

『自宅でできるセルフセラピー』

～カラダの声を聴き、自分自身のセラピストになろう～



秋元志保

©2010 Shiho Akimoto .All rights reserved.

ごあいさつ



いつもありがとうございます。秋元志保です。
はじめましての方は、はじめまして(^^)

ご縁があって、このレポートを読んでいただくこととなり、心から感謝申し上げます。
このレポートが、あなたにとって、必要な気付きや癒しをもたらすものになれば、わたしは最高に嬉しいです。

このレポートに書いてあるワークは、とてもシンプルです。複雑なイメージなども必要ありません。だからこそ、ぜひ日々の生活の中で、続けていただけたらと思います。「継続は力なり」——習慣になれば、自分のものになったも同然です(^^)

シンプルですので、あとはご自分流にアレンジしていただくのも、OK です。正しい、間違いはありませんので、ご自分に合った方法、ご自分にとって一番心地良いと感じる方法を、ぜひ見つけてみてくださいね。

いつもがんばって動いている、あなたのカラダ。忙しくてついつい酷使しがちな、あなたのカラダ。何らかのメッセージを発している、あなたのカラダ。いろんなことを感じ、教えてくれている、あなたのカラダ。

あなたのカラダに、最高の敬意といたわりを持って、ぜひ、カラダの声を聴いてあげてください。

カラダの声は、ココロの声、そしてタマシイ(魂)の声にもつながります。

カラダの声、といっても、肉声として聴こえるワケではありません。
あなたが感じるカラダの「感覚」こそが、カラダの声です。
ですから、カラダの声を聴くとは、あなたのカラダの感覚に意識を向け、感じてあげること
から始まります。

あなたが、あなたのカラダ、ココロ、そしてタマシイの声を聴き、
あなたらしく輝いていけますように。

さあ、それでは、ゆったりと深呼吸して・・・
あなたの「内なる旅」へと、ご案内しましょう！

【目次】

| | |
|---------------------------------------|-----|
| ごあいさつ..... | P2 |
| カラダの声を聴くと、どんな「イイコト」があるの？..... | P4 |
| ワークのはじめに..... | P7 |
| セルフセラピー～あなたのカラダの声を聴き、いたわるワーク～..... | P7 |
| センタリング～あなたの軸(中心)に戻る、「木」のイメージワーク～..... | P10 |
| おわりに..... | P12 |

【カラダの声を聴くと、どんな「イイコト」があるの？】

① カラダの症状や不調に気付く、また早いうちに防げる

症状や不調は、カラダが訴えている「声」です。それらは、痛み、重さ、閉塞感、だるさ、熱さ、冷たさ、違和感などとして、感じます。目に見える形として、皮膚の色が変わったり、デキモノができたり、といったこともあるでしょう。

ほとんどの場合、「声」は急に現れるのではなく、実は小さな声で、すでにあなたに訴えています。ですが、日々の雑音(雑念)で一杯だと、小さな声は遮られ、なかなかあなたに届きません。ですから、さらに大きな声を出そうとします。カラダの症状や不調として。

その声に気付いてあげると、カラダの症状や不調はおさまっていきますし、また、適切な対処をしてあげられますよね。不思議なことに、気付いてあげるだけで、緩和することもあるのです。ですから、まずは気付いてあげることが大切なのです。気付くまで、声はあなたに、訴え続けてきますから……。

カラダの声を聴く習慣が持てると、症状や不調に、早い段階で気付けるようになってくるので、体調管理、心身の健康の維持、風邪や病気の予防にもなるのです。

② カラダが求めているものが、わかってくる

カラダの声を聴けるようになると、「今は、無茶をしないほうがいいな」「休息が必要だな」「もうひと踏ん張りはいけそうだな」「ココを動かしたらいいな」などというのが、わかってきます。

食べ物についても、今必要なものがわかってきたりします。

よく、生理前の女性は甘いものを食べたくなる……なんていいますが、これはホルモンバランスの影響で血糖値が下がりやすくなるから、といわれています。ですから、生理前の女性が甘いものを摂取したくなるのは、カラダが求めているものを無意識にわかっているからなんですね。

こんなふうに、わたしたちは無意識に、カラダの求めているものを選んでることが多々あります。そして、カラダの声を聴けるようになると、より意識的に選び、行動することができるようになります。

③ カラダが喜び、健康になっていく

カラダの声に耳を傾けてあげると、カラダが喜びます。わたしたち人間もそうですよね。話にちゃんと耳を傾けてくれる人がいると、嬉しいし、信頼感も持てるでしょう。

カラダとの関係においても、同じ。カラダの声を聴いてあげること、カラダは喜び、信頼感を持ってくれ、「健康」という形であなたに返してくれるのです。一生お世話になるあなたのカラダ、人生を共にするあなたのカラダと、ぜひ信頼関係を築きましょう(^_^)

④ ココロの声も聴けるようになっていく

カラダの声を聴けるようになってくると、さらにココロの声まで聴けるようになっていきます。胃の不調が、精神的なストレスからくるといわれるように、カラダとココロは、つながっています。

例えば、喉の症状は「自分の気持ち、思いをもっと表現したい！」というココロの声だったりします。喉は、話すところ(表現する場所)ですから、ここに症状が出るということは、「表現する」ということに関しての、何らかのココロのブロックがある可能性があります。

また、胃や腸に不調が出るときは、何かを「消化・吸収する」ということに、ブロックがあるのかもしれません。

このように、カラダの機能と結び付けてみると、ココロの声が拾いやすくなります。

⑤ 物事を選びやすくなる

何かを選ぶときに、頭で分析したり、計画立てることが、必要な時もあるでしょう。ですが、それ以上に、カラダの声に従って選んでいったほうが、より今の自分にフィットした選択、より心地良い選択ができます。

例えば、AとBどちらかを選ぶときに、Aを選ぶことを想像した時に、どんなカラダの感覚になるか、どんな気分、どんな気持ちになるか。一方、Bを選ぶことを想像した時は、どうか。を感じてみます。

もし、Aを想像した時に、カラダがホッと安らぐ感じ、心地良い感じを感じたとします。Bを想像した時に、なんとなくそわそわした感じ、しっくりこない感じを感じたとします。このような時は、やはりAを選んだほうが自分に合っているのです。仮に、条件的にはBのほうが良いように見えたとしても。

他にも、A を想像した時に、カラダがゆったりと落ち着く感じがしたとします。B を想像した時に、ワクワクと高揚する感じがしたとします。A と B、どちらも良い感じだった。そのような時は、「自分が感じたい感覚はどちらか？」を基準に選んでみることをオススメします。日々の買い物から、食べ物を選ぶ時、人生の選択まで、あらゆる場面で活用できます。

⑥ 直感力が増す

カラダの声に敏感になると、直感力も増していきます。直感力をよく「ピン」とくるとか、「ビビ」とくる、などと表現されますが、このような感覚も、カラダで感じられるからです。

人によっては、頭で感じたり、第三の目（眉間にある、直感力を司る場所）で感じたり、胸（ハート）で感じたり、全身で感じたりと、感じ取る箇所は様々でしょう。また、感じ方も、「ピン」とひらめく感覚、「ビビビ」と電気が走るような感覚、「パチッ」と何かがハマるような感覚、ストライクゾーンに「どカーン」とくる感覚、など色々あると思います。

「⑤物事を選びやすくなる」の話にも通じますが、最近では、パワーストーン屋さんで筋反射テスト（オーリングテスト）をすることが増えているようです。筋反射テストとは、筋肉の反応を見て、自分に合うか合わないかをチェックするという技法。つまり、カラダの声を聴いて、合う石を選ぶのですね。

カラダの声に敏感になっていくと、わざわざテストをしなくても、瞬時にカラダの反応や感覚を通して、自分に合うもの、合わないものがわかるようになっていきます。

このように、カラダの声を聴けるようになると、プラスなことがたくさんあります（^^）

あなたのカラダの声を聴いてあげられるのは、あなたしかいません。

カラダの声の聴き上手になって、ぜひ自分自身のセラピスト、ヒーラーになりましょう！

【ワークのはじめに】

ワークは、読みながらでも、取り組んでいただけます。

最初のうちは、読みながら、慣れてきたら読まずに、というのもいいですね。

また、環境や姿勢(立つ、座る、寝る)も、問いません。いつでもどこでも、思いついた時にワークができたほうが、状況に限定されることがなく、手軽にできるからです。おうちでも、電車の中でも、オフィスでも、ぜひ時間のある時、時間の合間などでも、お試しください。

時間のない時は、クイックバージョンにしてもいいですね。一日 1 分だとしても、一年になれば 365 分の違いが出てきますから、ぜひちよつとずつでも続けてみてください。

目は、開けていても、閉じていても大丈夫です。外部からの情報をシャットアウトして、じっくりと内なる声を聴きたいときには、目は閉じたほうがいいでしょう。ですが、目を開けた状態に慣れておくと、仕事をしている時、人という時でも、このワークが自然にできるようになります。

ワークといっても、かたく考えずに、気を楽しんで、取り組んでみてくださいね(^^)

【セルフセラピー～あなたのカラダの声を聴き、いたわるワーク～】

このワークは、カラダをいたわりたい時、疲れている時、カラダの状態をチェックしたい時、全身のバランスをとりたい時、自分のカラダとじっくり向き合いたい時などにオススメです。

① 呼吸

今のあなたの呼吸に、意識を向けてみてください

早いですか、遅いですか

浅いですか、深いですか

どこで呼吸していますか、肺ですか、おなかですか

今のあなたの呼吸に、気付いてみてください

あなたのカラダに、「いつも、休みなく呼吸してくれて、ありがとう」と感謝を伝えましょう

今のあなたの呼吸を、今よりも少し遅くゆっくりと、深くゆったりと変えていきます
そして、肺とおなか、両方を使って呼吸してみましょう
呼吸が変わることで、あなたのココロがどんなふうに変わっていくか、感じてみてください
慣れてくるまで、その呼吸を意識しながら、繰り返してみてください

慣れてきたら、あなたにとって、一番心地良いと感じる呼吸に戻ってください

② 姿勢

今のあなたの姿勢に、意識を向けてみてください
背筋が伸びていますか、曲がっていますか
あごが出ていますか、引いていますか
肩は上がっていますか、下がっていますか
胸は開いていますか、閉じていますか
おなかは出ていますか、引いていますか
今のあなたの姿勢に、気付いてみてください

あなたのカラダに、「いつも、わたしの姿勢を支えてくれて、ありがとう」と感謝を伝えましょ
う

今のあなたの姿勢を、今よりも背筋を伸ばし、あごを引き、肩を下げ、胸を開き、おなか
を引くように変えていきます
姿勢が変わることで、あなたのココロがどんなふうに変わっていくか、感じてみてください
慣れてくるまで、その姿勢を意識してみてください

慣れてきたら、あなたにとって、一番心地良いと感じる姿勢に戻ってください

あなたは、今、一番心地良い【呼吸】と【姿勢】でいます

③ 次に、頭から順番に、カラダの声を聴いていきましょう

あなたの頭に、意識を向けてみてください
重さはどうですか、重いですか、軽いですか

温度はどうか、暖かいですか、冷たいですか
力が入っていますか、入っていませんか
スッキリしている感じですか、もやもやしている感じですか
疲れていますか、元気な感じですか
何か、違和感がありますか
あるとしたら、どんな感じですか

あなたの頭に「いつも、わたしのために働いてくれて、ありがとう」と感謝を伝えましょう

もし、頭を動かしたい感じがしたら、動かしてみてください
触れたかったら、触れてみてください
頭が楽な感じになるまで、動かしたり、触れたりしてみてください

④ 同じようにして、喉、胸(心臓)、おなか(胃)、下腹(腸)、生殖器(膀胱・子宮)、足にも、意識を向けていきます

(さらに細かく、目、鼻、口、歯、舌、耳、首、肩、腕、手、背中、腰、尾てい骨、モモ、ヒザなどにもできるといいですね)

●以下のことを、カラダに問いかけていき、チェックしていきます。

【重さ】・・・重いですか、軽いですか

【温度】・・・暖かいですか、冷たいですか

【力加減】・・・力が入っていますか、入っていませんか

【スッキリ度】・・・スッキリしている感じですか、もやもやしている感じですか

【疲労度】・・・疲れていますか、元気な感じですか

【違和感】・・・何か、違和感がありますか。あるとしたら、どんな感じですか

●その箇所「いつも、わたしのために働いてくれて、ありがとう」と感謝を伝えましょう

●動かしたい感じがしたら、動かしてみてください

触れたかったら、触れてみてください

その箇所が、楽な感じになるまで、動かしたり、触れたりしてみてください

⑤ 最後に、カラダ全体に意識を向けてみます

カラダ全体に対して、「わたしのカラダでいてくれて、ありがとう」「一か所一か所がまとまって、こうしてカラダ全体として機能してくれていて、ありがとう」と感謝を伝えましょう

そして、どこか気になるところはないか、最終チェックをします。気になるところが見つかったら、再び、上記の問いかけをしていき、楽な感じになるまで、その箇所を動かしたり、手を置いたりしてみます。

※補足

一か所一か所に意識を向ける時間がないときは、頭から足までを、スキャナにかけるようなイメージで、チェックしていくのもオススメです。

また、一か所一か所に「ありがとう」と感謝を伝えるだけでも、癒されていきます。

【センタリング～あなたの軸(中心)に戻る、木のイメージワーク～】

このワークは、自分を安定させたい時、ぐらついているカラダやココロを落ち着かせたい時、自分の中心(軸・核)を感じたい時、自分は自分でいいのだと自信を持ちたい時などに、オススメです。グラウンディング(地に足をつけること)効果もあります。

【あなたのカラダの声を聴き、いたわるワーク】の①呼吸、②姿勢のワークをやってからが、オススメです。

あなたのカラダが、一本の木になっているとイメージしてみてください。
あなたは、木です。

あなたの足(座っていれば尾てい骨)からは、根っこが生えており、地中に向かって伸びています。

根っこが地中の奥深くまで降りていき、地球の中心核、赤いマグマのあるところで、根っこがつながります。地球の中心に根を張り、しっかりつながっているのを、感じてみて下さい

そして、地球の中心の、熱くて力強いパワフルなエネルギーが、根っこを通して流れてきます。あなたの足(もしくは、尾てい骨)からあなたのカラダ(幹)に、流れ込んできます。

あなたという木が、地球のエネルギーを吸い上げ、全身にその養分が行き渡ってゆきます。一つ一つの臓器、手の先、頭のとっぺん…隅々にまで、くまなく送られていきます。今、あなたの木は、地球のエネルギーで満ち溢れています。

さらに、あなたの木の枝が頭のとっぺんから伸びてゆき、天高く上っていくのを、イメージしてみましょう。

枝が空まで到達し、さらに宇宙へと伸びていき、宇宙の中心、真っ白い光の世界へとつながります。宇宙の中心(創造の源)としっかりつながっているのを、感じてみて下さい。

そして、宇宙の中心から、あなたの枝を通して、宇宙のエネルギーがあなたの木に降りてくるのを感じてみましょう。頭のとっぺんから宇宙のエネルギーが注がれていき、光となってあなたの全身へと行き渡っていきます。

今、あなたの木は、宇宙のエネルギーで満ち溢れています。

今、あなたは、天と地と両方としっかりつながり、その中心にまっすぐ立っています(座っています)。あなたの木は、まっすぐな光の柱となり、天と地と、両方のエネルギーに満ち溢れ、充満し、はちきれんばかりの光を放射しています。

地球と宇宙の中心にいる、今のあなたを感じてください。
あなたの中心を通っている、光の柱を感じてください。

十分に感じられたら、「今ここ」にいる、あなた自身に意識を戻していきます。

※補足

木の枝に、葉っぱや花、実などがついているイメージも、オススメです。地球のエネルギーと宇宙のエネルギーが、葉っぱや花、実にも流れていき、光で満たされていく…そのようなイメージもステキですね。どうぞ、ご自由にアレンジしてみてください。

【おわりに】

最後まで読んでいただき、ありがとうございます！

いかがでしたか？

何度も書いていてシツコイかもしれませんが(^_^;)、ぜひ継続してみただけたらと思います。続ければ続けるほど、カラダの感覚が研ぎ澄まされてゆき、カラダの声をキャッチできる量が増えていきますから。

「完璧にやること」よりも、ぜひ「続けること」を意識していただけたらと思います。

今回は、続けやすいように、なるべく簡略化して、まとめさせていただきました。

また、機会があったら、より詳しいセルフセラピーのレポートを書けたらと思っています。

わたしは、7年間心理セラピーやレイキなどのヒーリングに携わらせていただき、カラダの声を聴くことの大切さを実感してきました。

カラダは、正直です。

言葉や態度は、ある程度ごまかしたり、ウソをついたりできますが、カラダにはどうやら通用しないようです。

そして、カラダの声は、ココロの声、さらに深いタマシイの声の反映でもあるため、カラダの声に従うということは、ココロとタマシイの声に従う、ということにもつながるようです。

カラダからのメッセージを聴き、それをヒントに行動していくことで、新たな生き方を見出し、ていかれた方々をたくさん見させていただきました。

カラダは、わたしたちに様々なことを教えてくれるセンサーです。

たくさんのお話を、感じさせてくれます。

喜怒哀楽という感情、快・不快の感覚、幸せ、愛というもの……それらは、頭で考えてわかるものではなく、「感じること」を通して、わかるものだと思います。

あなたが、あなたのカラダとより一層仲良くなり、信頼関係を築き、あなたのカラダをガイドにして、真に豊かな人生を歩まれますように———そのような思いで、このレポートを書かせていただきました。

少しでもお役に立てたら、この上ない幸せです。

もし、周りに、このレポートの内容が必要な方がいらっしゃいましたら、どうぞ自由にご紹介くださいませ。

印刷して、お渡しいただいても構いません。（その際は、文章の修正などをなさらず、そのままお渡しくださいますよう、よろしくお願い申し上げます）

最後に、このレポートは、わたし自身の体験や、こちらのセラピールームにお越しくださったお客様との交流、また、師・友人・知人との学びや交流、様々な本などが、元となっています。

改めまして、たくさんの気付きや学び、インスピレーションをくださった、すべての方々、すべての存在に、心から感謝申し上げます。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

愛と感謝と祈りをこめて。秋元志保

ヒーリングスペース One Harmony <http://www.one-harmony.com/>

ご感想・ご質問はこちらまで、お気軽にメールください oneharmony333@yahoo.co.jp

このレポートは、すべて著作権によって保護されています。

文章の複製・流用・転載は、ご遠慮下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。