

音のチカラ Power of Sound

音でリラクゼーション

ある特定の音には、リラクゼーションを促す効果があるというのは、よく知られていることです。クラシック音楽を聴くとなぜか眠くなったり、赤ちゃんが母親の心音を聴くと安心したりするのは、そのほんの一例です。では、音楽を聴くこと以外で、音を心身のリラックスや健康のために効果的に使う方法には、どのようなものがあるのでしょうか。

『サウンド&バイブレーション・セラピー』を体験！

マッサージや鍼のような効果があると言われる、音を使ったサウンド・セラピーが最近注目されています。今回は、“セラピー”と名の付くものはこれまで一切試したことがない、という本誌読者モデル川野さんが、Echoesにて『サウンド&バイブレーション・セラピー』を体験しました。



読者モデル

川野 尚樹さん (24歳)

「ゴールドコーストからパースに移動して、英語を勉強しています。趣味はギターとスキー、スケボー(編集部にもスケボーで登場)。将来は、ミュージシャンになりたいくて、バンド活動をしています」

1 本誌編集部担当より「音を使ったリラクゼーションを体験して頂きます」とだけ説明を受け、本日の体験場所へ。「音を使ったリラクゼーション? どんどこで何をするのか、全く分からずドキドキでした」と話す川野さん。

2 到着したのは、かなりインパクトのある巨大なコーン型の建物。川野さんは「この中で一体、何が行なわれるのだろう…」と不安げな顔。建物に入る前に、携帯電話や時計など、電磁波が出るものは持ち込まないように指示され、ますます、何が起こるのか謎に満ちてきた。



Echoes

世界中の先住民族が大昔から実践してきた健康や癒しに関する知識を元にして造られた施設。社会に古代文化の知恵を伝達し、古来の癒しの音を体、心、魂に伝えることを目的としている。広大な敷地内には、ウィロウ池や日本庭園、レストランやヒーリング・グッズを扱うショップなどが広がっており、サウンド・セラピーの後、散歩をするのにも最適。これまで、“コミュニティ・スピリット・アワード”など、数々の賞を受賞している。

住所：459 Nicholson Road, Canning Vale
電話：08 9456 3023 ウェブ：www.echoesgong.com



Echoesの敷地内にあるモダンオーストラリアン料理のレストラン『Ramon's』

3 中に入ると、いきなり目に入ってきたのは大きなゴングとお椀型の白いガラス(クリスタル・ボウル)。そして、放射線状にマットと枕。「ここに寝転がって、そのリラクゼーションを受けるのか?」と、まだ半信半疑の川野さん。スタッフの「天井の電気は星、壁の青は空、絨毯の赤は土を表しています」という言葉で、サウンド・セラピーの説明が始まった。



クリスタル・ボウル(右)は、アメリカ航空宇宙局(NASA)でコンピューターチップのために使用されていたガラスボウルの淵を技術者が偶然なぞったことが発祥だと言われている。



チューニング・フォーク(左)はその名の通り、身体のエネルギーを楽器のようにチューニングする(調子を整える)道具。



天井には星を表す電灯がちりばめられている。

大地の色を表す赤い絨毯の上には、マットと毛布が。

4 アボリジニ伝統のレシピで作られたクリームと、サンダルウッドのオイルを染み込ませたシルクの布で香りからもリラックス。ゴングの衝撃的な音と、クリスタル・ボウルの幻想的な音のシャワーでセッションが始まった。間もなく他の人の寝息が聞こえてくるほど、みんな完全にリラックス。「だんだんとボーっとしてきて、身体はここにあるけれど、頭の中はまるでどこかへ旅しているかのように感じました。ゴングの振動が身体に伝わってきて、身体が刺激され、急にトイレに行きたくなくなりました!」



5 終了後、「しばらくは、フワフワとした感じで地に足がついていない感じでした。サウンド・セラピーと言われ、海とか滝の音をヘッドフォンで聞くのかな、と思っていたら、全く体験したことのないようなものだったので、本当に驚きました。セッションを受けている間は、別空間に行ったようで、僕はインドとかアジアのどこかの国へ行っていたかのような、本当に貴重な体験をしました」と興奮気味に話す川野さんでした。