

## 音を利用しよう

私たちが日常生活で音を利用するための手軽な方法や注意点を  
サウンド療法の世界的権威、ジョナサン・ゴールドマンさんに伺いました。



サウンド療法協会  
(Sound Healers  
Association) 創始者  
**ジョナサン・  
ゴールドマン**さん  
Jonathan Goldman

私たちが日常生活で、音を健康のために使う、簡単な方法はありますか？

——たくさんの方法がありますが、ここでは2つ紹介します。

まず、音楽が私たちの脳や心、そして呼吸に影響することを理解することです。異なった音楽やリズムは、私たちに違うかたちで影響します。ですから、音楽を賢明に選んでください。ゆっくりな拍子の曲をリラックスするために使ったり、速い拍子の曲を運動に使ったりしてみてください。

2つ目に、私たちの声は最もパワフルな楽器です。声は体の機能を変化させる驚くべき能力を持っています。例えばハミングのような「アー」という長い音を発することにより、細胞内の酸素を増やし、血圧や心拍数を下げ、リンパ液の循環を良くすることができ、どれも科学的に立証されています。

ジョナサンさんは、「音」と「音楽」の治癒的な使用法と変容的な使用法について、これまでに数多くの記事や本を書かれています。が、「音」による療法と「音楽」療法の違いは、何なのでしょう。

——私は「音」と「音楽」を区別しています。私にとって、「音」は通常、単音で音符が変わらないもので、メロディーやハーモニー、リズムなど「音楽」にあるものが音にはありません。これは私個人の区別ですが、このように区別するのは、人々が私のサウンド療法を受ける時に、クラシック音楽やポピュラー音楽を聴くことだと誤解しないようにするためです。

ちなみに、私の本『THE 7 SECRETS OF SOUND HEALING (邦題：奇跡を引き寄せる音のパワー)』の中では、音を癒しに使うことについて焦点を当てています。

最後に、音や音楽の力について、どう表現されますか。

——音というのは、驚くべきエネルギーです。私たちの耳に入り脳へ届き、心拍数を変えたり、神経系統や呼吸に影響を及ぼすことができます。また、音は細胞に届いて、分子構造を再構築したり、遺伝子にまで影響を及ぼしたりもします。また、音は経絡などの体内のエネルギー・センターにも影響を及ぼします。音は、私たちの心身のバランスをとって調整する、とてもパワフルな道具です。

私たちは、大きな変化の時代に生きているので、自分の身体が発する波長のバランスをとって調和することが大切です。そのための最も簡単で効果的な方法が、自分自身で音を使う方法なのです。

### ジョナサン・ゴールドマン Jonathan Goldman

サウンド・ヒーリングの世界的権威であり、ハーモニクス（倍音詠唱）研究者。アメリカに本拠地を置く「サウンド療法協会 (Sound Healers Association)」の創設者で、音と音楽の治癒的使用に関する教育と認知に力を入れている。世界中で癒しの音に関するセミナーを開催し、数多くの著書、CDを制作。2001年にはグラミー賞を受賞した喜太郎のアルバムに倍音詠唱で参加。今年は、イギリスのワトキンス・レビューで「世界で最もスピリチュアルな影響のある人100人」にグライ・ラマやネルソン・マンデラらと共に選ばれている。ウェブサイト：[www.healingsounds.com](http://www.healingsounds.com)

「音のチカラ」と聞いて、すぐに音楽を思い浮かべた方も多いでしょう。しかし、実は日本人に馴染みの深いお寺の鐘の音も、仏壇で使われる御鈴（おりん）も、更には私たちの声でさえ、とてもパワフルな力を備えた「音」なのです。みなさんも「楽しい」「気持ちいい」と感じる音や、身体に良い影響を与えるような音楽を意識して、活用してみたいかがでしょうか。

【本誌編集部より】