



Musicure

季節のお便り



ご挨拶

横浜では、日ごとに季節が春に向かっていっているのを感じます。皆さま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。春は、暖かい日が増えて過ごしやすくなる一方で、私たちの体は寒暖差、気圧変動、環境変化などのストレスに晒され、変化に対応しようとして自律神経が疲弊してしまうこともあります。朝日を浴びたり、体がだるい時にはストレッチをしたりすると自律神経のバランスを整える助けになります。そして疲れたと感じたら無理をせず、早めに休むことも大切です。この時期は特に、体に耳を傾けて、体に良いことをしていきましょう。

ライフサイクルと春の過ごし方

私たちは、人生という大きなサイクルから季節という決まったサイクル、仕事や人間関係、心理的な課題などの比較的小さなサイクルまで、一度にたくさんのサイクルを経験しています。クライアントさんにも、春夏秋冬のような一年のサイクルに例えられるような旅をされる方もいらっしゃいます。

では、サイクルという観点で考えると、春はどんな季節でしょうか。春は芽吹き季節。たくさんの命が春を歌い、さらなる命を育てていきます。冬の間温めておいたアイデアを実現していくのも、春になります。

ですが、大切なのは芽吹きの前にしっかりと大地に根を張ることです。自分のあるべき場所を探し、ここと決めたら、まずはそこに自分をどっしりと置く。本当にそこが自分の場所なのかを丁寧に見極めた上で根を張っていきます。芽吹くのはそれからです。

春は、エネルギーが外へ外へと向かいます。とても気持ちが良いのでつい上に上に伸びていくと、浮き足だってしまう、心や体が落ちつかないといった状態に陥ります。大事なものはグラウンディング、大地にしっかりと足をつける事です。おすすめなのは、裸足でゆっくり一歩一歩感じ取りながら歩くことです。自分の体重をしっかりと足に乗せて、大地を感じて歩きます。可能であれば大地の上で裸足になって行うのもおすすめです。

Musicureでは、春のエネルギーを感じるイベントを企画しています。初めての方にも安心してご参加いただけます。また、2026年は各地でのGIM講座も計画しております。お心に触れた際には、ぜひご参加ください。



今後のイベント

♪ 春のコンシャス・ドラミング <開催決定>

3月21日(土) 14:00集合、14:30~

コンシャス・ドラミングとは、アメリカの音楽療法士でGIMセラピストのJim BorlingとRobert Millerによって提唱されたドラムサークルの一つです。コンシャス・ドラミングでは、心拍のドラムに支えられ、サークルに見守られながら、内なる「真実の声」を語る機会を与られます。音楽やドラムサークルの経験は必要ありません。春の芽吹きの始まった森の中で、深く、静かに響く体験をどうぞこの機会にお試しください。 *経験不問

♪ レベル1 GIMトレーニング

7月17日(金) ~ 7月21日(火) 女神山ライフセンターにて Association for Music and Imageryの認可を得た公式のトレーニングです。認定GIMセラピスト(FAMI)となるために必要な要件を満たす、最初のトレーニングです。*参加には条件があります。

*4月15日までに開催可否の判断をします

♪ GIMトレーニングを考えている方のための必須講座

Musicureの主催するGIMトレーニングを受けるために必須の講座。トレーニングを受けるか分からないけれど、GIMを知りたい！という方にもご参加いただけます。*開催地が異なりますのでご注意ください。

- ・ 5月30日（日）9：30～16：30 <横浜>
- ・ 6月6日（土）9：30～16：30 <大阪>
- ・ 9月21日（月・祝）9：30～16：30 <仙台>

♪ 秋の元型と繋がるリトリート

10月10日～12日、もしくは11月21日～23日の2泊3日
自分の中で大きな意味を持つ元型と繋がり、その元型の抱える闇と光を見つめて表現をしていきます。*GIMを経験した事のある方対象

その他、夏、冬のGIMリトリートや、レベル2 GIMトレーニングなど未定のイベントがございます。

詳細はウェブの「イベントスケジュール」のページをご覧くださいか、メールにてお問い合わせください。

<https://musicure-mt.com/schedule/>



皆さまのお心に触れた時に、お会いできるのを楽しみにしております。どうぞ春のエネルギーを上手に取り入れながら、皆さんの中の芽生えを大切にお過ごしくください。私自身も、自分の立つ場所を見つめ直しながら、この春を丁寧に歩んでいきたいと思っております。

2026年3月5日
Musicure 代表 吉原奈美