

目次

はじめに	2
第1章 ストレス時代到来と癒やしの関係性	13
ストレスと向きあうとは	14
闘うため、逃げるため	17
400倍の情報量と癒やし	19
育ちと脳	21
自由に豊かな時間	24

第2章 音と人の歩み

人は自然の音に癒やされる生き物

音と生命のつながり

音と水とエネルギー

音と文化

ラコタ族メディスンマンのセレモニー

第3章 「音と癒やしと治癒」

耳を澄ませば

癒やしと解放の音楽

音の治癒

第4章 クリスタルボウルの可能性

クリスタルボウルとは？

58

クリスタルボウルと癒やし — 演奏中 —

64

クリスタルボウルと癒やし — 演奏直後 —

71

クリスタルボウル（音）による波動測定

77

お客様の声

82

お客様の变化

86

好転反応とは？

94

効果倍増 おすすめのツール

96

クリスタルボウル — その他利用方法 —

104

第5章 音とともに歩む

これまでの私 — 大切な順番 —

114

花療法家（セラピスト）の道

117

113

まっすぐに聴く

思いを表現できない方に

ようこそ、クリスタルボウルさん

クリスタルボウルのちから

自分らしく、変化変容の旅

曇りガラス・透明ガラス

おわりに

参考文献