

## 8回目「ハミング～背骨を響かせよう～」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

8回目は「ハミング～背骨を響かせよう～」というテーマについてお話しします。

ハミング（humming）は口を閉じた発声によって、喉だけでなく頭頂から尾てい骨、そして手先足先まで体全体を振動させる健康法です。

空気を伝える気導音ではなく、骨を通じて伝わる骨伝導音によって、全身を震わせることができます。ボイストレーニングなどでも良い声を出すために使われる手法です。

hum（ハム）は喉が持つ音と考えられており、ハミングは古来から瞑想法の一種として伝わっています。高音は眉間から頭頂に響きやすく、低音は胸から下半身に掛けてよく響くことを体感してみましょう。

Mmm～（高音）

Mmm～（低音）

ハミングをするときは、背骨をピンと伸ばして姿勢を正しましょう。

姿勢が悪い状態では、綺麗に音を響かせることができません。

骨伝導音を正しく響かせることができれば、背骨のコリやそれに起因する不調をほぐし改善することができると考えられています。

脊椎からはあらゆる神経が臓器につながっていますから、姿勢が悪い状態は連動する臓器にも悪影響を与えてしまいます。

また、心地の良い刺激が伝わることで、オキシトシンが分泌され、脳はすぐに快の状態に切り替わり、身体的または精神的苦痛を感じにくくなります。

オキシトシンを出す方法は「五感への心地よい刺激」でしたね。

ハミングはまさにうってつけの方法だと言えるのではないのでしょうか。

自分の好きな音楽に合わせてハミングしても良いですし、SO-AM呼吸瞑想に慣れてきたら、SOとAMだけを繰り返している音源を使って、AMの音に合わせてハミング（アム～～～）してみるのも良いでしょう。

Am～

Am～

声を出すと雑念が入りにくいことから、声を出しながら行う瞑想法もあるほどです。

SO-AM呼吸瞑想は3秒吸って6秒吐く腹式呼吸に集中しながら、太陽と月のイメージと音を想起することで、同時に3つ以上のことを行なっていますが、それらにハミングを加えることでより雑念が入りにくくなり、深い集中状態を得ることができるかもしれません。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。8回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。