

自分で癒す
ところから

フラワーエッセンス

ここ数年、日本でも話題になっているフラワーエッセンスは、年齢や疾患に関係なく、子どもから大人、動物まで誰でも気軽に利用できる点と、メンタル面への大きな効果から注目を浴びています。

花のエネルギーを飲む？

フラワーエッセンスは、物質的な抽出成分などは一切含まず、花の持つ意識（エネルギー）だけを水に転写させたものです。花は、植物の中でも最も生命力の強い部分で、開花する時はポジティブなエネルギーに満ち溢れています。この強い意識の入ったエッセンスを内服、または外用することで無意識のレベルまで働きかけ、肉体的・精神的・霊的に病んでいる部分を穏やかに癒していきます。

どうやって心身に働きかけるの？

ストレスや不安、恐れ、悲しみなどのネガティブな心の状態が体質を変化させて、疾病を作るということは医学的にも知られています。フラワーエッセンスは、それぞれの花の持つエネルギーの性質を取り入れることによって、日常のストレスやエネルギーの欠乏からつついネガティブな反応をしてしまう心の状態や、そこから引き起こされる肉体的症状に効果的に働きかけます。

1930年代、イギリスの王室医（ホメオパシー医）であったエドワード・バッチ博士は、副作用がなく誰にでも簡単に取り入れられる療法を探し求め、38種類の花のエッセンスを体系化しました。それ以後現在まで、世界中で新しい研究者達により、フラワーエッセンスが作られています。

フラワーエッセンスの歴史



オーストラリアの
ワイルドフラワー
〈左から〉
●ピンク・エバーラスティング
●カウスリップ・オーキッド
●ウーリー・バンクシア
●オレンジ・スパイク・ピー
●ピンク・トランペット

西オーストラリア州の フラワーエッセンス

西オーストラリア州に咲くワイルドフラワーは1万種以上あり、世界中の野生の花の7割が存在すると言われていています。人がほとんど足を踏み入れたことのないこの地で独自の進化を遂げたワイルドフラワーの花を、摘み取ることなく生きたまま意識だけを水に写し取った「リビングエッセンス」は、身体の痛みにも働きかけることのできる珍しいフラワーエッセンスといわれています。

エッセンスの選び方

「リビングエッセンス」では、カウンセリングや花カード診断法、百会診断法などによって必要なエッセンスを選んでいきます。ここでは、最も手軽で効果の高い花カード診断法をご紹介します。

一般花カード診断法

1. セラピストは、88種類の花のカードを一定の速いスピードでクライアントに見せていきます。
2. クライアントは、その中からすごく惹かれるもの、すごく嫌いなものを選んで抜き取り、混ざらないようにそれぞれ別々の山にカードをまとめていきます。どちらにも当てはまらないものは中央にそのまま重ねられていきます。
3. すべてのカードを見終わったら、選んだカード（すごく惹かれるものと嫌いなもの）の中から最も気になるものの順番に10枚の花を選びます。この花が、今自分の潜在意識が必要としているエネルギーを持つ花となり、それらのフラワーエッセンスを調合したものを一定の期間内服します。



「リビングエッセンス」が誕生するまで

花のエネルギーを使った癒しは、4万年前よりオーストラリア南西部のヌンガー先住民によって行われており、知られている限り現存する最古の伝統的なヒーリング治療法です。1977年以降、ヴァステヴァ・バルナオ博士によって研究が進められ、インドのヨガ科学、中医学の鍼灸経絡、西洋の心理学と統合した使用方法が現代に伝えられました。一般の薬とも併用できることから、「リビングエッセンス」を使ったセラピーはオーストラリア国内の病院や高齢者介護施設、鍼灸院などで、心理セラピーやマッサージセラピーの応用として使われています。