

ぐっすり眠れる! 自律神経が整う音楽 **無料ダウンロード**

不安、怒り、うつ

心がスーッと楽になる技術

繊細過ぎて

NOといえなかった自分と決別!

コロナ禍で蔓延する
不安、イライラを
一掃!

医師、脳科学者

僧侶、カウンセラーが

極意を伝授

幸福ホルモンがどっと出る

「魔法の言葉」

人気マンガ家

Jamさんの
ストレス解消術
公開!

ピアノ
レイキ

気をも高める「ピアノレイキ音楽」で 自分軸を確立し 周囲に振り回されない人になる

音楽療法家・作曲家
心理カウンセラーはしもとしよう た
橋本 翔太

「何を信じればいいのか」と
困惑する人が増加中

2020年初頭から現在に至るまで、私たちにあって非常につらい状況が続いています。新型コロナウイルスの影響で、不安や悲しみ、怒りなどの気持ち膨らんだかたも多いはずですよ。

特にそれまで、周りの人や情報などの「外側」に依存して生きてきた人は、コロナ禍で「誰を信じていいのかわからない」「何を信じればいいのか」という不安、困惑、恐れが入り混じって身動きのとりづらい状況は、かなりキツイでしょう。

また、この先の展開が全く予測できないだけに、ネガティブな感情を募らせる人は、まだまだ増えていくのではないのでしょうか。

そんな今だからこそ、自分で自分を整えるセルフケア法である「ピアノレイキ」をぜひ実践していただきたいと思います。

世界的に認められている
代替療法

ピアノレイキというのは、人や場のエネルギーを高める「レイキ」を、ピアノの即興演奏にのせたオリジナル・ミュージックです。

そもそもレイキとは、生命の

り効果的なセルフケアができてます（41ページ参照）。

こうしたピアノレイキ・ヒーリングによって、不安な心は癒され、疲れた体も元気を取り戻し、運氣まで大回復。人生が好転していくのです。

コロナ禍でも
振り回されない姿勢

実際、ピアノレイキ・ヒーリ

根源ともいえるエネルギーで、日本では昔から「気」と呼ばれていたものです。気のエネルギーによって心身の不調を解消する療法、すなわち「霊気療法」が大正時代の日本で生まれ、それが海外に渡って発展を遂げたのが、現在のレイキというわけです。

アメリカでは病院内のレイキが認可されている州があり、イギリスやカナダでは医療保険が適用されるなど、非常に有用な代替療法として認められています。

そうしたレイキのエネルギーを、やはりそれ自体が強力な波動のエネルギーであるピアノ音

ングのセミナー受講者の皆さんは、コロナ禍でも全く心身が振り回されていないようで、「全く平気です」

「心も体もいつもどおり健康で落ち着いています」との報告を多数いただいています。

いつも周囲の環境で何が起きているかばかり気にして、自分の感情に注意が向いていない（あるいは意識的に、注意を向けないようにしている）人は、外側の状況によって、いとも簡単に揺さぶられてしまいます。その結果として、このコロナ禍で不安や悲しみが増大し、怒りを外側につけていくのです。

しかし、日ごろから自分自身をたいせつにし、自らの感情から逃げず、不安・悲しみ・イライラなどに向き合っている人は、外の状況に振り回されません。昨今のような有事にも、「私は今、不安なんだな。それはそうだよ」と自分に寄り添

い、安定をもたらすことができます。

まずは自分の感情を
よく感じ切ってほしい

不安も悲しみも、実はその感情をしっかりと感じ切ることから、解消のプロセスは始まります。また、怒り・イライラの感情の裏には必ず、不安や悲しみの感情が隠れていますから、その本音の感情に気づくこともたいせつです。

そのうえで、ピアノレイキ・ヒーリングによってエネルギーの流れをよくしていけば、不安・悲しみ・怒りは消化され、家族や会社などでの人間関係は好転します。

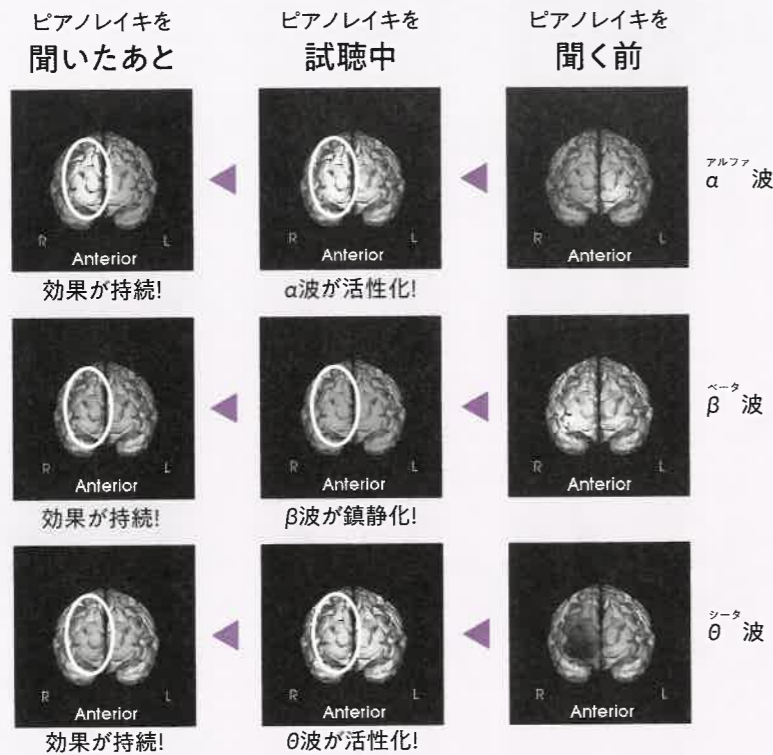
「コロナ後の世界」の変化する社会にも柔軟に対応できるようにするには、まずです。

この機会をチャンスと捉えて、あなたらしい輝きに満ちた未来を手に入れたいただきたいと思



「ピアノの音楽はそれ自体が強力な波動のエネルギーであり、レイキのエネルギーを効果的に届けてくれます」（橋本翔太）

脳の変化 ビフォーアフター



※編集部員の変化を、工藤医師が測定。図はすべて脳を前方から見た状態

ピアノレイキ

脳専門医が実証! ピアノレイキは
脳をリラックス状態に導き
健康回復に役立つ

科学的な方法で
脳への効果を実証

私は長年、いわゆる西洋医学の専門医として、数多くの診察にあたってきましたが、東洋医学や代替療法などもすべて、人が元気になるための同等な手段と考えています。

「ピアノレイキ」も、その一つです。「目に見えないもの」であるレイキであっても、それを用いて症状などがよくなる人はおおいにいらっしゃいます。

実際に私自身も、過去には著名な先生にレイキを施してもらったことで、頑固な肩こりが緩和するという経験をしています。

私は以前、橋本翔太先生(38ページ参照)の「ピアノレイキ」と脳波の関係を調査したことがあります。

その際、ピアノレイキを「聞く前」「試聴中」「聞いたあと」の脳波を測定したのですが、結果、ピアノレイキの曲を聞き始めると、脳内のα波とθ波が活性化し、β波は沈静化していることがわかりました。

α波の活性化は、心が落ち着き、ゆったりしている状態を表します。θ波とは、α波よりもさらに深いリラックス状態で観察される脳波で、「まどろみの脳波」とも呼ばれています。その一方、β波は、覚醒・緊張状

態などで現れる脳波です。

ピアノレイキによる脳波の変化は、聞き終えたあともしばらく持続しました。

ひとことで言うと、ピアノレイキの曲は、ストレス過多の現代人の脳に癒しをもたらし、心身の健康回復に役立つことがわかったのです。

「聞く」「手で触れる」の
両輪がお勧め

橋本さんが触れるピアノの鍵盤からは、音波、すなわち振動が発せられています。

振動とはエネルギーの一種で、そこには、橋本さんが発しているレイキのヒーリングエネ

とを与えていると推察されます。

どういふことかというところ、細胞からのエネルギーと、体の細胞のエネルギーが共振を起こすと考えられるのです。

体にはすでに、ピアノレイキの音波のエネルギーが届いています。そこに、手からのエネルギーが加わって、手と体の双方の細胞が共振することによって、ピアノレイキ由来のエネルギーがいつそう大きくなる現象が発生します。

ピアノレイキを聞くだけでも、それまで落ち込んでいたり、調子が悪かったりした人にエネルギーがよみがえってくるのは確かです。でも、さらに自分の手を体当れば、よみがえってきたエネルギーをさらにパワーアップできるのです。

家族いっしょに聞くと
いつそうの効果あり

新型コロナウイルスの影響で人と接する温もりが失われつつ

ある昨今。誰でも気持ちが落ち込みやすい状況に置かれています。だからこそ、ピアノレイキの音源は、1人で聞いてもいいのですが、可能ならば家族単位で活用してみたいかがでしょうか。

ご自身の体に触れるのと同じ要領で、ときには家族どうしで触れ合って、共振によるエネルギーの増幅を、お互いに起こしてください。

家族みんなでピアノレイキのいいエネルギーをいつそう強力にし、受け取っていただきたく思います。



ピアノの音には、橋本さんが発しているレイキのヒーリングエネルギーが込められています(工藤医師)



脳神経外科医
くどうちあき
工藤千秋

1958年、長野県下諏訪町に生まれる。長野県立諏訪清陵高校卒業後、島根医科大学(現島根大学医学部医学科)卒業。日本脳神経外科学会専門医・日本認知症学会認定医・指導医。医療法人社団くどうちあき脳神経外科クリニック理事長・院長。「脳と心の正体を自分の眼で見たい」との思いから脳神経外科医を志し、鹿児島市立病院救命救急センター、労働福祉事業団東京労災病院脳神経外科、イギリスのパーミンガム大学脳神経外科などで脳外科を学び、2001年に「くどうちあき脳神経外科クリニック」を開院。勤務医時代から、当時はまだ痴呆症と呼ばれていた認知症への治療にも専心した。著書に『医師たちが選んだ認知症への切り札』(現代書林)、『病気になる神経クリーンング』(サンマーク出版)など。