

毎日を輝かせる呼吸法と瞑想法 お客様の声



ソーハム瞑想

- ・ソーハム瞑想はとても自然体で気持ちよく瞑想できた。(40代 M さん)
- ・ソーハムを言っていたら頭痛が治った。(20代 Y さん)
- ・暗闇で瞑想をしていたら、さまざま光やオーラを感じた。(30代 I さん)
火星に気持ちをつないだら、暑くて汗をかいた、熱いエネルギーが来た、身体があたたまった。(たくさんの人たち)
- ・月のエネルギーでみなさんとひとつにつながれた！(40代 K さん)
- ・月の闇(皆既月食)＝心の闇を知ることで、燃え上がるこだわりや衝動性とのバランスが取れるのかなと思いました。心の闇をふりかえることができました。(20代 T さん)。
- ・ソーハム瞑想、ソーで息を吸って、ハムで吐くというのは、もともとのお話とのことですが、吸気発声という少し高度なボイストレーニングがあって、ソーはまさにそれ？と思いました。喉を使いすぎた時などに、吸気で声を出すのはいいらしいので、チャレンジしてみます。(40代 I さん)
- ・瞑想会の時に相談しました左腰の腰痛ですが、ほぼ完治しました。瞑想会の時にヒーリングして頂いたお蔭です。ありがとうございました！(40代 M さん)
- ・火星とつながると感情的になり「怒り」を感じやすくなりました。火星のパワーを上手に使いたいです。(30代 I さん)
- ・瞑想に行って本当に心が落ち着きました。やはりちょうどまた怒りの部分が顔出し、感情のコントロールがどうしたら上手にできるのだろうと思っていた所でこれに参加し、気分もすっきりし、いい1日を過ごせました。毎日少しずつ行う事が心のトレーニングになるのですね。来月も参加できればと思います。有難うございました。(40代 M さん)

夏至瞑想

- ・なかなか呼吸や瞑想を自分で続けられないので、このような場を作っているいろいろな方々と一緒に取り組める貴重な場を作って頂き感謝しています。瞑想中には天体としての太陽を非常に近く感じ、体もあたたかくなりました。また、〇〇の朝日と日本の夜のコントラストをはっきり

感じることもできました。テゼソングは本当に美しく、しっくりくる感じがしました。(Cさん 30代)

過去未来呼吸法

・ありがとうございました。

溜まっていたもやもや・イライラがなくなり、自分のなかが空っぽになったのがわかります。久しぶりの感覚でした。そして呼吸の流れがとても滑らかに動くようになりました。新しい感覚です。これから空き時間を見つけて実践していきたいと思います。(30代Cさん)

片鼻呼吸法

・なんだかもやもやとイライラが溜まっていたので、受講しました。ヨガはあまり自分の身体に合っていたことがなく、呼吸法や瞑想法がちょうどいいなと思いました。瞑想は初めてでしたが、難しいものではなく簡単に行うことができました。瞑想中、自分の身体が空っぽの陶器のように感じられ、その中でマントラの音が響いて、今まで感じたことのないすがすがしさを感じました。とてもすっきりです。(30代Sさん)

歩く瞑想・木の瞑想

・今日はありがとうございました。沢山のメッセージが溢れていて、とても楽しい時間でした。あのあと、公園で見た銀杏と貝塚伊吹のことを家で思い出していました。ワークでは「苦手なタイプ」とありましたが、何となくあの二本の木はどちらとも「自分」のような気がしてきました。銀杏(イチヨウ)周りの意見や目に振り回されず、自分自身の事に集中できていた私。貝塚伊吹誰かに攻撃されたり、何かで失敗して気持ちに穴が開いて、傷ついて塞ぎこんだ時の私。そんな感じがするなあと、ふと思いました。(20代Rさん)

・お寺での体験は、時間がとてもゆっくりに感じました。とても心地よかったです。また戸外での活動では、風が強く吹くことが多く、その度に自分の気が洗われていくような感覚がしました。今日は風や植物が色々声をかけてくれた場面が多かった気がします。風や公園や神社の植物、歩いているときに見つけた民家の花……みんな共通してかけてくれた言葉は「大丈夫だよ」でした。あのあと名古屋駅周辺を歩いていたのですが、土とアスファルトの違いでしょうか。都会のアスファルトは、なんだか気を吸い取られていくような……足に疲れが直ぐ溜まってしまうような、そんな感じがしました。

自然の少ない都会は「無」って感じがしますね……。

自然の力って本当に凄いですね。(20代Mさん)

紅葉瞑想

・『葉っぱのフレディ』のナラティブセラピーはとてもよかったです。でも先日テレビ番組で、なぜ葉っぱは色が変わるのか、という説明をして、木は次の春に備えるために、光合成を一旦やめるために緑色の成分を葉っぱから戻してるのだと言ってました。(こんな説明だったか不確かですが)。そこで葉っぱは仕事を終えて地面に帰っていくのだと言ってたので、フレディの話の最後のところそのものだ！と思いました。(60代Mさん)

ハートチャクラ瞑想

・あれから完全呼吸法を瞑想以外のちょっとした時にも取り入れるようにしています！
体の内側の今まで使っていなかった筋肉がほぐされていく感じがとても気持ちがいいです。私は胸(ハート)に痛みまでは感じなかったのですが、すごく気持ち良かったので相当凝っていたのかもしれない。それから、レッスンの後すぐに気にかけていたこと(先生にリーディングしていただいた心臓のグレー部分)に動きがありました。でも、それも良い方向に流れているような状況なので、第4チャクラへのエネルギーがうまく流れるようになったのかな？と嬉しくなりました。(40代Tさん)

マリアシンボル瞑想

シンボルを見ながらの瞑想の際は、シンボルが自分の胸に向かって入ってくるイメージが見えました。その時、シンボルの左側が発光している感じがして、右側は暗い感じでした。先生から『右の肺、左の肺と交互に呼吸を送りバランスを整えると良いですよ』とのアドバイスを受け実践した際は、気持ち悪さも軽減し楽になったなど実感しました。(20代Mさん)

2019年2月スーパームーン瞑想

大きなまんまるからの光が、いろいろなものを流してくれてるようでした。いただいたメッセージがまさに！でした。(40代Yさん)

ヨガ

昨日寝る前に寝るヨガしたら、すごくぐっすり!ひねるヨガのあと、すっきりして呼吸がスムーズい感じられました。

今朝もねじりヨガしてから瞑想したら、すごく深く感じました。(40代Yさん)

シャンティマントラ

運転しながらシャンティマントラを歌いながら職場に行き、ここでも、家に持ちかえってまで

やってる部分を見直そうと思いました。美しいマントラです。

今までは、あたりまえ的に思っていたのですが、モヤモヤする部分をクリアにしたいなど。(40代 Yさん)

マニプーラ瞑想(第3チャクラ瞑想)

- ・ ヨガの呼吸法と瞑想で血のめぐりがよくなった気がします。(50代 Fさん)
- ・ カパーラパーティーのおかげで、頭スッキリ、胃もスッキリしていました。チャクラ瞑想をすると、停滞していたものが動き出す感じがあっておもしろいですね。(40代 Tさん)
- ・ 落ち着いた時間に瞑想をとり入れる時間を持ちたいです。他人と瞑想して、スピリチュアル仲間が増えてうれしかったです。(50代 Kさん)