癒しの方法

アロマセラピー

アロマとは「芳香」セラピーとは「療法」のことで、香りを使った療法のことです。

植物の有効成分を凝縮した精油（アロマオイル）をマッサージやスキンケアに使用します。またお風呂に入れて香りでリラックスしたり、直接皮膚から取り入れ美容や健康にも効果があるといわれています。

リフレクソロジー

Reflex (反射区)とlogy (学問)を合わせてリフレクソロジー（反射学）という言葉が生まれました。人は血液の循環が悪くなると疲労がたまり体調バランスが次第に崩れてきます。

臓器や器官も血流が悪くなれば本来持っている機能を十分活かせなくなります。そこで足の裏や甲の、末梢神経が集中している「反射区」と呼ばれる個所をマッサージによって刺激し血流の流れをよくして体を正常化させるのがリフレクソロジーです。

アニマル・アシステッド・セラピー

動物介在療法のことですが、短くアニマルセラピーと呼ぶほうが多いようです。動物にふれることで心拍数や血圧が安定するなどのリラックス効果があり、痴呆やある種の精神障害にも大きな役割を担っています。

ヒーリングミュージック

そよ風のそよぐ音や小鳥のさえずり、波の音などの自然の音には特有のリズムがあり、

人間にとって良いリラクゼーション効果をもたらします。心地よい音を聞くと脳波にアルファ波があらわれ、このアルファ波を音楽に取り入れることによって癒しを得る方法です。

そのほかの癒し

瞑想・座禅・呼吸法・森林浴・ガーデニング・ハーブ