

1.ヒーリングとは

●ヒーリングとは

ヒーリングとは、身の回りのものを通して自分を見つめなおし、心身をリラックスさせることをいいます。

ヒーリングとして使われるものは、心理療法、アロマセラピー、マッサージ、自然食、絵画鑑賞、入浴などさまざまです。

心身に対するさまざまな働きかけによって、体がリラックスし、心が満たされることを「癒し」などとも言い、最近では癒しブームとして注目を浴びています。

癒し、と聞くと、リラックスして気持ちいいものかな、というイメージが湧く人が多いと思います。

ヒーリングと癒しとはどう違うのでしょうか？

ヒーリングには、癒しブームでもてはやされているモノや運動による刺激による一時的なリラックスではなく、日々繰り返されている感情にアプローチする専門的なものがあります。

ヒーリングによるアプローチにより、物事の感じ方が変わっていき、日々少しずつ心身が軽くなり、毎日が安定する。なかなか奥が深いものです。

writer=丸山

●ヒーリングとは

ヒーリングとは、癒しブームとはちょっと違い、ちょっとした満足を得られる刺激より、もう少し精神的な作用に踏み込んだ専門性を持つ自分へのアプローチ方法です。

例えば、朝、すし詰め通勤電車にゆられて、会社ではピリピリして、つきあいで飲んで疲れて帰ってきたとしましょう。

かわいいペットとじゃれあったり、ゆっくりお風呂に浸かると癒されますね。

でも、ふとムカついた上司の顔を思い出してイライラしてしまったり、体にはなんとなく朝の通勤電車から飲みまでのだるさがあちこちに残っているように感じることはないでしょうか。

ヒーリングでは、体や心が覚えている、たくさんの蓄積や、何かが起こったときに繰り返される同じパターンの考え方や感情などにアプローチすることで、自分の感じ方を変え、少しずつ心身を軽くしていくような手助けをしていきます。

ヒーリングがうまくいくと、自分の内面と外で起こっていることがスムーズに流れているように感じたり、心身が充実して満たされているように感じ、周りからイキイキ輝いて見えるようなこともあります。

ヒーリングにはたくさんの種類があるので、自分に合ったアプローチ法で、毎日少しずつ、輝いていく自分になってみたいですね。

writer=丸山

2. スピリチュアルヒーリング

●スピリチュアルヒーリングとは

スピリチュアルヒーリングとは、精神エネルギーをスピリチュアル、つまり霊的エネルギーとして扱い、心の本質であるスピリチュアル(霊性)にアプローチすることで、体と心のバランスを取るというヒーリングです。

スピリチュアルヒーリングは、スピリチュアリズムという健康理論にのっとり、私たち人間を「心」「エネルギー」「肉体」から成り立つものとして扱います。

このエネルギーの部分が充実すると、生き生きとしてきて、精神状態が安定して平安になります。

呼吸法や催眠術などは、精神レベルでの効果にすぎず、最も深い心の世界にアプローチするには、スピリチュアルヒーリングが必要とされています。

スピリチュアルヒーリングの治療は、霊的エネルギーを仲介する医師によって患者のスピリチュアルに刺激を与え、精神や肉体を癒すという形で進められます。

writer=丸山

●スピリチュアルヒーリングの仕組み

スピリチュアルヒーリングは、ヒーラーと呼ばれる治療者が、患者のスピリチュアル(霊的エネルギー)を刺激して心身を癒すヒーリングです。

スピリチュアルヒーリングは、一般の心霊治療とは霊的立場がかなり異なり、スピリチュアリズムというプロジェクトに関わる何百億という高級霊を背景にしていると説明されています。

第1次世界大戦後の地上救済活動の一環として、歴史的背景を担っているとも言われています。

スピリチュアルヒーリングのヒーラーは、患者の体にある霊体と肉体を結ぶ「チャクラ」という接点を通じて霊的エネルギーを送り、人間の肉体に備わっている自然治癒力を急激に高めます。

霊的エネルギーは、霊界の治療霊から地上のヒーラーを通して、患者に適切なエネルギーとして変換され、効果的に働く仕組みとなっています。

霊界の治療霊たちは、複数の霊からなるグループを作り、常に患者に最適な治療や新しい治療エネルギーを開発しているという頼もしい存在とも言われています。

writer=丸山

3. レイキ ヒーリング

●レイキヒーリングとは

レイキヒーリングとは、生命エネルギーを靈氣(レイキ)と呼び、宇宙エネルギーとつながって活性化させるという、手かざし療法のことです。

レイキヒーリングは、一度エネルギーの伝授を受ければ、修行や訓練が不要で、永久にパワーを失うことなくヒーリングの力を発揮することができます。

「靈氣(レイキ)」とは、神聖で高次元な「靈」と、宇宙や生命エネルギーという「氣」を合わせた言葉で、「神聖な宇宙・生命エネルギー」という意味をあらわしています。

レイキヒーリングは誰でも短時間で身につけることができるため、習う人が増えています。

宗教の布教の手段として使われていることもあるようですが、本来は宗教とは関係なく誰もが持っている能力のようです。

writer=丸山

●レイキヒーリングのいろいろ

レイキヒーリングとは、日本で発祥した手かざし療法で、海外でも REIKI という英語となったり、医療機関で保険が利くことがあるなどポピュラーなヒーリング療法です。

レイキヒーリングは、誰でも簡単に身につけることができ、学ぶ課程でもリラクゼーションを促進し、深い心身の安らぎと休息、生命エネルギーの補給、自然治癒力の活性に役立ちます。

セルフヒーリングとしてレイキヒーリングを活用すれば、自分を日々メンテナンスして浄化し、日々のストレスに対するとらえかたが変わって強くなっていきます。

家族や周りの人にレイキヒーリングを行えば、喜んでもらえることはもちろん、触れ合いによってより良い人間関係を築くことにもつながります。

レイキにはさまざまな流派があり、基盤とされて世界に広まった臼井レイキ、派生したレイドウレイキ、スピリットレイキ、海外で主流のカルナレイキ、セイキムレイキなどがあります。

レイキヒーリングの方法は、レイキヒーリングを身につけたレイキマスターが、流派独自のシンボルにより精神エネルギーのチャンネルを調整し、対象者にヒーリングを行うもので、臼井レイキのシンボルを使うことが基本とされています。

自分に合ったレイキを受けてみたり、学んでみたりしてみましょう。

writer=丸山

4. アロマ セラピー

●アロマセラピーとは

アロマセラピーとは、花や草などの植物から抽出した芳香成分のエッセンスの作用で、心身のバランスを整えるヨーロッパで盛んなヒーリング療法です。

植物には植物の体内で情報を伝達したり、昆虫に花粉を運んでもらうために誘い込んだりするためなどで多くの成分を含んでいます。

アロマセラピーでは、その植物の成分を濃縮した形で抽出して、「精油」として使います。

アロマセラピーで使われる精油は、嗅覚から脳への伝達によって生理的、精神的に大きく作用し、深いリラクゼーションを与え、潜在意識の扉を開く鍵としてヒーリングの効果を発揮します。

ヨーロッパでは医療機関で医師が精油を治療薬として処方するなど、積極的に使用され、傷や外傷の治療に効果を発揮しています。

ヒーリングの目的としては、香りを楽しんでリラクゼーションやリフレッシュをしたり、身体や精神のバランスを整えたり、心身の不調を改善して健康を取り戻す役割を果たすことに使われます。

writer=丸山

●アロマセラピーの歴史

アロマセラピーのアロマとは「芳香」、セラピーは「療法」という意味です。

アロマは最近、ヒーリングの方法として注目を集め、ブームとなっています。

アロマセラピーで使われる植物のエッセンス「精油」の歴史は古く、ピラミッドから発見されたミイラの包帯は、防腐処理のためにミルラという精油に浸されたものが使われていました。

古代ギリシャでは、アロマのエッセンスは病気予防のために炊いたり、風呂に入れたりして使われています。マッサージも推奨されていたので、病気予防の目的以外でもヒーリング効果があったと思われる。

1000年代になると、蒸留法によってエッセンスを抽出できるようになり、1600年代では精油の殺菌消毒作用に注目が集まって民間療法で活発に使われました。

アロマセラピーという言葉は、1920年にフランスの科学者が作ったものです。

彼は、実験中に火傷を負い、とっさにラベンダーの精油をかけたところ跡形もなく傷が治り、精油の研究のきっかけを作りました。

アロマセラピーは、心身のバランスを取り健康を回復する民間療法として、心身を深くリラックスさせるヒーリングとして、医療に美容に発展しながら使われていっています。

writer=丸山

5. ヒーリング サロン

●ヒーリングサロンについて

ヒーリングサロンは、癒しを提供するサロンのこと。ボディヒーリングやソウルヒーリングなどさまざまなヒーリングを取り入れているサロンがあります。言うなれば、代替療法を行っている場所です。雑誌「TRINITY」では不思議サロンと称して、多くのヒーリングサロンの特集が組まれていたりすることもあります。

ヒーリングサロンは、一昔前ならちょっとあやしいところ?と思われがちでしたが、今では一般化されつつあります。現代社会では癒しの空間が必要とされています。ヒーリングサロンは、疲れた心と体を両面から癒してくれるのです。

ヒーリングサロンで提供する療法として、アロマセラピー、リフレクソロジー、カラーセラピー、アーユルヴェーダ、クリスタルヒーリング、レイキ、フラワーエッセンスなど、癒しとされる代替療法が多くあり、どれも体によさそうなものが用意されています。どういった施術を取り入れるかは、ヒーリングサロンによっていろいろです。自分合ったヒーリングサロンを見つけてください。

writer=たまご

●ヒーリングサロンへ行ってみよう

ヒーリングサロンは、アーユルヴェーダ、オーラソーマ、ヒプノセラピー、レイキなどを使って、人が持つ自己治癒力を高めてくれる所です。ヒーリングサロンはスピリチュアルな癒しを提供しているといってもいいでしょう。いろんなサロンのオリジナル療法がありますが、どれもヒトを癒してくれるものばかり。お金と時間に余裕があれば、いろんなヒーリングサロンを体験してみるのもいいでしょう。

ヒーリングサロンは心身を癒し、心からキレイにしてくれる所。ヒーリングサロンの選び方としては、自分に合ったものを選ぶことですが、選び方は結局は直感で決まるといってもいいでしょう。自分でいいと思ったところでもいいのです。

ヒーリングサロンに行く場合、予約制の所も多いので、まずは電話で確認しましょう。実際サロンに行ったら、まずは施術者と対面カウンセリングをします。このとき自分の状態を話してみて、相手がよく理解してくれるかどうか、これも大切なところ。サロンは癒しを提供してくれる所。施術者と

の相性も大いに影響してきます。

ヒーリングサロンで気になるのが料金です。事前にいくらかかるのかもきちんと確認しておきましょう。頑張った自分へのご褒美に、ヒーリングサロンに行ってみる、というのはいかがですか。

writer=たまご

6. ヒーリング ミュージック

●ヒーリングミュージックとは

ヒーリングミュージック(healing music)とは、ストレスで崩しがちな心身のバランスを整えてくれるメロディです。ヒーリングミュージックは海の波の音や小川のせせらぎ、そよ風の吹く音といった自然現象に共通したリズムである「1/f ゆらぎ」をベースに作られたものです。

ヒーリングミュージックを聴くと、ゆったりとした気持ちになれる、ぐっすり眠れる、気持ちが明るくなる、安らぎが得られるなどの感想がよくあります。ヒーリングミュージックは自律神経を安定させる働きがあるようです。

ヒーリングミュージックには、どこか幻想的な要素があります。初めて聴くのに、どこかで聴いたことがあるような曲もあります。喧噪を離れ、ほんのひとときを癒してくれるのがヒーリングミュージックなのです。

ヒーリングミュージックも場所に応じて使い分けるよう、曲調もいろいろあります。雰囲気作りの一つとして、ヒーリングミュージックを取り入れてみてはいかがでしょうか。

writer=たまご

●ヒーリングミュージックの使い方

ヒーリングミュージックは癒しのBGM。シーンに応じていろいろと曲調があります。音楽療法とも関連があるヒーリングミュージックであなたも癒されてみませんか。

ヒーリングミュージックを使う場としては、例えばホテルやレストラン、喫茶店とかいった店舗でBGMとして使ったり、また最近では病院などでも使われるようになってきています。他には、ヨガブームでインドの健康法などが注目を浴びましたが、ヨガをする場合にアジア調のヒーリングミュージックをBGMにさらにメディテーション効果も期待できます。また、恋人とリラックスしたい場合に適切なBGMもあります。

ヒーリングミュージックは、自律神経のバランスを安定させるよう働きかけてくれるのでリラクゼーション効果が期待できます。シーンに応じてヒーリングミュージックを使い分けることで、生活にもメリハリが出ることでしょう。一度試してみてもいいのではないでしょうか。

writer=たまご

7.ヒーリング CD

●ヒーリング CDとは

ヒーリング CD は、人の脳波をアルファ波優位にする環境作りの一つです。脳波にはいろいろありますが、リラックスした状態ではアルファ波優位となります。緊張しているようなときはベータ波優位となっています。ヒーリング CD を聴くことで、ゆったりとしたひとときが過ごせるようです。

ヒーリング CD も今では数多く販売されており、音楽ショップやネット販売でも増えつつあります。ヒーリング CD もジャンルがいろいろとあります。邦楽やポップ系の懐かしい曲をヒーリング用にアレンジしたもの、クラシック系、神秘や瞑想をテーマにしたもの、森林浴や海辺といった自然の音を根底にアレンジしたものなどです。試聴できる場所もありますので一度試してみてもいいですね。

ヒーリング CD の曲は、自分の好みに応じたものを聴くこと。癒しですから、自分が好まない曲をヒーリング効果をねらって無理に聴いても癒しにはなりません。ただし、好みだからといっても、例えばロック調の曲は、アルファ波優位になるのは難しいです。

ヒーリング CD に入っている曲は、心地よい和みのフレーズが多いです。いろいろな曲が出回っていますから、自分のお気に入りを見つけひ見つけてください。

writer=たまご

●ヒーリング CD の効果

ヒーリング CD を聞いていると、まるで癒しの空間にいるような気がします。いいヘッドホンで聞けばなおさらでしょう。一人静かになれるところで聞くのもいいですね。

ヒーリング CD を聞くと脳波にアルファ波が出てくるようになり、自然とリラックスできるようになります。最初は効果がないように思われますが、聞いているうちに徐々にリラックスできるようになってきます。

ヒーリング CD の効果としては、ダイエットをはじめとして、やる気が出るもの、元気になるもの、不眠解消などがあります。ヒーリング CD は、音楽療法ともいえますね。忙しい現代人にとって、ほんのひと時でもヒーリング CD を聞いて心の休日が得られたら、日々の生活でもメリハリが出てリフレッシュされるのではないのでしょうか。

音楽ショップをはじめ、大きな書店やネットでも販売されており、視聴ができる場所もあります。気に入ったヒーリング CD を手に入れて、ココロもカラダも癒されてみませんか。

writer=たまご

8. クリスタルヒーリング

●クリスタルヒーリングとは

クリスタルヒーリングとは、地球で何世紀にもわたってできたクリスタル(鉱物)を用いて、石が持つ波動を利用してヒーリング効果を得ることです。

クリスタルヒーリングは、何世紀も前の遠い古来より使われていた歴史のある療法です。石を患部にあてたり、石そのものを粉末にして飲んだりしていました。現代でのクリスタルヒーリングは、石を患部に置いて、石が持つパワーで患部のエネルギーの流れをスムーズにする効果をねらったものです。

クリスタルヒーリングで使う石には、ダイヤモンド、水晶、サファイア、エメラルド、トルコ石といったもので、人体のチャクラ(霊的なセンター)に対応した石を置き、体のオーラやエネルギーを活性化させることで、心身を健康へと導いてくれるものです。

クリスタルはそれぞれが特徴的なパワーを持っており、効果もクリスタルによって違います。クリスタルの放つ波動が、人の肉体や情緒といった精神レベルに影響を与えるのです。

writer=たまご

●クリスタルヒーリングの効果

クリスタルヒーリングは石を使った代替医療の一つです。太古の頃より、人はクリスタルを粉末にして薬として飲んだり、患部にあてたりして治療を行っていたそうです。クリスタルヒーリングはチャクラに石を置き、ヒーリング効果をねらいます。クリスタルは地球からの賜物です。悠久の時を経て作られたクリスタル。その持つ波動は、石によって本当にいろいろです。

クリスタルヒーリングの効果としては、体の滞ったエネルギーの流れをスムーズにします。これによって、オーラが安定し、情緒が安定したりストレスが解消されたりと、いろいろな精神的効果が得られます。同時に体の不調も解消されるのです。

クリスタルヒーリングで使った石は、みな一様に表情が変わります。色が黒っぽくなったり、濁ったようになりますが、浄化するとまた輝きを取り戻します。石というのは不思議なものです。しかし、言い換えれば、それだけ悪いエネルギーをクリスタルが吸収してくれるということになります。人は地球からの恩恵をたくさん受けています。クリスタルヒーリングもその一つといえますね。

writer=たまご

9. リコネクティブヒーリング

●リコネクティブヒーリングとは

リコネクティブヒーリングとは、高次元のリコネクティブ周波数というものを使ったヒーリングです。アメリカのカイロプラクティックであるエリック・パール博士が1993年に開発したヒーリングです。日本でも2006年になって注目を集めるようになってきました。リコネクションとは、宇宙とつながるための包括的プロセスです。

リコネクティブという周波数は、今まで受信できなかった「光と情報」です。リコネクティブによって、宇宙と私たち人間の本质が再結合(リコネクト)し、心身だけでなく、魂までもが癒されるというヒーリングです。また、クライアントにとってもっとも必要な癒しが提供されるのだそうです。

リコネクティブヒーリングについての詳細は、下記のサイトへ。

<http://www.thereconnection-jp.com/>

<http://www.thereconnection.com/>

writer=たまご

●リコネクティブヒーリングについて

リコネクティブヒーリングは、1993年にアメリカ、ロサンジェルスのカイロプラクティック医であるエリック・パール氏によってもたらされたヒーリングの一つです。リコネクティブヒーリングは、あくまでもヒーリングを受ける側の心がヒーリングを起こすのです。

リコネクティブヒーリングは光と情報を受け取り、受ける人に今必要な癒しが起こるといのが特徴です。ヒーラーはクライアントに直接触れるということは一切ありません。だいたい10cm程度の距離をおいてヒーリングしています。リコネクティブヒーリングを受けた後というのは、何日間、あるいは何年間もヒーリングプロセスが続くことがあるそうです。

リコネクティブヒーリングを受けるときにもっとも重要なこととして、「期待を手放すこと」というのがあります。ヒーリングに期待して、自分にこうあってほしいと思ったらそれはよくないとのこと。結果はあくまでも宇宙に委ねるのだそうです。

writer=たまご

10. アチューンメント

●アチューンメントとは

アチューンメント(Attunement)とは、ヒーリング能力を開くためのエネルギー伝授のこと。レイキではよく使われる言葉です。エネルギー回路の修復ともいえる、一種の儀式的なことととらえてもいいでしょう。これによって自分にも他人にもヒーリングができるようになるのだそうです。

アチューンメントによって、自分の内なる世界の浄化に加え、自己の向上に役立つことになるのです。自分をもっと向上させたいということで、ヒーリングを学ぶ方もいます。アチューンメントを受けることで、難しい訓練などを受ける必要もないのです。

アチューンメントを受けると、他者を癒すことだけではなく、自己の内面の浄化や自己成長にもつながります。レイキではこのアチューンメントのプロセスに4段階設けている場合もあります。

writer=たまご

●アチューンメントについて

アチューンメントは、レイキヒーリングにおける周波数あわせといったものです。アチューンメントをするとき、受ける側というのはただ静かに椅子に座っているだけ。あとはヒーラーが導いてくれるのです。

アチューンメントなしでもヒーリングはできるのだそうですが、自分でエネルギーの流れを習得するよりも、実践者であるヒーラーからアチューンメントを受けたほうが、より早く相手にヒーリングできるようになるのです。

アチューンメントには4段階のプロセスがあります。それぞれ、

- 1.ファースト
- 2.セカンド
- 3.サード(マスター)
- 4.ティーチャー

と呼ばれています。先に進むほどよりヒーラーとしての癒しテクが充実するようになります。

ヒーリングの中で、レイキヒーリングは宇宙からのエネルギーをヒトに伝えて、心身を健康へと導いていくヒーリングです。アチューンメントは、ヒーリング能力を開発し、他人にもいいエネルギーを流すことができるようになるのです。ヒーラーデビューしたい方は、試しに受けてみるといいかも。

writer=たまご