

Alchemy YOGA: 動的瞑想

幸せになりましょう、そして、元気になりましょう。

ひとが幸福を感じる最も大事な要素に「健康」があります。健康とは病気ではないことを意味するのは言うまでもありません。では病気にならない方法とはなんでしょう。また、病気になった時にはどうすれば良いのでしょうか。

マクロビオティックの見地から心身の調律を提唱する生命科学21研究所の所長、細川順讀氏によれば、血液を綺麗にすることと遺伝子の情報を変えることがポイントとのことですが、血液を綺麗にするには適正な食べ物と適度な運動。遺伝子の情報を変えるには潜在意識を変えていくのが必須条項とのことでした。

ピンポイントでは、2005年に牧野持侑さんのCD「倍音浴」を制作して以来、脳波測定や血流検査を度々行なってまいりました。

アルケミーボウルを聞いた被験者の血流は瞬時に変わります。滞っていた血液の流れが速くなり、歪んでいた血管の形が綺麗になる様子は何度見ても驚きます。脳波測定では、脳の前頭葉にアルファ波が現れることがわかりました。リラックスした時に出るアルファ波は普通は後頭葉に現れるのですが、思考や意思、直感力や創造力を司る前頭葉に刺激を与えるクリスタルボウルの響きは、心身の調律に最適であることを物語る実験結果ではありました。

人間の可聴範囲である2万ヘルツを遥かに超える5万ヘルツ以上を出すアルケミーボウルの音の波を浴びた脳は、顕在意識をクリーニングして、潜在意識をより高いレベルへと引き上げてくれることでしょう。

アルケミーボウル～ヨガ～お寺～曼荼羅で過ごす幸福なひととき!

ミトコンドリアの研究者である太田成男氏の著書「体が若くなる技術」に興味深い著述がありました。体を老化させたり病気になる原因の一つに活性酸素があります。この活性酸素を除去してくれるミトコンドリアという細胞が多い場所は「筋肉」と「神経」で、中でも特に健康を左右するのが「筋肉」のミトコンドリアということなのですが、私たちが自分の意思でコントロール出来るのは「骨格筋」だけ。

その「骨格筋」を鍛えることでミトコンドリアを増やすことが出来るのですが、注目すべきは運動の質です。それは「瞬発力の筋肉」を鍛える運動ではなく、「持久力の筋肉」を鍛える運動でなくてはならないのだそうです。

賢吾さんのヨガ響室やAlchemy YOGA:動的瞑想でお会いする方々は皆さん姿勢が良く、顔立ちも綺麗な方が多いのですが、その秘密は「骨格筋」にあったのです。

賢吾さんのヨガはゆったりとした身体の動きと呼吸法をとり入れたハタビンヤサ(動きと呼吸の連動したスタイル)です。初心者の方でも柔軟体操のつもりで参加していただくことが出来ますので、この機会にぜひヨガを体験していただいて心身の調律にお役立て下さいませよう願っております。

牧野さんと賢吾さんによる「Alchemy YOGA:動的瞑想」は、前半の90分は賢吾さんのヨガです。BGMに牧野さんのアルケミーボウルの演奏付きというこの上もない贅沢な身体運動の後、残りの時間はシャバアーサナ(横たわった休息の姿勢)のまま、牧野さんのソロ演奏を堪能していただく「倍音・睡眠・時空浴」タイムとなります。

ヨガで解き放った細胞の隅々まで浴びる牧野さんのアルケミーボウルの響きは、まさに天国行きのトリップミュージックとなることでしょう。

最強のコンビによる「Alchemy YOGA:動的瞑想」は定員45名です。お早めのご予約をお待ち申し上げます。



牧野持侑 Alchemy Crystal Bowl

くりすたり庵・南伊豆と熱海ギャラリーを運営。最新型のアルケミー・クリスタルボウルによるコンサート、振動性音響のワークショップ、サウンド・ヒーリング、CDを制作。多くのミュージシャンやアーティストとのコラボコンサートやイベントなど、幅広い活動を行っている。

CDに「倍音浴」「睡眠浴」「時空浴」「雷雨のあとに」、著書に「クリスタルボウルの響き」、訳書に「クリスタルボウル・ヒーリング」等がある。

<http://crystalian.com/>

野村賢吾 YOGA

東京ヨガジャヤでフルタイムティーチャーを経て、現在は都内のヨガスタジオでの講師と鎌倉でヨガ響室 Quiet Timeを主宰。動的瞑想という独自のスタイルで意識の変化の様相を表現するフリースタイラー。解剖学的知見からの念密な練習方法と自由で独創性豊かなビンヤサヨガ(動きと呼吸の連動したスタイル)を提唱。全国でワークショップを開催している。

<http://www.quiettime.jp/>

観蔵院曼荼羅美術館

真言宗智山派のお寺、観蔵院内にある美術館。観蔵院両部曼荼羅を中心に、日本の仏画やネパールの仏画のタンカ、サンスクリット語の書「悉曇」、ネパールのミティラー民族画、ミニアチュールなどのコレクションを常設展示。

東京都練馬区南田中 4-15-24 ☎03-3996-6911

<http://www.k3.dion.ne.jp/~kanzoin/>