

レイキ × ヒプノ

# 潜在意識とつながる レイキマスタリー



LULUTEL

# アチューンメントを受けたけれど…

レイキアチューンメントを受けたけれど…「活かせていない」と感じていませんか？

あなたのレイキを、日常生活で簡単に活用する方法をお教えします

この講座は、既にレイキのアチューンメントを受けられた方が対象になっています。  
※どのスクールで受けられた方も関係なく受講していただけます。

レイキの伝授を受けたけれど、それを生活や仕事にうまくいかせてない方に、また、自分の内面からの変革を求める方々にも最適な講座です。

## この講座は…

### ・レイキとヒプノセラピーを組み合わせたヒーリングメソッド

レイキとヒプノセラピーは、それぞれ単独でも強力なヒーリングツールですが、これら  
を組み合わせることで、さらなる相乗効果を得ることができます。変性意識状態を活用  
して、心身のバランスを整え、深いリラクゼーションと自己改善を実現します。

### ・セルフヒプノとレイキの組み合わせ

自宅で行えるセルフヒプノ（自己催眠）の技術をマスターし、レイキのエネルギーをよ  
り深く感じる方法を学びます。

### ・簡易レイキセッションの実践方法

完全な施術環境（施術用ベッド等）がなくても、潜在意識の力を活用することでレイキ  
の効果を高め、癒しの効果を得る技術を提供します。

### ・潜在意識の活用

ポジティブな変化を促すための潜在意識との対話方法を探ります。



## この講座を学ぶことでできるようになること…

レイキの活用方法がわかるようになる！

理想的な施術環境がなくてもレイキ施術ができる！

自己の内面からの変化を実感できる！

日常生活でレイキを最大限に活用するためのスキルを習得できる！

変性意識状態に意図的に入ることで多くのメリットを享受できる！

# レイキ×ヒプノセラピー

レイキとヒプノセラピーは、それぞれ単独でも強力なヒーリングツールですが、これらを組み合わせることで、さらなる相乗効果を得ることができます。本メソッドでは、変性意識状態を活用して、心身のバランスを整え、深いリラクゼーションと自己改善を実現します。

## 変性意識状態とは

変性意識状態は、通常の意識とは異なる広範な意識の変化を指します。これには、リラックスした状態、瞑想状態、催眠状態などが含まれます。この状態では、潜在意識にアクセスしやすくなり、ポジティブな変化を引き起こすことができます。

## レイキとヒプノセラピーの組み合わせのメリット

### 深いリラクゼーションと包括的な効果

レイキは、精神的、心理的、肉体的なレベルすべてに働きかけるエネルギー療法です。体のエネルギーフィールドやオーラに作用し、自然治癒力を促進しながら、心の平和と感情的なバランスをもたらします。ヒプノセラピーを併用することで、心のリラクゼーションが深まり、レイキのエネルギーの流れがさらにスムーズになり、治療効果の向上が期待できます。

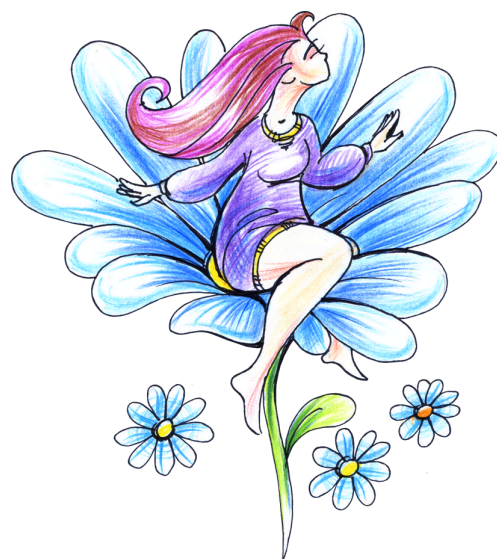
### 意識と潜在意識の統合

ヒプノセラピーによる意識の調整は、意識下のブロックを解消し、潜在意識の深層にある問題にアクセスします。レイキのエネルギーと併用することで、心と体の調和を促進し、内面的な調整と癒しを実現します。

### 時空を超えたヒーリング

ヒプノセラピーの技法の中には、退行催眠も含まれており、これを使うことで過去の自分にまでヒーリングを行うことが可能になります。

過去のトラウマや経験が現在の心身の健康に影響を与えている場合、このアプローチにより根本的な解決を図ることができます。レイキと組み合わせることで、過去の自己への癒しを通じて、現在及び未来の自己も癒されることとなります。

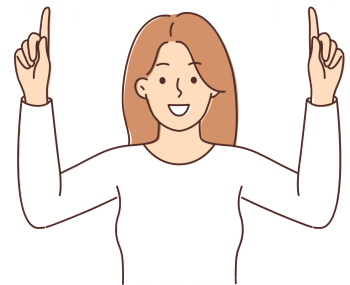


# レイキとは？

まずは、レイキについておさらいしていきましょう

宇宙にもともと存在している  
高次元の波動エネルギー  
愛と調和のエネルギー

臼井霊気療法として  
日本より世界へ



「やり方」よりも  
「生き方」「あり方」

最終到達地点は「安心立命」  
精神向上が大切

五戒を重視し、  
健康と幸福への道である

レイキのエネルギーは、すべてのものに調和的に働きます。  
エゴを横に置いて、必要な気づきと癒しがもたらされるように  
レイキに委ねましょう

## 基本12ポジション

最初はセルフヒーリングから

●林忠次郎先生は、靈気の創始者である臼井先生の直弟子であり医師でもありました。彼によって考案された**12ポジション**は、より効果的にヒーリングを行うための方法として伝えられています。この手法は、誰もが的確にヒーリングを実践できるように設計されました。

●一か所に手を当てる時間に特に決まりはありません。5分くらいできると理想ですが、時間に捉われず心地よくできることを優先しましょう。特に強い病巣（ひびき）のエネルギーがある場所については、2分、5分と決めるのではなく、十分な時間をとる方がいいです。大切なのは、どれだけの時間やったか、12ポジションに正しい順番でしたかということではなく、その場所に必要なだけレイキできたかということです。

●必要なだけできたかどうかの一つの目安は心地よさです。ヒビキがわかればヒビキがおさまってくるまで、ヒビキを感じない場合は、心地よいと感じる感覚を目安にしましょう。無理して長い時間当てて、逆に疲れてしまったということのないように、無理のない範囲で続けていきましょう。

●心地よくなって途中でねてしまうこともあるかもしれません。最後までできなかったと気にしてしまわなくても大丈夫。リラクゼーションの効果が出ている証拠でもあります。

●12ポジションを続けているとエネルギーの流れが非常に良くなります。自然治癒力も高まります

※レイキ12ポジションは、レイキ初心者であっても迷うことなく効果的にヒーリングできるメソッドです。

セルフヒーリングにも他者ヒーリングにも応用することができます。

しっかり実践して、毎日を健やかに過ごしましょう。

# 基本12ポジション

## 頭部

1. 目・顔前面
2. こめかみ・側頭部
3. 後頭部
4. 咽喉部



1



2



3



4

## 体前面

5. 胸
6. 胃の上 (みぞおち)
7. 丹田部
8. 鼠径部



5



6



7



8

## 体後面

9. 肩、肩甲骨上部
10. 胃の裏 (背中上部)
11. 腰
12. 仙骨



9



10



11



12

## 潜在意識とは？

潜在意識とはなんでしょう…？

思考や行動というものは、たとえきちんと計画を立てて方向を定めたつもりでもなかなか変えられないものです。

一人の人の中には 二つの心があるのです。  
その二つの心が変わるべきか変えざるべきかで争うことがあります。

二つの心とは、  
意識の中の二つの領域のことです。

私たちが意識している部分と意識していない部分です。

意識できる部分を顕在意識といい、  
意識していない（または意識できない）部分を潜在意識（無意識）と呼んでいます。



潜在意識を活用していくために まず潜在意識のルールや仕組みを理解しましょう。

## 潜在意識のしくみ

### ① 潜在意識は判断しない

潜在意識は、善悪や損得のような論理的な判断はしません。  
なので、たとえばネガティブなことばかり繰り返し考えたり口に出したりすると、  
そのネガティブなことが望みだと勘違いして その通りのことが起きてしまったりします。

### ② 潜在意識は時間と空間の概念がない

潜在意識には、過去や未来がわかりません。  
過去の話も未来の話も 今起きていると感じます。過去のことを思い出して涙が出たりする  
のもそのためです。今起きている出来事ではなくても、思い出だけで今の体の状態に  
影響を及ぼしているのです。

### ③ 潜在意識は繰り返しに影響される

潜在意識は繰り返されるものに影響されます。

習慣的な行動やスポーツの練習、自動車の運転など 初めは意識して取り組んでいたことでも繰り返すことでいつか意識しなくてもできるようになったとき、それは潜在意識のレベルに、しっかりと根付いていることを意味しています。

### ④ 潜在意識は言葉や五感に反応する

潜在意識は例えて言うと大きな湖のようなもので、言葉や音など五感を刺激するものはすべて、その池に投げ込まれた石のようなものと考えてみてください。

どんな小さな小石でも、池の表面には波紋が生じます。

そのように、言葉やその他の五感を刺激することは全て、潜在意識に何らかの反応を引き起こします。



### ⑤ 潜在意識は急激な変化を嫌う

潜在意識はあなたを生存させるために、今の状態をキープしようとしています。

今の状態があなたの顕在意識にとって好ましい状態であるかそうでないかに関わらずこれまで生存してきた実績があるので、できる限りそのままの状態でいようとしています。

### ⑥ 潜在意識は主語を理解できない

潜在意識は主語を理解できません。と言うより、人称を判断しないのです。

なので、人のことをよくほめる人はそれが自分自身への暗示となり自分自身がそのような人に近づいていったり、また周囲にそういう人が増えていきます。反対に批判ばかりしている人は自分にその暗示をかけているのと同じことになりますから、自分自身がそのような人になっていったり、周りにもそのような人が表れてきたりします。



しばしば氷山に例えられる潜在意識。  
意識できてる部分（顕在意識）は5%  
潜在意識は95%  
とも言われます





# ヒプノセラピーとは？

ヒプノセラピーは、催眠状態を利用して心理的および感情的な問題を解決するための療法です。この療法では、セラピストがクライアントを深いリラクゼーション状態に誘導し、意識の通常のフィルターを乗り越えて、潜在意識に直接働きかけます。

## ヒプノセラピーのプロセス

1. ラポール形成:
  - セラピストとクライアントの間に**信頼関係（ラポール）**を築くことが最初のステップです。これはクライアントがリラックスし、安全であると感じるために重要です。
2. 催眠誘導:
  - セラピストは、リラクゼーション法やイメージ誘導を用いて、クライアントを催眠状態に導きます。この状態では、意識が静まり、潜在意識が活性化されます。
3. 暗示の導入:
  - クライアントが催眠状態に入ったら、セラピストは肯定的な暗示やイメージを潜在意識に働きかける形で導入します。これにより、望ましい変化や行動が促進されます。
4. 問題の解決:
  - セラピストは、クライアントの具体的な問題に対して、潜在意識の中で解決策を見つけ出し、負の感情や思考パターンを変えるサポートを行います。
5. 覚醒:
  - 最後に、セラピストはクライアントを催眠状態から穏やかに覚醒させます。この段階では、クライアントはリフレッシュされ、ポジティブな感覚を持って目覚めることができます。

## ヒプノセラピーの効果

### ストレスと不安の軽減

潜在意識に働きかけることで、ストレスや不安の根本原因を解消し、リラクゼーションを促進します。

### 習慣の改善

喫煙、過食、爪噛みなどの悪習慣を変えるための強力なツールです。潜在意識にポジティブな暗示を植え付けることで、望ましい行動を引き出します。

### トラウマの克服

過去のトラウマやネガティブな記憶を癒し、心理的な負担を軽減します。

### 自己成長と目標達成

潜在意識の力を活用して、自己成長を促し、目標達成に向けたモチベーションを高めます。

# ヒーリングのしくみ

## 心に描いたことは、身体に影響を与えます

私たちは、心と身体を分けて、別々のものとして扱う考え方に慣れてしまっています。なので心の世界で思い描くことは、現実の世界とは関係ないと思っています。

でも、実際にはこれらは密接に連携し合っています。

たとえば、梅干しを思い浮かべただけで唾液が増える現象や、人前で緊張すると顔が赤くなり心臓の鼓動が早くなって汗をかくことなど、これらはすべて心が身体に与える影響の例です。

心に描いたイメージは、**そのイメージが現実であるかのように身体が反応を示します**。例えば、「梅干し」という言葉を聞くだけでも、その酸っぱさを想像することで唾液が分泌されるのです。これは、心が持つイメージが身体の自律神経に作用し、物理的な反応を引き起こすためです。

また、緊張感を感じると自律神経が興奮状態になり、心臓の鼓動が速くなり、血流が増えることで顔が赤くなるといった現象が起こります。

このように、感情の変化が身体の様々なシステムに即座に影響を与えるのです。

プラシーボ効果というものがあります。

プラシーボ効果は、効果のない治療でも患者が治療効果を感じる現象を指します。これは、「効く」と信じることで体が治療効果を引き出す力を持っていることを示しています。

例えば、痛みの治療で見せかけの薬を与えた場合、多くの患者が実際に痛みが軽減されたと報告します。この現象は、患者が薬に対して持つ期待が、脳内の痛みを管理する化学物質の働きを活性化させることにより起こります。

このような仕組みを理解し、意図的に活用することで、ヒーリングの場においても大きな効果を期待できます。



レイキの実践では「氣」という生命エネルギーが中心的な役割を果たします。

しばしば「気のせい」と思われがちではありますが、実はレイキは、電磁気的な力や体温の上昇、血流の促進といった形で客観的に確認することが可能です。これらの現象は、レイキが身体に及ぼす具体的な影響を示すものであり、心身の健康を促進する手段として機能します。

レイキのセッション中に施術者が手を使ってエネルギーを送るとき、多くの受け手は手のぬくもりを感じることがあります。これは、施術者の手から発生する微弱な生体電流や熱が受け手の体に伝わるためです。

また、この熱の伝達が血流を促進し、さらには筋肉のリラクゼーションを助けることによって、緊張の解消や痛みの軽減がもたらされます。

さらに、レイキは自律神経系にも影響を与えることがわかっています。リラクゼーションの状態にあるとき、副交感神経が優位になるため、心拍数の低下や呼吸の深まりが見られ、ストレスの軽減につながります。

これは、レイキがただのプラシーボ効果ではなく、体内の生理的メカニズムに直接作用する可能性があることを示しています。

「氣」は、具体的な生理的变化を引き起こす実在の力なのです。

レイキを取り巻く科学的な理解が深まるにつれて、この伝統的なヒーリング技術が現代の健康管理においてどのように役立つか、その可能性がさらに明らかになるでしょう。

レイキはプラシーボ効果ではなく  
具体的な作用があるもの  
でも、プラシーボ効果についても  
理解しておくことで  
ヒーリングの効果を高めることが  
できるよ

