

## はじめに

2016年11月末。

そこは音のない世界でした。

鳥のさえずり、川のせせらぎ、風の吹く音、何一つ聞こえてこない「無音」の世界がそこにはありました。

私の目に映っている赤土の岩山と大地は、2億年以上前に隆起したもので、海底だった時代もあったそうです。セドナと呼ばれるこの大地は、はるか昔から静かに時の流れに委ね、少しずつ今ある姿に形を変えてきました。

私はその赤土の岩山に登り寝転んで、雲一つない青空を眺めながら目を閉じ、大きく深呼吸

吸をしました。吸う息で大地のエネルギーを取りこみ、吐く息で全身のエネルギーを流し、深呼吸を繰り返しながら細胞の奥深くまでこの大地の新鮮なエネルギーに満たされていきました。

そこで私はクリスタルボウルを奏でてみました。



無音の世界にそっと一音奏でてみると、一気に音が広がり、さらにもう一音奏でてみると大地のエネルギーと調和し、音の響きの広がりを感じました。雨の多い屋久島でも、からつとしたハワイでもない音色は、ただただまっすぐに倍音が流れ広がっていく、そんな響きです。



その後、セドナリトリートを主催する友人のガイアライアー奏者と私のクリスタルボウルに大地と空のエネルギーが加わり、夢のような即興演奏が始まりました。調和しながら響きあい、そこで紡ぎだされていく美しく柔らかいハーモニーは、「無音の世界」に七色の音色を描いたのです。

私はその音色を全身で浴びながら、

「心身が洗い流され清められていく」

そんな感覚を覚えました。



そしてあうんの呼吸で演奏が終わり、再び静まり返った無音の世界へと戻ります。

清らかで美しい音や音楽は、このようにして人間の心と身体に働きかけ整えてくれる力があることを、このとき教えてもらった気がします。

実は私自身が音を扱うサウンドヒーリング演奏を始めたことで、心身の調整が一気に加速していることを感じていました。

抑圧していた感情、観念、思考の癖がどんどん削ぎ落とされ、ストレスにより緊張していた肉体は緩まり、重々しく生きにくさを感じていた自分自身から、軽やかに生きやすい自分自身へと変容しています。

それだけではありません。家族やペット、人間関係、植物までも変化していったのです。

音は人を理屈抜きで癒やし、心身の健康や精神性の成長を促し、それが周囲にも伝わっていくことを理解できたのです。

本書ではクリスタルボウルを中心に、「音や音楽」による癒やしと解放のエッセンスを綴っております。また、癒やしの音楽による簡単なストレス対処法もご紹介しています。皆様の心身が緩まり軽やかになって、少しでもスピリットが望む方向に進んでいただけたら嬉しいです。