

私たちのヒーリング体験

～アストライアのヨガとヒーリングから得たこと～

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・ヒーリング」コース。
実際に成長し、大きく変わることができたという3人の女性にお話を伺いました。

イラスト／ちよやあいみ 構成／朝倉奈緒



Mさん(40代・介護職)



Yさん(30代・営業事務)



Kさん(30代・保育士)

アストライアとの出会い

M 39歳の時、あることをきっかけに仕事にも趣味にも気力を失くし強い脱力感で、とにかく今まで経験したことのない無気力状態になっていました。食欲もなく、見た目もどんどん痩せていき、このままどうなってしまうんだろう、何かしなくてはいけない……でも、原因がわからないからどうしていいかわからない、という切羽詰まった状態でした。30代頃から不眠と慢性的な頭痛も続いていて、何か根本的なことをしなくてはいけないと思っていました。そんなときに勧められた本の中に佐多先生が紹介されていて、母と一緒にカウンセリングを受けてみることにしたんです。母が「治りますか？」と聞いたとき「娘さん次第ですね」と先生はおっしゃいました。それを聞き、他人任せではなく自分でやらないといけないんだ、と思ったことを覚えています。

Y 私は10歳の頃、劇に出たことがきっかけで大勢の前だと赤面するようになり、社会人になってからは相手が一人でも赤面するくらいひどくなっていました。それが悪化し、人と会うのが恥ずかしいかと思っていたとき、偶然アストライアを知りました。

ですが……最初は不信感がすごかったです(笑)。私の中の純粋な部分は信じているけれど、別の何かが反発し

ているような……例えば私のために先生方がアドバイスを下さっても、私はそんなことをしに來ているわけじゃない！と心の中で思ったり、変な言い訳で返したり。今となっては笑い話ですが、当時は自分の考えを正当化していたと思います。

K 私は前世やスピリチュアルに興味を持ち、そのジャンルの本を読んでみようと思っていたときに佐多先生の著書を見つけました。本に載っていた事例は私に当てはまるものが多く、他の本にはない具体的さに惹きつけられ、何度も繰り返し読みました。しばらくして友人たちと遊びに出掛けたとき、一日中力が入らず気持ちが落ち込み、これは変だ……怖い、という感覚が襲いました。そのうち仕事に行けないほどつらく苦しい体調不良に陥り、アストライアへ行ってみようと思ったんです。

**ヒーリングを受けて、
気持ちがこんなに前向きに！**

M ヨガのポーズや呼吸で、本当に元に戻るのかな？と最初は不安でした。ヒーリングでは、ただただ怒りを吐き出して終わりでしたが、10回目のときに初めて「うるさーいっ！」と心の声が自然と出て、自分でも「おおっ(言葉が出た！)」と驚きました。そして40歳を迎える直前のヒーリングで、自分自身に謝る気持ちが出てきたんです。それまでの私は、自分のことを嫌って、



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・ヒーラー。ヨガ指導師。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年にわたり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、チャネラーが超微細な意識を感じ取り、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>

自分で自分を突き放していたようなところがありました。それなのに自分の本当の心・魂は、諦めずにいてくれてありがたい気持ちが入り込んできて、喜びの涙が溢れ出たんです。ようやく自分と向き合えたと確信したヒーリングでした。それ以来、自分のことを嫌うことがなくなり、生きやすくなりました。今は、不眠がなくなり感情的になることも減ってきています。当初の目的だった気力は戻ってきているけれど、もっと生きていくうえでの自信をつけ、これから先の自分を見てみたいという気持ちでヨガとヒーリングを続けています。

最初は何もわからなかったけれど、ヒーリング中にだんだんと潜在的な感情や言葉が出るようになりました。溢れ出る思いを自分では止めることができな

きない感覚です。小さい頃の「誰か助けて！」というお腹の底から出てくるような心の叫びが出たときも、自分の中にそんな思いがあったことさえ気づいていなかったんです。だけど、それが一つひとつ癒されると、不思議と物事の捉え方が変わっている。これがヒーリングかと実感しました。最近のヒーリングで、自分のダメな面を認められるようになったことも前進のひとつです。ふと気づくと人と会うときも身構えなくなり、赤面も徐々に解消されてきています。また、職場の人との関わりを通して自分の変化を感じていきます。以前は職場の人に誤解されることが多くて悩んでいました。でも今は自分を客観視できるようになって気づけることが増え、誤解されることはなくなりまし

た。定期的に受けている

コーチングでは、自分自身の振り返りや考えの整理ができ、関係がうまくいかなかった同僚とも自然に会話ができるようになってきています。まだ完璧主義や融通が利かないところもありますが、自己満足で終わらないよう、もっと心の柔軟さを身につけて、自分らしく生きたいと思っています。

K ヨガとヒーリングを受け始めたものの、よくわかっていないことがあっても聞けず自分の解釈で、はじめは周りがどうにかしてくれるだろうという気持ちがありました。でもヒーリングとコーチングを続けていくうちに、自分から気持ちを持っていかないと変わらないんだと理解し、徐々に小さい頃から自覚していた不安感や緊張感から解放されていきました。今では、家族や周りとの関わりが変わってきて、

これでいいんだ！と思えます。逃げてきたこと、諦めてきたことにも向き合い癒していくうちに、自分を信じることができ、前向きな気持ちでいられます。仕事も休まず行けるようになり、職場の人とも世間話や何気ない会話ができるようになりました。当たり前のことかもしれないけれど、私にとつてはとても大きな変化なのです。コーチングのたびに佐多先生から「あなたは本来強いんだから」と言われて、なんで？強い？こんなに弱いのに……と思っていたけれど、変わっていく中でその意味がわかってきました。まだ肝心なところで言葉が出てこないこともあるけれど、私って本当はいっぱいしゃべりたいんだ(笑)と自分の新たな一面を発見しています。