サウンドセラピー

マイヴォイスに出会う

私たちに生きる喜びを与えてくれる素晴らしい恵みのひとつに「音楽」があります。「モーツアルトの音楽を聞くと、身体の免疫力が上がる」など、音楽が人の心や身体に何らかの影響を与えることは、多くの方がご存じのことと思います。

では、「サウンドセラピー」という言葉をご存じでしょうか。日本語に訳すと「音楽療法」。音楽を取り入れることで気持ちを整え、生活を豊かにする方法です。古代ギリシャから行われており、有名な数学者ピタゴラスも「音楽は、人間の精神の乱れを癒す」と唱えたほど、長い歴史に培われた深遠な世界です。「音楽を聴く療法」というイメージを抱かれた方もいらっしゃるかもしれませんが、「アイカ・サウンドセラピー」は、自分自身が発声する「声」によって、癒しから自立、再生を促します。声は細胞の傷を癒すことができるといわれますが、自分の細胞に一番心地よく響く声「マイボイス」であることが重要です。人や物の力に頼らなくても自らを磨く、独創性やバイタリティーを「引き出し」、物事を前向きに解決する生きる力を育くんでいただければ幸いです。

アメリカの高名ながん治療の名医であるミッチェル・L・ゲイナー先生は、著書『音はなぜ癒すのか』(無名舎)の中で、「声と音を使った誘導イメージ法」が、自己治療プロセスの扉を開くと述べています。たとえば、癒しを目的とするチャンティング(詠唱)や音楽には、不安やストレスを軽くするという素晴らしい効果があることがわかっています。あらゆる音の中で、そのような作用が一番強いのは「自然に発声された自分自身の声」だそうです。そして、自分を癒す声は、他者をも癒す力になると述べています。

さあ「アイカ・サウンドセラピー」でその声を見つけてみましょう。
あなたは声を出す時に、喉が締め付けられ、声のトーンは明るく明瞭ですか？　狭く苦しいと感じませんか？ 喉は物理的にも象徴的にも、頭(知性)と胸(感情)を繋ぐ架け橋です。喉にブロックがあると、言いたいことを抑制するだけでなく、「思考系(知性)」と「情動系(感情)」のエネルギー・センターとの流れが悪くなり、頭で色々考えても、感情が伴わなくなります。
魂とつながる内なる声は、様々な心的ストレスでの身体の歪みやエネルギーの滞りを自分の声に従い解放して、本来の霊心体の柔らかく暖かくエネルギーに溢れた状況に戻ります。

♡♡ ♡♡

日　時:　　月　　日(　)13:00~ 16:00

場　所:　　（詳細はお申し込みの方にお知らせします）

定　員:　10 名

参加費:　**10.000** 円　（詳細はお申し込みの方にお知らせします）

内　容:　サウンドセラピスト Aika さんによる講座

「内なる光と繋がるマイボイス~女性性の解放と喜びに満たされる~」

教　材:　アイカ・ベストアルバム （ホームページにて事前購入願います）http://www.aika-dream.com
服　装:　パンツスタイルで動きやすく

お問い合わせ&申し込みは

電話番号　　**携帯**

メールアドレス　　（担当者　　）