

# 私たちのヒーリング体験

## ～アストライアとの出会いを経て～

潜在意識や魂の傷つきを癒し、解放するアストライアの「サブコンシャス・ソウルヒーリング」。  
アストライアでヨガとヒーリング、自己変革プログラムを実践することで生き方も変化したという3人の女性に、  
実体験を踏まえながらお話を伺いました。

イラスト/ちよやあいみ 構成/朝倉奈緒



Iさん

あることをきっかけに心がつらい日々を送っていました。気持ちを落ち着かせるため、いろいろやっても何も解決せず、すごく追い詰められていて立ち直れるのだろうか？と不安でした。あまりのストレスにこのままではいけない！と何年も前から気になっていたアストライアへ。実はヨガにいいイメージがなくて、ためらっていたんです。でも心の内を話して、ヒーリングを受けると苦しさごとれ、今までとは違うと感じました。その後ヨガも習い始めて気持ちがお楽になってきた頃に結婚が決まり、忙しさから足が遠のいていきました。でもしばらくして、まだ心に苦しさが残っていると感じ、再スタートしたんです。当時は何をしても楽しくないし、私ってダメだ：と自己嫌悪を繰り返していました。結婚は幸せのゴールだと思っていたから、新生活を夫婦で築くという発想もなかった。夫も私も仕事が忙しく疲れ果て、心までずれ違うようになっていました。佐多先生の助言で生活を見直し、徐々に改善されていきました。それまではヒーリングに頼って他力本願だったけれど、自己変革しなきゃ深く癒せないこともわかるようになっていました。過干渉な環境で育ち、



Kさん

20代半ば頃、仕事や恋愛、このままこういう生活でいいのか？というんな考えの渦の中で何か自分が納得できる指針を探していました。行き詰まりも感じていたので、気分を変えするためにアストライアを訪れ、初めてヨガ呼吸をしっかりとやって疲れがとれ、ずっとこだわっていた意識がふーとなくなったのを実感しました。もともとヨガはしていましたが、呼吸の大事さを知り、すごく元気になったんです。入会した後結婚し、子育てや仕事が忙しくなるとはばらく通えない時期がありましたが、あのまま終わらせなくて良かったと思います。幼い



Mさん

メリハリのある楽しい生活が送れるようになった。(Mさん)

進学も就職も両親が決めた通りに進んでいた、何かを自ら考え選択したこともなかった、自我が出せなかった小さな積み重ねが、私の緊張や自信のなさにつながっていました。これらは「潜在意識の5W1H」で自己分析しながらコーチングを受け、ヒーリングで癒していく中で明らかになりました。今は自分と向き合う時間を大切にしています。夫とも本音で話し、二人の時間、それぞれの時間と心にゆとりを持ち、メリハリのあつる楽しい生活になっていきます。

**自己探求を通して  
感性も磨かれています。(Kさん)**

幼い



佐多美佐 さたみさ

株式会社アストライア代表取締役。  
サブコンシャス・ソウルヒーラー。  
ヨガ指導者。文化服装学院非常勤講師。  
潜在心理士。長年、商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

『癒す力はあなたの中に』

佐多美佐 著 現代書林刊  
1,300円+税

アストライアで行っているヨガをはじめ、チャネリング、コーチング、ヒーリングなどについて、体験者の事例を用いて詳しく解説。「ストレスから解放されたい」、また「自分を見つめ直すためにはどうしたらいいのか」と悩んだとき、答えを導き出すためのヒントがあります。



アストライアは、心とからだの  
ホリスティックケアを目指しています。



サブコンシャス・  
コーチング

サブコンシャス・コーチングの様子。  
ただ話を聞いてもらうのではなく、  
心の中が整理され、自分が気づいて  
いなかったことも引き出されていき  
ます。



サブコンシャス・  
チャネリング

サブコンシャス・チャネリングでは、  
チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、  
潜在的な思いや母胎内での出来事など、  
今に影響を与えているものを  
伝えます。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと  
瞑想」。一人ひとり個人差があるため、  
個人レッスンが中心です。人と  
比べることなくマイペースに続ける  
ことができます。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番1-10-3-1001  
TEL : 03-5570-5258  
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅5a出口から徒歩1分  
休所日：毎週月曜・他、イベント時  
http://www.ast-a.com

頃から哲学に惹かれるものがあり、大  
学でも学んできました。アストライ  
アではヨガの精神哲学に触れ、自己探  
求の実践を通して感性も磨かれてい  
ます。潜在意識が癒されていく過程で、  
あー、そうかー！ とすごく納得でき  
ることが増え、自分のひっかかりが何  
なのか解明されたときの喜びは言葉  
で言い尽くせません。変化の一つに  
義母のことがあります。結婚当初、主  
人の母が苦手で、何なの!? この人：  
とずいぶん傷つきました。でも、チャ  
ネリングを受けてみて、そうだったの  
かーと義母のことがわかった面があ  
ります。また、自身の癒しも進んで  
いるから、気持ちがあぐれて話ができ、  
何か言われても平気なんです。かえっ  
て主人の方が義母に「そんな言い方な

いだろう！」と怒って喧嘩が始まりそ  
うになるので「いや、私は大丈夫だから。  
お義母さんもそのままでもいいんです  
よー」と仲裁に入るほど(笑)。今は何  
か悩んでも、こうじゃなきゃダメと思  
わず、自分なりの対処ができます。失  
敗を気に病むんじゃなく、その状況を  
楽しめるんです。自然と柔軟に自分  
らしく行動できていくんですね。

身近な家族に気持ちをきちんと  
伝えられるようになった。(ーさん)

20代の頃から精神安定にもよさそ  
うだなとヨガに興味を持っていて、本  
をみながらやっていました。結婚し  
てからはそんなこともできなくなっ  
ていましたが、3番目の子どもが幼稚  
園に行き始めて、ぼかっと空く時間が  
あり、自分の自由な時間ができてる！  
と気づいたんです。空いた時間に自分  
は何をしたのかと考えました。体に  
いいことをしたい。何歳になっても  
できそうなヨガにしよう。どうせな  
らちゃんと習おう！とアストライア  
にきました。ヨガを始めて、今まで普  
通だと思っていた自分の体の状態に  
気づくようになり、体の歪みや左右  
のバランスは少しずつ改善されてき  
ました。2年後にはヒーリングも受  
け始め、私が2歳のときの潜在記憶  
が表出しました。当時のことは周り  
から聞いて、そうだったのかーと、た  
だ事実として受け止めてきた話が、  
ヒーリング中、その情景や潜在して  
いた感情がリアルに出てきて、2歳  
の私が当時どんな思いでいたのかを

初めて知ったんです。母との関係に  
も長年葛藤がありました。母の厳しい  
躰は今でいう一番やってはいけない  
叱り方でした。幼少期の体験は、私の  
緊張や不安、ストレスを感じやすかつ  
たことにつながっていました。心にも  
歪みが出て、それが人間関係にも影  
響していたと思います。水と油のよ  
うな母との関係はかなり変化しました。  
前なら絶対言えなかったことを言え  
るし、母も感情的にならずに聞いてく  
れています。また、夫との関係も似た  
ものがありました。夫婦の役割はそ  
れぞれちゃんと果たしていたけれど、  
お互いの気持ちは伝えていなかった  
んです。今は一人で抱えず、自分の気  
持ちをしっかり伝え、夫との関係も変  
わってきています。