

## チャンドラカント博士の シタールによる

### グループ・ミュージックセッション

シタールは、インド伝統音楽を代表する弦楽器です。このシタール演奏によるミュージックセラピーは、音楽のみならず、インド伝統医学・アーユルヴェーダへの深い知識を併せ持つ、Dr.チャンドラカント・サラデシュムクならでは、世界でも類を見ない唯一のミュージックセラピーです。

Dr.チャンドラカントによりますと、ミュージックセラピーとは、「音楽のもつ生理的・心理的・社会的働きを用いて、心身の障害の回復・機能の維持改善・生活の質の向上・行動の変容などに向けて、音楽を意図的・計画的に使用すること」です。

このシタールによるミュージックセラピーは、年齢を問わず多くの方々の日常生活のストレスを解消し、毎日元気な生活が出来るエネルギーを与えてくれます。

また氏によると、日本での数多くのミュージックセッションを通して、日本人の参加者の特性として、グループでセッションを受けた時、良い相乗効果が現れます。

特に初めての方は、緊張や好奇心のために音楽に集中できないことが多いのですが、グループセッションですと安心しリラックスして音楽に集中することができるようです。

シタール演奏を聴いた後のQ&A(質疑応答)では、色々な方々の様々な質問を、ご自分の問題として分かち合うことができるので、大変好評をいただいております。

#### ご参加の際の注意事項

- ※ 体に掛けるための薄い布やストール、大き目の薄いタオルなどをご持参ください。
- ※ 食後3時間位たってから、セッションを受けるようにしてください。
- ※ 発熱時や生理中は、受けられません。
- ※ 首周りの開いた、体を締め付けない服装でお越しください。

詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

ダルシャナム 090-5784-4051 (古山)

[Darshanam777@docomo.ne.jp](mailto:Darshanam777@docomo.ne.jp)

090-8961-6453 (武田)

[Sitar7music@docomo.ne.jp](mailto:Sitar7music@docomo.ne.jp)