



ホリスティックヒーラーのLinda Darin氏 (www.holistichealingny.com)。マンハッタン郊外のオフィスでセラピーにあたる。チャクラを通じて感情のコントロールをおこない、さらに様々なアプローチを試みる

## Holistic healing, transforming your life.

チャクラやカラーヒーリングなど多彩なセラピーを使い分ける

"Each chakra has colors and shadow emotions so, when I release these dense emotions, the patient becomes lighter, more loving, both of himself or herself and others ...". そう言って相手に手をかざすのは、holistic healer の Linda Darin 氏。sageの香を焚き、ベルを響かせ、クリスタルを握りしめ、気を込めていく。chakraとは脊髄に沿って並んだ七つのEnergy spot. chakraが肉体と精神をつかさどるという身体理論は、インドに起源を持つ。彼女はこうした考えをhealingのプロセスに取り入れ、相手の心の闇と対峙する。"My job is to bring awareness to whatever the problem is, whether it is trauma or grief or addiction or a family issue.". 通常のpsychotherapyをベースにaromatherapyやcolor healing、Reikiなど多彩なセラ

ピーの中から相手に合ったものを選ぶのが、holistic healingならではの手法だ。こうしてnegativeなエネルギーを解き放ち、transformationをもたらすのだという。セッションを受けたばかりの人に話を聞くと、"Linda has helped open the door to awareness of mental, emotional, psychological, and spiritual

issues."という。"Once you become aware of the issues and emotion, she gives you the method, technique and tools.". 週に1度ここに通うという彼女はDarin氏のセラピーに心酔しきっている。hecticなlifestyleのニュー Yorkerにとって、こうした信じられるセラピストの存在が必要不可欠なのかもしれない。



(右) セラピーの根幹はカウンセリング。問題の陰に隠れる感情をいかに相手認識できるかが鍵となる。相手はしだいに心を開いて幼少時の体験なども語りだす。(左) セージの香やクリスタルなど様々な道具を駆使することもある

## Power Nap, rejuvenating the body and mind.

ランチタイムに昼寝。目覚めたら午後の仕事に颯爽と戻っていく

高層ビルが林立するミッドタウン。しゃれたスーツに身を包んだ女性たちがランチタイムを利用して足繁く通うスパがある。彼女たちの目的は、なんとここで昼寝をすること。YeloSpaというこのスパではPower Napなる仮眠のサービスが大人気だ。

### ヒントは日本での体験から

店内にはYeloCabと名付けられたドーム状の個室が並んでいる。"I built these cocoon-like rooms where people feel very comfortable. You are completely surrounded and you feel like going back to mother's belly."と説明するのはオーナーのNicolas Ronco氏だ。部屋の中央に据えられた心地よいチェアに寝転ぶと、まずはreflexologyのトリートメントを受ける。疲れた足をもみほぐされるうちにぐっすり寝入ってしまう。"When you wake up from a good nap, you feel rested

and you are able to go back to the office really fresh. A nap is good for your brain and heart. It is also good for your mood.". さらにいい仮眠を得るには二つの要素が大事だと言う。ひとつは仮眠の長さ。20~40分の睡眠が最も脳を活性化させ、長すぎるとかえって疲れを感じる。もうひとつの重要な要素が寝覚めである。YeloSpaではLED光を利用して自然光を再現し、徐々に室内を明るくすることで自然な目覚めを促す。こうして人びとは昼時の30~40分を利用して仮眠を取り、午後の仕事に颯爽と戻っていく。客層の6割以上が女性だが、中には男性のexecutiveなどもいる。店の周囲にはHearstやNewsweekなどの出版社、Time Warnerなどのメディア関連の会社も多く、これらの会社とは契約を交わし、社員は福利厚生の一環として安価にサービスを受けられるという。

より多くの人にPower Napを体験してほしいとYeloSpaをオープンし



ドーム状にデザインされた部屋で仮眠をとる

たRonco氏だが、いかにしてこんな奇抜なサービスを思いついたのか。実はきっかけは出張で立ち寄った日本での経験だという。たまたま立ち寄ったreflexologyのサロンで感動を覚え、地下鉄や電車の車内で見かけたサラリーマンのうたた寝にヒントを得たという。

今後、YeloSpaはニューヨークに2号店を出店する予定で、さらにロンドン、パリ、香港、サンパウロにも進出の予定だ。また、そもそものきっかけをもらった日本への出店も念願だそう。Power Napが日本にお目見えする日もそう遠くはないようだ。



YeloSpa (www.yelonyc.com) では仮眠とリフレクソロジーなどを組み合わせたユニークなサービスが人気だ。客は好みの音楽と香りを選択でき、究極のリラクゼーションを体験できる。30~40分のサービスのため、昼食時を利用して来る人が多い。ロケーションも便利なミッドタウンにある