



copyright2019 animal reiki association allright reserved.

## 自己ヒーリングとアニマルレイキのぽっかぽか効果

城 千枝

### 〔発表内容〕

小豆へのアニマルレイキを続けた結果、自分の思い込みや心の偏りに気づき、夫や小豆との関係に少しずつ変化が表れてきたことを発表いたします。

### 〔なぜこの発表をするに至ったか〕

ある時期から、いろいろなことが重なり、家族（夫、小豆）で一緒に出掛けたり話したりなどのコミュニケーションが少なくなっていき、夫への不満もたくさん抱えていました。そのことで、小豆との関係も変わっていきました。そんな気持ちで生活していく中で、ふと、小豆の態度が私の写し鏡の様に思えました。そこで、まずは自分のケアから始めようと思いました。

### 〔パートナーアニマル〕

小豆 推定 16 歳

ジャックラッセルテリアの女の子 避妊済み

### 〔性格〕

- ・意外とクール
- ・自分の空間を大切にしている

### 〔体調〕

- ・白内障・嘔吐・アレルギーあり



### 《第 1 章 はじめの一步》 10 月 17 日～10 月 23 日

#### 〔材料と方法〕

最初の 1 週間は、発霊法と自己ヒーリングを毎日行いました。自分の意識の変化を観察してメモをし、周囲との関係を観察しました。

\*\*「発霊法」とは・・・一人で出来る瞑想トレーニング

\*\*「自己ヒーリング」とは・・・自分で自分に手を当ててレイキを行う方法

#### 〔経過〕

朝と夜、発霊法を 30 分

夜、寝る前に、自己ヒーリングを 30 分行いました。

意識の変化は、まだ感じられませんでした。

#### 〔考察〕

1 週間、発霊法と自己ヒーリングを行った結果、毎日行うことが生活のルーティンの一部となったので、次の段階への導入部分として効果があったと思われます。



copyright2019 animal reiki association allright reserved.

## 《第2章 夫登場!》 10月24日～11月6日

### 〔材料と方法〕

2週目からは、引き続き、発霊法と自己ヒーリングを毎日行いました。夫に今日あった話をするようにし、夫から感じた事を鏡の法則でメモ。統合、シェアしました。小豆にアニマルレイキを行い、鏡の法則で観察をしました。

### 〔経過〕

発霊法を1日30分。お天気の良い日は、出勤前に途中の公園にて自然を感じながら行うようにしました。

自己ヒーリングは、30分全身を行いました。

### 〔小豆へのアニマルレイキ〕

方法は、遠隔で行いました。

まず、全身にアニマルレイキをし、ヒビキを感じたところを中心に、20分から30分行いました。

\*\*「ヒビキ」とは・・・当てた手が、ピリピリしたり、暖かく感じたりすること

### 〔経過〕

小豆に対して、鏡の法則で観察を行いました。アニマルレイキを始めても、行ったり来たり、全く落ち着きませんでした。その時沸き起こった感情は、「悲しい、ダメだ、怒り」でした。最初、小豆に対して感じた事と聞いていましたが、実は、自分に対して思っていることだと気づき不思議な感じがしました。

アニマルレイキ中に沸き起こる感情は、小豆に感じていると同時に、自分にも感じていることであると気づきました。

### 〔パートナーとの変化〕

夫と同じ空間（部屋）に居るという大進歩がありました！

会話が弾むには・・・まだまだです。

## 《第3章 チャクラヒーリングで自分を徹底的に整える》 11月7日～

### 〔チャクラヒーリングとアニマルレイキの効果〕

自己ヒーリングのやり方を、第1チャクラから第7チャクラまで、1日1カ所30分を1週間続ける方法に変更しました。

ひとつのチャクラをじっくりと自己ヒーリングすることにより、自分を徹底的に整えることを目指しました。



copyright2019 animal reiki association allright reserved.

### チャクラの種類と特徴

第1チャクラ	生命力を司る	生理的、生存的欲求
第2チャクラ	感情を司る	感情、肉体的感覚
第3チャクラ	あらゆる消化器	意思、前進、決定
第4チャクラ	愛情を司る	共感、愛、バランス
第5チャクラ	自信や声を司る	他者とのつながり、受信
第6チャクラ	直観力を司る	靈感、直観、第三の目
第7チャクラ	前世とのつながりを司る	霊性、精神性、高次



### 〔結果〕

毎週、各チャクラのヒーリングを行った結果、それぞれに効果がありました。その中で、特に印象に残ったのは、「第4チャクラ（ハートチャクラ）」を行った時です。仲間の才能を羨むことなく、素直に尊敬出来ている自分に驚きました。以前の私は、尊敬はしつつ、人と比べて自分が劣っていると卑下し、どこまでも落ちていく感じでした。第4チャクラをヒーリングすることにより、心のバランスが取れる様になりました。

### 〔小豆へのアニマルレイキ〕

白内障・痒み ⇒ 頭から目にかけて

嘔吐 ⇒ 肝臓・胃

後ろ足の弱り ⇒ 後ろ脚の付け根辺り

} 各10分ずつ、合計30分行いました

ヒビキの数値を取り、月ごとに平均値の変化を見ました。

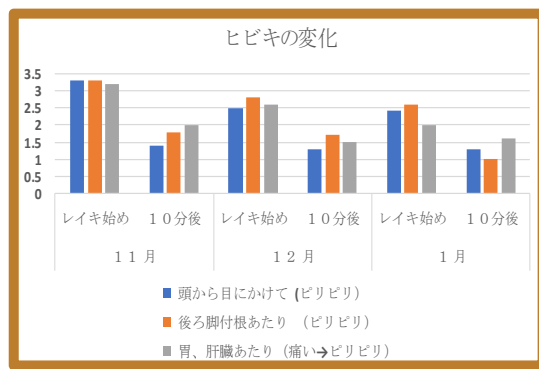
### 〔ヒビキの変化〕

ヒビキの変化は

「強い5 → 弱い1」

アニマルレイキ開始直後と、10分後のヒビキの数値を取りました。

11月から1月までの3か月で、グラフの様な変化がありました。



### 〔体調の変化〕

嘔吐の回数は、11月から1月で、5回から3回と、改善傾向にありました。

以前は食ベムラがあり、フードを残すことが多かったのですが、今は食欲旺盛で、即、完食！私たちが何かを食べていると「ちょうだい、ちょうだい」とねだりまくります。

痒みがあり、酷いときにはステロイドを飲ませていましたが、12月以降は、痒みはあるものの、1度も飲ませないで済みました。

### 〔態度の変化〕

遠隔でアニマルレイキ中に、傍に寄ってくる回数が増え、途中で念願の直接のアニマルレイキへ変更出来ることもありました。

### 〔パートナーとの変化〕



copyright2019 animal reiki association allright reserved.

このスライドを作るために、同じ部屋で過ごす時間が増えました。作業をしながら、その日にあったことの話をし、会話が少しずつ増えていきました。PCの画面は見えていないので、どんな内容のスライドを作っているか、夫は知りません。

だんだんと、「やってもらって当然」と思っていたことに感謝の気持ちが湧いてきました。例えば、食器洗いは毎日、休みの日はご飯を作ってくれます。私がやりたいことに対して、応援し、協力もしてくれます。いくらかかっているかは、モチロン内緒です・・・雨の日は、職場まで車で送ってくれます。

今までは、「私もフルタイムで働いているんだから当然」と思っていました。それは、ある時期からずっと抱き続けていた、夫に対する不満や怒りから来るものでもありました。

自己ヒーリングを続けた事により、夫に対して違う見方が出来る様になりました。

そして、心のしこりが少しずつ溶けていき、心がポカポカとしてきました。

いまは、お願いしたいことがある時は、可愛ーくお願いし、いろいろして貰った時も、可愛ーく「ありがとう」が言える様になって来ました。

この写真は友人が「とても良い雰囲気だったので」と知らないうちに撮ってくれたものです。写真を見て、私の心がぽっかぽかになりました。



#### 《第4章 総合結果》

すべてを通して気づいたことは、

**「自分が変われば、全てが変わる」**という事でした。

自分が変わるにより、夫や小豆が同じ行動をとったとしても、「不満」が「感謝」へ「こうでなければ」が「これでよかったんだ」など、受け取り方や気持ちが全く違いました。但し、その時は効果がありますが、続けなければ元に戻ってしまいます。長年の思考の癖は、そうすぐには変えることはできません。「**続ける事**」がとても大切だという事です。

#### 《第5章 アニマルレイキの考察》

〔アニマルレイキの効果〕

アニマルレイキは、沢山の気づきがあり、自分に自信を持ち、前向きになる効果があると思われまます。

アニマルレイキは、**動物の体調や、関係の改善に効果**があると思われまます。

アニマルレイキは、**パートナーシップに効果**があると思われまます。

夫への感謝の気持ちが湧き、家族で穏やかに過ごすことが多くなりました。

以上により、アニマルレイキは「**ぽっかぽか効果**」があると思われまます。



copyright2019 animal reiki association allright reserved.

最後に、

「アニマルレイキは、世界を救います！」