

サウンドヒーリング協会 正会員の皆様へ

サウンドヒーリング協会理事長 喜田圭一郎

今、何にフォーカスする？**今こそ 音の響きを自分に使い、神秘なる生命力を引き出すとき**

いつもありがとうございます。皆様お元気でお過ごしでしょうか。

連日新型コロナウィルスのことが話題になっていますが以下大切なお知らせです。

今、日本を初め世界は不安と心配に溢れ、多くの人が恐れを基にして思考し行動しています。不安や恐れを基に思考し行動するとその結果、不安や恐怖を生む共磁場のフィールド（日常の課題で学んだアーヴィン・ラズロ博士の言葉）の力を強くします。また不安や恐怖を基にした思考や行動は未来に、更に大きな不安や恐れの出来事を起す要因になることに気づきましょう。

新型コロナウィルスも今まで人類一人一人の潜在意識に蓄積された不安と恐怖のフィールドが原因となり、見えるかたちとして、今表れてきたと考えるべきでしょう。ジェームズ・アレンが伝えた原因と結果の法則の通りです。

今、一番大切なことは、一人一人が何にフォーカスするかです。私たちが意識しフォーカスしたことが現実化することを思い出し、今こそ、感謝、やさしさ、愛にフォーカスし、愛を基にした思考と行動をするときなのです。感謝や愛にフォーカスし続けることで、感謝とやさしさと愛に溢れた時間が自分や自分のまわりの人々にやってくるのです。未来に善い結果を生み出す、原因をつくる為一人一人が今、プラス思考し行動するときなのです。

アンドルー・ワイル博士の「病気を抑えようとフォーカスするとむしろ病気に力を与え、治りにくくなる」と同じです。健康、調和、喜びにフォーカスすることで、結果的に自然に治癒力が発揮され、気がついたら病気が治っている。問題と見えることではなく、健康にフォーカスするのです。西條一止先生は「気がついたら治っていた」という治り方が真の健康の為に一番よい治り方とお話ししていましたね。体感音響も健康な体づくりを応援する道具です。喜び、感謝、愛にフォーカスすると、笑いも生まれてきます。笑いが免疫力を高めることは実験により科学的にも確かめられているのはご存知の通りです。

ネガティブな出来事が表れているときだからこそ、今がチャンス、感謝と肯定的な言葉で明るいフィールドに意識を向け、ネガティブなフィールドとのつながりを断ち切り、大きな神聖なる自分とつながると強く意図して生きるのです。

このことは頭で理解していても、実際に体験しなければ実感できないかも知れません。「過去の自分の思いのケセを越える」と意図してチャレンジすると、大きな喜びしかやってこないことは、今年のホリスティッククルーズでも、何度も偶然に起こり、自分がフォーカスした明るい心が、更なる偶然や奇跡を生み、喜び事が沢山現実化する体験の連続でした。恐れを持たず、積極的に感謝の心で参加された KITA チーム全員大変立派でした。結果的に米国人たちの心の奥深くに喜びや愛の「種」を運んでいたのです。出入国のタイミングも含め、すべてが幸運に守られた旅でした。喜べば喜び事がやってくるのは本当なのですね。

今、私たちは地球規模での大きな変革の嵐の中に入り、不安と分裂をあおる荒海の中を突き進んでいるといえるでしょう。今こそ自分の本心（トランスパーソナルセルフ）と常につながり、自分の行く先、未来をしっかりと意図し、直観を大切にして毎日を丁寧に過ごすときです。協会の皆とお互いにつながりを深め、優しさや統合する力を発揮するのです。不安や恐れや分裂をあおるニュースなどの情報にフォーカスしないことです。

外側の見える対策と内側の対策

日本では手を洗う、外出を控える、マスクをするなど COVI-19(新型コロナウイルス)の感染拡大を抑える為の対策が多く報じられています。これは目に見える外側の対策といえるでしょう。毎年1万人以上の方がインフルエンザで亡くなる米国では、一人一人の自己責任で、自分でできる感染症にかかるない内側の(免疫力を高める)対策も重要視されています。先日、帰国便の機内で見たビデオにも感染症(インフルエンザ)にかかるない具体的な3つの方法が放映されていました。以下の3つです。

1 水をしっかり飲む 2 十分に体を休める 3 ストレスを解消する健康的な方法を見つける

1 は研修でも学びましたので皆さん行っていると思います。

2と 3は、サウンドヒーリング(自然音と体感音響)の出番です。自然音で環境を快適にすると体の回復力が高まりやすくなります。飛行機の機内や車の中など疲労を高める時間と環境の中で使うと顕著にその効果を実感します。そして体感音響は体を効果的に休め、ストレスを健康的に解消すると同時に、感染症にかかりにくい体づくりの為に今こそ使う時です。もし仮に体内に様々なウイルスが侵入してもしっかりと免疫力を高めておけば、病気は悪化せず、自然に回復していきます。今までインフルエンザにかかる人とかからない人がいるのは、それぞれの内なる免疫力の差といえるでしょう。実感されている方も多いいると思います。

具体的な対策 (感染症を予防する内側の対策) + 外側の対策をする。

1 水分をしっかり摂取する。いつもより多めに、こまめに水を飲む。

更に、水を飲む前に、水を手に持ち、感謝の言葉を10回以上心の中に響かせ、手から水の分子に感謝の心を伝えてから、ゆっくり飲みましょう。ウイルスの大きさは 10-100nm 水分子の大きさはウイルスよりはるかに小さく 0.38nm です。元気な水分子は1秒間に1兆回振動していると発表されています。この水に感謝の情報を手と心で伝え、細菌やウイルスを敵とせず、静かに水分子の力を借りて体の外に排出しましょう。水で手を洗うのと同じように、水の溶解度の力を借りてナノミクロのレベルで体内を水で洗い流しましょう。(これは 30 年以上前から私自身一人で海外に出張して体調不良になった折に実践して効果を実感している方法です。)

そして特に寒い朝、起きて最初に飲むのは、沸かした白湯がお勧めです。内臓をしっかり中から温めてくれます。私は朝食前に温かい白湯を一杯飲んでいます。

2 バランスの取れた食事をする。可能な限り加工食品を避け、防腐剤や添加物の少ないものを選びましょう。また品目や種類を多くする事は腸内微生物菌を増やすことにつながると言われています。自分を元気にする腸内微生物菌の為にも発酵食品などもいいようです。(食事に関してはそれぞれのご意見もあると思いますので、ご自身が良いと思うものでバランスをお取りください。)

3 毎日シャワーではなく、お風呂にしっかり入り、体を芯から温める。

4 生活環境に自然音を常に流しておく。(音の縦波の振動は空気の淀みを解消します)

すでに、自然音を24時間流されている方多くいると思いますが、音はスピーカーからの距離が2倍になると音の力は 1/4 に減衰します。テレビや会話の妨げにならない、大きすぎない音を、耳で聴くというより、体の皮膚に響かせるような感覚で、身近に音をセットするといいでしよう。テーブルにお花を飾るように、自然音を小さなスピーカーでテーブルに飾るのもよいでしょう。オキシトシンやセロトニンの血中濃度が高まり、コルチゾールが下がり、自律神経のバランスが回復され、回復力が高まることは実験により確かめられているのはご存知の通りです。

5 体感音響をいつでも使えるように、ベッドサイドやソファーの横など定位置に置く、又は移動できるキャスターの上などにセットして、疲れた時にすぐ3分間でも体に当て、心と体をほぐして回復力を高める。

具体的な使い方（内容はスキルアップ研修での内容と同じです。まだの方のためにも念のため記載します。）

- (1) 姿勢 仰臥位(仰向けに寝る) 又は 座位(イスやソファーに座る)
- (2) お腹に丸型サウンドクッションを当て、ゆっくり動かす (1曲～3曲目を使って)

体感音響の丸型クッションをお腹に当て、腸の働きを活性化する。両手の3本指(中指を中心に)をサウンドクッションの中心に置き、おへそを中心に右回りか左回りにゆっくり螺旋のように動かす。(右巻か左巻かはご自分が心地よいと感じる回り方で)息を吸いながらゆっくり5cm程度動かし、息を吐きながら止める。およそ約4秒間で動かし、約8秒間止める。息を吸う時に「ありがとう」など肯定的な言葉を心の中で唱え、息を吐きながら「無限なる健康、皆な健康」などの肯定的な言葉を心の中で唱える。サウンドヒーリング実技のメソッドを自分に使います。息を吸う時に自分自身の体に感謝する言葉や健康になった言葉を唱え、息を吐くときは、家族、友人、多くの人々の健康や幸せを祈る言葉にするととても良いでしょう。

※仰臥位では腹腔内の血液循環が改善され、座位では内臓の機能を高める効果が期待できます。プラスの言葉を唱え、ゆっくりと呼吸をしながらお腹に当てましょう。(西條一止先生からアドバイス頂きました)

※四角のクッションを持っている方は(HV051 や HV051m 又は HV 001sound i)仰臥位では四角のクッションを両ひざの下や、頭の下に枕かわりに置いたまま、丸型クッションのみを手に持ち、ゆっくり動かし、2か所から入る音の響きを体感しましょう。

座位では四角のクッションを足の下に置くか背中や腰に置き、椅子と体の間に挟んで使いましょう。

セルフでは丸型のみでも十分に体の循環を改善します。

(3) 何故お腹にサウンドクッションを当てるか。 万病を予防する力は腸にあり。

体内の臓器は脳の指令に頼らず、相互に情報交換していることが明らかになりつつあります。中でも腸には約1億個の神経細胞があり、腸は第二の脳と言われています。腸の中には約100兆個の腸内細菌が住み、全身の免疫細胞の約7割(2兆個)が腸に集まっています。腸内に口などからウイルスや細菌が入ってくると免疫細胞がメッセージ物質を出し、腸が殺菌物質を放出し、ウイルスなどからの病気になるのを防いでいます。

腸が全身の免疫力の源であることを最先端の科学があきらかにしつつあるのです。また腸は免疫細胞の訓練場でもあり、訓練を終えた免疫細胞は腸から血液の流れにのり全身へと運ばれていきます。音の優しい振動(20回から150回/1秒間)は腸の細胞や腸内細菌(腸内フローラ)、免疫細胞を優しく揺り動かし、その働きを応援することで、インフルエンザや肺炎などを腸から予防する可能性があると考えられています。腸は免疫の司令塔と言われているのです。

※サウンドヒーリングの音の優しい振動(自然音、体感音響)は水を活性化し、腐敗を軽減し、微生物菌のバランスを回復する可能性があると考えられます。自然音の横に放置して、何ヶ月も中の水が腐敗しないのは何故か、水の腐敗は水の酸化、体液の酸化は炎症につながり、つまりは老化(病気になりやすい)しやすい体内環境になると考えています。

腹腔内の血液循環が良くなることは、腸壁にある絨毛内の毛細血管中の循環を改善し、腸の働きを応援すると考えられます。また抗生素を使い過ぎた現代医療は必要な腸内細菌までも殺すことになり、腸内細菌の種類が減ることで、アレルギー、リューマチ、自己免疫性疾患(MS 多発性硬化症)など新しい病気を生み出すことにつながると言われています。((NHKスペシャル「人体」 第4集 『腸』を是非アーカイブでご覧ください)

(4) 更に時間のある時は、鎖骨に丸型クッションを当てる。(4曲目、5曲目を使い、振動レベルは少し下げる)

- ① 姿勢 仰臥位(仰向けに寝る) 又は 座位(イスやソファーに座る)
- ② 鎖骨に音の振動を伝え、鎖骨下のリンパの流れを促進する。

リンパは下水管のような役割で老廃物を対外に排出する流れとして全身の皮膚に近いところにあります。

鎖骨下のリンパは自分でケアしやすく、手だけでもできますが、サウンドクッションを使うと更に心地良さが高まります。

(5) 鎖骨(骨)に音の振動を響かせるもう一つの意味

全身には約200個の骨があります。骨の内部の骨髄は免疫細胞が生まれる場所と言われています。また骨に振動刺激を与えることが、免疫力や記憶力を高め、筋力アップや若返りつながるということも明らかになりつつあります。体感音響のスピーカーは骨伝導方式ですので、空気を介さず心地よい振動として、骨の中に音が静かに伝わり、普通のスピーカーと比べて小さな音でありながら、効率よく音の振動の力を体に伝える特徴があります。空気中を音は秒速340m、水の中を秒速1500m、骨の中では秒速5600mで伝わることは研修でも学んだところです。伝わる速さが早いという事は、骨は音を効率よく伝え、サウンドヒーリングにもってこいの媒体であるという事です。骨伝導(糸川英夫博士が生んだボーンコンダクション理論)方式のスピーカーから伝わる音は心地良さを感じ、1カ所の骨から音の振動が体に入っても、音は骨を伝わり体の中に響きます。(NHKスペシャル「人体」第3集 『骨』を是非アーカイブでご覧ください)

この内容はあくまで喜田の経験に基づき記述しています。後はご自身の判断でお使いください。

更に何か皆に役に立つご意見があれば歓迎致します。そしてこの内容はあくまでサウンドヒーリング協会正会員の皆様だけにお伝えしている内容です。やってみようと思われる方はぜひ、実験するつもりでお試しください。人により個人差があるかと思いますが、全ての人の中に眠る、神秘なる生命力を引き出す、と考えています。

是非一緒に更なる健康と喜び多き人生を歩んでいきましょう。

皆様どうぞお元気でお過ごしください。

参考



デルタ航空の機内で放送されていた感染症予防のビデオ 2020.3.1 (アトランタ—成田)