

# 音波浴 ヨガ



## ◆ 音波浴とは…

音は、すべての境界を越えて響き渡ってゆきます。その音の力を使い、宇宙や自然と共鳴する楽器達や、倍音を奏でる声と共に、様々な循環を促してゆきます。それにより、心と身体、そして魂は調和へと導かれ、その人本来の輝きが目覚めてゆきます。



## ◆ 音波浴ヨガとは…

ライアー、シンギングボールなどの癒しの音の波動の中で、呼吸にあわせ、ゆっくりとしたヨガの動きをしてゆきます。

一息ごとに緩まる身体、

一息ごとに穏やかになってゆく心、

音の温泉の中で、今のあなたを感じてください。



### ☆☆☆音波浴ヨガ・無料体験会☆☆☆

日 時 2014 年 12 月 18 日 (木) 14:00～15:30

場 所 六角健康サロン 京都市中京区六角通東洞院東入る  
地下鉄烏丸御池駅、阪急河原町駅から徒歩 7 分

参加費 無料 (通常価格 3000 円)

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも OK),水分補給の為の飲み物  
横になった時にかけるブランケットなど

お申込み 六角健康サロン Tel. 075-253-3777  
<http://rokkaku-kenko-salon.com>

★2015 年より第 3 木曜日 14 時～ 定期開催。1/15,2/19,3/19

## ◆ ナビゲーター

福田陽子 : ヨガティーチャー

京都市内を中心に、キッズからシニアまで幅広くヨガを教えています。  
ゆっくり呼吸に合わせて行うヨガも、元気よく動いていくヨガもどちらも大好きです！  
キッズヨガ、パワーヨガ、ケアリング・ヨーガ療法、ヨーガニケタン等、多岐にわたる  
ヨーガを学び実践しています。さかのヨガ : <http://saganoyoga.blog.fc2.com/>

Misera☆千代道子 (ライアー、ヴォイス) & Ramia☆小林泰子(シンギングボウル、ヴォイス)

音楽療法士、サウンドセラピスト。赤ちゃんから高齢者まで、音や音楽の力を使った  
様々なセラピーを行っています (音楽療法や音波浴,子ども音楽ひろばや歌声宅配便等)。  
また、セミナーや講演会、各種ボディワークとのコラボレーションも行っています。  
日本サラスワティ協会 : <http://omsaraswati81.wix.com/omsaraswati>

# 参加者の声

◆草原のなか、音の温泉に浸かる。

ヨガで浄化され、シンギングボウルの倍音が草原になり...

そのうえにライヤーが穏やかに降りて戯れる

ヨガで浄化されたカラダとココロに浸透してきたのは、こんなイメージでした。

忙しくて、慌ただしくて、落ち込んだり。外のからの刺激に追われる毎日だったり。

私はそんな時に、たまたま体験できて大好きになりました。

理屈抜きに、心地いいです。(40代男性、会社員)

◆初めて音波浴を体験し、心が何かを感じ取っているのが分かりました。

なぜか涙が出ている...そんな自分の心と向き合える時間が過ごせたように思います。

(30代、主婦)

◆「音波浴」は日常生活や仕事から一時離れてリラックスするには最適な過ごし方です。

普段とはまったく違う時空間を楽しむことができます。

特にヨガが終わったあと横になって音波浴を受けるのは、最高にリラックスできる時間です。

(30代男性、教師)

◆生演奏の音とヨガのゆったりした時間は幸せなひと時です。

シンギングボウルの波動に私の中の水分や細胞が振動しているのが分かります。

頭の中も音が響く感覚につられて緩んでゆきます。

体を動かすたびに「気」も一緒に感じられ、体の水分が踊っているのが分かります。

頭の中に響く音。お腹に響く音。

たくさんの音の余韻と動きでいつの間にか自分だけの集中した世界へ...

整体を受けた後のようなスッキリとした体の感覚があり、内側から浄化されていくようです。

呼吸が深まり、細胞が振動して整えられ、心も体も深いリラックスが得られます。

(40代女性、ヨガ教師)

◆三日前から悪寒、くしゃみがひどくて、頭、首、肩、背中がひどく凝っていたんですが、驚く程ほぐれて今日は身体がすごく楽でした。

内側から活性化して押し出す力が高まっている感じが自分でもよくわかります。

ヨガのいろんなポーズも身体がのびのびと伸びて、とても気持ちよかったです。

シンギングボールの宇宙の響きやライアーの響きは、波動が浸透してくるのがよく分かり、とても不思議な体験でした。

音の効果はその時はよく分からなかったんですが、翌日になって身体が信じられない程楽なので、身体の芯からほぐれたことが実感できました。

(30代女性、サイコセラピスト)