枚、スクリュー17本もの金属を入れる大けがでした。70歳の父には、歩行が出来ても激しい運動は無理だと思いましたが、本人は「必ず好きな野球をやる」とかなり前向きで、入院中もベッドでトレーニングしていました。退院後は、リハビリと体感音響を日課にして、事故から一年足らずで足首に負担のかかるキャッチャーとして見事に野球復帰を遂げました。その一年後、医師から高齢のリスクを懸念されながらも全ての金属を取り除きました。父の決めた事をやり遂げる力は、娘の私も感心する程です。今も野球の後、二つのクッション型スピーカーを首や肩と腰などにあて音の振動を体にしっかり伝えています。こわばった筋肉が緩み、楽になるようです。(また痺れの残る左足首にうまくクッションを固定するなど、毎日工夫して続けている父が元気で本当に嬉しいです。

母もサウンドヒーリングがとてもお気に入りです。自然音の流れる環境でリラクステアに座り、体感音響のセルフケアをしながらのお昼寝が日課です。一日中立ち仕事の長時間労働の為、心身のリセットが重要です。足底と腰骨から、全身に音の振動を伝えると血流が良くなり、疲れや緊張が体の内側からほぐれます。短時間でも深い休息と活動の自律神経のバランスがとれてすぐ仕事に戻れます。愛犬サンタもサウンドヒーリングが大好きで母の膝で気持ち良さそうに眠ります。そんな70歳を過ぎた元気な母ですが、50歳頃は骨密度が低く、これ以上低くなったら薬を飲むよう言われ続けていました。それが体感音響を活用して半年

経った65歳の検診で、なんと若者と比べても骨密度が高くなり「あと20年はもつよ」とお医者さんも驚く程でした。5年後の測定でも全く低くなっておらず、体感音響の可能性をとて実感しています。

私は研修で学んだ概念(音の活用法、心の力の使い方等)を母にも伝えています。母は言葉も意識して「私は元気！」と鏡に向かって発声し、体に語りかけると心地よく元気が出ると実感しているようです。サウンドヒーリングを活用して、自分の健康の為に自分でやれる事をやってみることはとても大切だと思います。

私のサロンでは、男性Nさんが定期的に通っています。当時43歳のNさんは40歳を過ぎた頃、脳梗塞になり、左の手足に麻痺が残り杖をついていました。顔の表情も暗く、人生への喪失感を持たれている印象でした。それには理由があり、元の体に回復したい思いである名医を訪ねた時、診察前の面接で言われた心無い言葉に傷つき、訪ねた医師にも会えず、それから自暴自棄になったと言うのです。

そんなNさんに、サウンドヒーリングでの可能性を直感した友人が自然音CDをお貸しし、1日中流し始めると体が心地よく緩み、体感音響も体験したいとご来店されました。Nさんは、サウンドヒーリングに一筋の希望を見出したようでした。最初に触れた足はとても冷たく、夏でも冷えて不眠症気味と仰っていました。トリートメント後は、麻痺している左足が暖くなり、夜もぐっすり眠れたそうです。それから毎週通われ2ヶ月経った頃から、麻痺した左足の動きやすさを感じ自宅でのセルフケアも始めました。その後も嬉しい変化が続き、表情も益々明るくなり、半年経つ頃には、痛くて出来なかった正座や革靴が履けるようになったと喜んでご報告くださいました。喜田先生の講演会にも参加され、ご自身でも理解を深めながら、一緒に生活習慣を見直すなど“体が健康になる事”に取り組みました。一年が経つ頃には、杖なしで歩き、不眠症も克服し、仕事にも行き始めました。一年前とはまるで別人の気力あふれるNさんになっていました。自分の病気を受け入れ、病気に捕らわれず、心はとても穏やかなNさんは、一筋の希望から、自分の可能性を見つけ、心の力の使い方も身に付けたようでした。毎日サウンドヒーリングを活用しながら、病気を通して関心を持たれた食に関する仕事に就くなど、以前にも増してイキイキされています。

これまでの様々な体験から、サウンドヒーリングは心と体の調和、その人自身の命の輝きを発揮させる働きがあるように思います。皆様もどうぞ日常に自然の音と体感音響を取り入れ、心と体が喜ぶ快適な空間、調和した体内環境づくりを試してみてください。嬉しい変化を感じて頂けると幸いです。

私はこれからも、自然の音のように周りの方達に優しく寄り添える人になりたいです。その為にも、私自身が毎日イキイキと、心も体も健康なウエルビーイングライフを実践していきたいと思っています。

## サウンドヒーリング協会資格認定 初級ファシリテーター研修の概要

この研修会はサウンドヒーリングに関連する基礎的な知識と実技、そしてサウンドヒーリングファシリテーターとしての心のあり方を学ぶことを目的に設けられています。

全体のカリキュラムの大きな構成要素は 3 つです。

1. 音の本質を学ぶ 2. 人を知り人間力を高めることを学ぶ 3. サウンドヒーリング実技法を学ぶ

【サウンドヒーリング基礎理論】では、サウンドヒーリングの原理や音に関する基礎的知識、また実技を行なうときに自分自身がリラックスすることの大切さ、その為の呼吸法を学びます。

【ウエルネス基礎理論】では、ありのままの自分を受け入れ、許し、自分自身が人生の主役として自己を信じて生きることの大切さを学びます。

【サウンドヒーリング実技演習】では、脊椎を中心に動きを行う上体ベーシックコースとすべての実技の基礎となるサウンドヒーリングタッチを学びます。

そしてこの研修会の3日間を本当の自分自身を知り、自分の存在の意義を再認識する時間、自分の心と身体を調和し、自己の内面的な成長をうながすための時間と考えています。そして自分らしく、より大きな人間へと目指している私たちの存在そのものが私たちと出会う人々にやすらぎをもたらすものと考えています。サウンドヒーリングの機器は私たちの道具です。この道具を使うときに大切なことは、私たち自身の「やすらいだ心/Peace of Mind」です。

やすらいだ心の人は他の人たちや地球の自然とも調和して生きていくことができます。そしてこの「やすらいだ心」は平和でより良い私たちの未来を創りだすことにつながると考えています。

そして仕事や人生もこの「やすらいだ心」を意識してつくり続けるための研修なのではないでしょうか。これから私たちと一緒にサウンドヒーリグファシリテーターとして自分らしく、生き生きと輝いた人生を歩んでいこうではありませんか。

## KITA Sound Healing Training Course – ‘Basic 1’

Through this training course you will acquire the basic concepts and skills of the KITA Sound Healing Method. It will enable you to enter the state of mind essential for being a Sound Healing Therapist.

‘Basic 1’ is designed to equip you with the fundamental skills required for the upper-body courses. It will provide you with a solid grounding in breathing techniques, usage of positive words, and Sound Healing Touch. These are the foundations of all Sound Healing skills.

The three days of this training course will reconnect you with your true self, reconfirm the meaning of your existence, bring your mind and body into harmony, and enhance your spiritual growth. As you begin to live a more spiritually attuned, authentic life, you will begin to bring comfort and peace to those with whom you come into contact. Healing vibration will be your technique for spreading comfort and peace. When you utilize healing vibration, it is essential that you find peace of mind within yourself.

Having peace of mind enables you to live in unity with others, and in harmony with the global environment. Peace of mind will guide you to a better, more fulfilling future. Every day will provide you with opportunities for hands-on training in creating peace of mind. I await with joy the opportunity for you to join me in the unique, active life of a Sound Healing Therapist.

Keiichiro Kita