

【フラワーエッセンスの使い方】

フラワーエッセンスは通常ごく少量(数滴:メーカーによって幅がありますが、Seeds of Angelica で扱っているものは2滴~4滴。)を直接、あるいは少量の水(適量でかまいません。たとえばグラスに1/3程度。)に落として服用するという方法で使います。

(500mlくらいのペットボトルに6滴ほど落として、それを1日のうちに少しずつ飲むということもできます。その場合は服用回数が4回より多くなりますので、エッセンスの作用は強くなります。・・・「フラワーエッセンスの服用頻度」を参照してください)

スプレーになっているものは身体の周囲にスプレーして使います。(※ スプレータイプのものについては口の中にスプレーできるものとできないものがありますので、それぞれのエッセンスの使用法を確認してください。)

フラワーエッセンスは通常ストックレベル(スポイトのついたストックボトル)の状態の販売されています。服用の仕方として以下の2つの方法があります。

1. スtockボトルから服用する
2. 服用ボトルをつくって服用ボトルから服用する

この2つの方法には基本的に効果の違いはありません。まず2の方が経済的です。それから、複数のエッセンスを組み合わせる場合は、服用ボトルを作って簡単なエネルギーワークを行うことで効果的に服用できます。

ただし、**ヤロウエンヴァイロメンタルソリューション**は通常服用ボトルを作らないでそのまま服用します。

もし7.5mlのストックボトルから1日4回各4滴服用するとしたら、どれくらいの期間服用できるのでしょうか。1滴の量を0.03mlとして計算すると1本のエッセンスのボトルに約250滴入っていることとなります。これを16滴(1日4回各4滴)で割ると・・・15日余りで、つまり2週間でなくなる計算となります。服用ボトルはストックボトルのエッセンス2~4滴でつくることができます。

服用以外の使用方法としては、お風呂に入れて使う、スキんクリームに入れて使う、エネルギーワークやボディワークなどとあわせて使うなどがあります。

フラワーエッセンスをお風呂に入れる

使用する各エッセンス 20 滴程度をお風呂に入れて使用することもできます。8の字(無限大の形)に手でお湯を 1 分以上かき回して活性化し、ゆっくりと 20 分くらいお湯につかります。お風呂から出た後も静かに横になって休むか、すぐに眠るのが効果的です。

フラワーエッセンスをクリームなどに入れて使う

30gのクリームに使用する各エッセンスを 8 滴ほど入れて使用します。この場合も活性化するのが効果的です。この場合の活性化はエッセンスをグラスに入れて行う活性化の方法と同じやり方です。(とくに皮膚症状が心理的感情的なことに影響を受けている場合に効果的です。)

フラワーエッセンスをエネルギーワークやボディワークなどに使う

例えばクラブアップルやマウンテンペニロイヤルなどを使ってエネルギーフィールド(オーラ)を掃除する方法や、受け手のテーマやエネルギーの状態に合わせてエッセンスをハンズオンする方法などがあります。

【服用ボトルの作り方】

1. 用意するもの

- ・15ml~30ml くらいのドロPPER(スポイト)付のガラス製遮光瓶(新しいもの、一度別の組み合わせで使用したボトルは使わない。30ml で約 1 ヶ月分)
- ・ブランデー(エネルギーの保存料)
- ・服用したいエッセンス
- ・ミネラルウォーター
- ・ラベル:エッセンス名や日付を書きおくためのもの

2. まず遮光瓶を洗浄します。洗浄した遮光瓶にブランデーを約 1/4 入れて残りをミネラルウォーターで満たします。
3. このボトルに服用したいエッセンスをストックボトルから 2~4 滴入れます。複数のエッセンスを組み合わせる場合はそれぞれ 2~4 滴(同じ滴数)ずつ入れます。
4. フタをして、遮光瓶を利き手で持ち、もう一方の掌にリズムカルに打ち付け上下に振動させてエネルギーを活性化します(1~2 分)。複数のエッセンスを入れた ときは、それぞれのエッセンスのエネルギーが統合され一つになって自分の支えとなってくれることを意図して活性化します。
5. これで自分のための服用ボトルができあがりです!! 服用するときにも 4.と同じ要領でエッセンスを活性化(この場合は 10 回程度)してから服用します。

【フラワーエッセンスの服用頻度、服用期間】

基本的には1日4回、1回につき2~4滴を直接、または少量の水に落として飲みます。4回は朝起きたときと夜眠る前(意識の変わり目が有効)と、後2回は昼間の適当な時間に摂りますが、忙しさの中で摂るよりは、少し時間をとって意識的にこころを落ち着けてエッセンスのエネルギーを感じることをおすすめします。

緊急時に対処するために摂る時には短期で使用することもあります。この場合には(とくに**ファイブフラワーフォーミュラ=レスキューレメディ**など)1日に何度も、あるいは1時間に何度も取るなどします。エッセンスの作用は1回に摂る量には関係ありません。摂る頻度を増すことで作用は強くなります。

服用期間は人間の感情体の周期にあわせて、通常4週間(約1ヶ月)を目安として服用します。短い場合には1週間とか2週間の周期が癒しのプロセスとして重要となることもあります。通常は1ヶ月を目安として継続してエッセンスを服用することをおすすめします。とくにエッセンスとの付き合いの浅い方は、なんとなくほしくなくなったとしても、できるだけ1ヶ月を目安に続けましょう。

1ヶ月服用したあとはその期間を振り返り、エッセンスのテーマと自分自身の内的な変化を内省してエッセンス(の組合せ)を再検討します。この振り返りの作業(実際に書き出してみる)がとても大事です。多くの方が、服用期間を振り返って印象に残っている出来事や、そのときに感じた感情などを書き出してみることで、はじめてエッセンスの作用を実感されます。

【フラワーエッセンスを服用したときの反応】

フラワーエッセンスを服用し始めたときの反応として、眠気を感じたり、皮膚症状、頭痛などが一時的に経験されたりすることもあります。通常は数日でおさまりますが、続く場合はいったん服用を中止したり、服用の頻度を1日1回などに減らしたりして様子を見てください。

もし、エッセンスによってネガティブな感情を強く感じる時期があつて日常生活(仕事)に差し支えるような場合や、夢の内容によって熟睡できないようなときは、服用の回数を減らして(たとえば1日1回にするとか、1日休むとか)プロセス(フラワーエッセンスの作用によって自分の心身のバランスポイントがシフトする過程)をスローダウンさせてください。

参考:リアクティブレメディについて(他のエッセンスにくらべて反応の出やすいエッセンスの中にはあります。ただし、それも必ずというわけではなく個人個人の状態やタイミングによります。)

参考サイト: http://www.seedsofangelica.net/modules/flowers/ga_007.html

【服用期間の記録】

服用期間中は記録をとることをお勧めします。日常の出来事をきっかけにして起こる内的経験や、夢、想像などを書き留めておきましょう。たとえば、1か月分くらいのページのある小さな手帳を携帯して、服用した回数や内的経験を書き留めておくのがいいと思います。1日の終わりに振りかかって記録をとるための時間をつくることもお勧めです。このような意識的な取り組みは、フラワーエッセンスの力を積極的に引き出すためにも、また後になって服用期間全体を振り返り、エッセンスの作用を評価するときの資料を残しておく意味でもとても大切です。

【エッセンスの保管やエネルギー管理について】

フラワーエッセンスはエネルギーレメディなので他のエネルギーの影響を受けます。例えば、電磁波や場所・人など、どのようなエネルギーの環境にあるかによって影響を受けます。しかし質のよい安定したエッセンスなら、通常の範囲のそのような影響によってすぐにエッセンスの質が大きく変わってしまうようなことはまずありません。

電磁波についてはエッセンスメーカーやプラクティショナーによって見解の違いはあると思いますが、電磁波の出る機器の近くを避けて物理的にもエネルギー的にも安定した冷暗所に保管すれば、それ以外でとくに神経質になる必要はないと思います。電磁波の影響がもっとも強く心配されるのは海外からの空輸の過程ですが、普段使っているエッセンスが実際に効果を発揮しているという事実からその影響は許容範囲内と考えます。

所有する人の影響も通常はエッセンスの質を大きく変えるほどのものではないと思いますが、所有している人がどのようにエッセンスを管理しているかはエッセンスに影響を与えます。長期的に見ればエッセンスの質を明晰に保てる期間に差が出ると思います。たとえば、開封したエッセンスが4年くらい使えるか、あるいはもっと早くエネルギーが飛んでしまうかといった違いです。

また他の人がエッセンスに与える影響については、自分のエッセンスを人に手渡してしまうことはまずないと思いますので心配には及ばないでしょう。ただし、友人同士でエッセンスを貸し借りして試しに飲んでみるようなときは、エネルギー的なマナーとして、自分のものでないエッセンスは活性化しないように注意しましょう。活性化は一種のエネルギーワークで、活性化する人のエネルギーをエッセンスに追加することになります。

全般的に言えることは、フラワーエッセンスは「生きた花のエネルギー」だということを思い出して、自然からの恵みに感謝してこころを配ることができれば、他のエネルギーの影響に過度に神経質になる必要はないと思います。