

## 自然の音Q&A

「屋久島・宮古島の自然の音 快眠CD」 よくあるご質問にお答えします。

### Q 1

付録のCDは、朝・昼・晩・いつ聴くのがいいですか？

睡眠や休日など体を休める時にリピートして使って下さい。

本書に付属しているCDの自然音は、体が休息モードになる音です。夜の睡眠中や昼間でも体を休める時間のために編集しています。

夕食前や食事中など、にもいいでしょう。

また、ご病気の治療中にも向いています。、  
特に飛行機の機内で眠るときなどはイヤホンで聞くのがオススメです。体と心を緩めて、効率的に自然の回復力を高めたい時にリピートして活用ください。

### Q 2

どのくらい聴けば効果が出ますか？

1回でも大丈夫ですが、聴き続けるほど効果的です

1回聴くだけでも、ストレスで緊張していた体がほぐれ心がやすらいだという方もいます。

でも、自然音は流し続けることで、体の中に浸透し、体の回復力が働きやすくなります。体がやすらぎ易い環境を音のボールで造る感じです。常に環境を快適にすると、体の回復力は働きやすくなり、疲れを効率よく解消する体になって行きます。

### Q 3

自然の音を聴かないほうがいい人はいますか？

子どもからお年寄りまで大丈夫です。そしてペットも大好きです

薬ではありませんので、禁忌はありません。川のせせらぎの音や海の音などの地球の音には、心と体をなごませる自然のゆらぎがあります。地球の自然の進化から生まれた私たちの体はそのゆらぎをととても心地よく感じ、安心します。体のゆりかごの音ですね。体の細胞が生まれた音は、体内の働きを活性化させ、体にとってよい影響があります。

### Q 4

妊婦さんにも大丈夫ですか？

子供たちが生まれる前から胎内で聞いている水の音むしろ聴くといいですね

地球の水から生まれたすべての生命、その進化の最後に誕生した人類は、羊水の中で地球の生命進化の過程を10か月の急ぎ足で体験し生まれてきます。胎児は、4カ月半頃から聴覚が働き始め羊水や母親の心音を聴いて育ちます。最も安心し、やすらげる母の胎内で聞いた水の音は子供たちの心を安心させます。

#### Q5

テレビを見る時間や音楽を聴く時間は聴かないほうがいいですか？

空気清浄機のような役割の自然音、自然の中にいながら音楽やテレビを使うのと同じです。

テレビと音楽は同時に流すと、旋律や言葉など音同士がぶつかって不快になります。でも、自然の音は、言葉やメロディーはありませんので同時にかけていても大丈夫です。室内の淀みを取り空気清浄機のような働きをしますので、常に流し続けてみてください。

気分に合わせて音楽をセレクトして、自然音と一緒に流すと、より効果的に心がやすらぎ、体をリラックスさせることができます。

#### Q6

眠れるようになったら、もうCDはかけないほうがいいですか？

睡眠の環境を更に快適にできるよう、どうぞ続けてください

この自然音CDは一時的な不眠を解消する事を目的にしているものではありません。ストレスの多い現代生活の中で、睡眠中に体の回復力が高まりやすいよう、環境を快適にする事が目的です。音は時間の流の中で空間の中に広がり、体の細胞たちを心地よく刺激します。植物の細胞も元気になる音は部屋のデザインを音行い、空間を快適化するものです。

#### Q7

自然の音が流れると落ち着きません。合わないのでしょうか？

それは心のSOS。小さい音で聴き続けて

聴きたい音には、心が今何を感じ、何を求めているのかが表れます。楽しいときはアップテンポな曲を、悲しいときには静かな曲を聴きたくなりますよね？人は自然と、その時の気持ちに合った音楽を求める習性があります。

地球の音には、人の体内リズムを整える力があります。その音を聴くと落ち着かないということは、不健康な状態が長かったからか、本来の健康な状態に心と体がまだ慣れないのかもしれませんが。小さい音で流し続けて、少しずつ心と体を浄化してください。

Q8

効果をより高める方法がありますか？

二重再生や、声の響きを体に響かせる方法がオススメ

せせらぎの音と鳥の声を重ねるなど、自然音を二重で再生するとより効果的です。音がより立体的になり、大自然の中にいるようなリアルな音に包まれることで、体が持つ本来の力を呼び起こします。

また、鼻からゆっくり息を吸い、口から吐く呼吸法や、自然音を聴きながら「あーいーうーえーおーんー」と母音を発声するのもいいでしょう。自分の声も自然の音、声を自然音と一緒に発声することで、全身に音が響きやすく、細胞レベルで体が整います。

Q9

無音になれているので、音楽をかけると、気が散るタイプです。それでも効果がありますか？

音楽と自然音は違うので、大丈夫です

音楽はそちらに気を取られますが、自然の音はさりげなく、流れていることを忘れるくらいの小さな音で流すだけでいいので、ほかのことをしているときに音があると集中できないという人でも、大丈夫です。かすかに流れるせせらぎの音でも潜在意識に働きかけてくれるので、耳で聴くというよりも体が音を感じていれば十分です。

Q10

音で自然治癒力が上がるというのがまだ信じられません。どういう仕組みですか？

音の波が体内の水を動かし、活性化するからです

水は流れて動かなければ腐っていきます。これは、菊の花を自然音を24時間流している部屋Aと、無音の部屋Bに置いた実験で感じたことです。48日後、Bは水が茶色く濁り、葉も枯れていました。でも、Aは水も濁らず透明で、葉は緑が多く残り、茎には新芽まで生えていたんです。これは、音の波が水の分子を小さな振動で動かし続けたからだと思われます。

人間の体も70%が水でできているので同じです。音の振動で体内の水を動かすことで、体に本来備わった力が目覚めます。

Q11

森や海や山の自然の音が、なぜいい影響を与えるのですか？

体が自然のリズムを記憶しているからです

川のせせらぎや波の音のような低い周波数の音は体に共鳴しやすく、緊張した体を内側から緩めたり、感動や陶酔感をもたらすので心もほぐしてくれます。自然に触れると心も体も元気になるのは、このためかもしれません。

また、現代は夜でも明るいため、地球の自転から生まれる昼と夜のリズムを記憶していた体内時計が狂いやすく、休息モードになりにくい環境です。眠りは体の回復力を高め、脳の老廃物を排出してくれるので、意識的に地球のリズムに合わせる時間を作って。

## Q I 2

忙しくて、わざわざC Dを聴く時間がありません。

流しっぱなしの「ながら」視聴でOK わざわざ時間をとって、集中してC Dを聴く必要はありません。

食事をしながら、テレビを見ながらと、リラックスタイムに部屋に流しているだけで、十分な効果が実感できるでしょう。

寝る前に少し、せせらぎの音に耳を傾けるのはいいですね。地球の音が心と体の緊張を緩めて、質のよい眠りへ導いてくれます。