



目覚まし曲のセレクトがその日のライフスタイルを決める 寒くなる今こそ、のハワイアン目覚まし曲 8 選

ゆったり気分で爽快に目覚めたい…

音楽が人の気分や感情、そしてウェルネスに大きくかかわっているのは誰もが知っていること。特にモーニングミュージック…朝初めて耳にする目覚まし曲は”脳内ミュージック”として一日の生活を大きく変えてくれるのは皆さんも経験済みなのではないでしょうか？



どんなに気が重い、忙しい一日のスケジュールが待っていたとしても、朝の目覚め曲のセレクトによっては素敵な一日に変わるかもしれません。せっかくですから、朝の目覚めを素敵な気分に変えてくれる音楽を探してみませんか？

目覚めの音楽、目覚め曲を選ぶポイント

リラクゼーションやヒーリングの世界には“音楽療法”と言われる分野があります。音楽によって心拍数や血圧、そしてストレス物質などを下げていく…専門的には副交感神経を刺激してリラックスさせることを目的としています。

しかし“目覚める”ためには副交感神経とは逆の働き…心拍数や血圧を少しずつ上げる活動をする交感神経に頑張ってもらわなければなりません。つまり同時に逆の神経機能に働いてもらう必要があるのです。

ゆったりと目を覚まし、パワーをもらって

元気に目覚めてくれるにはこの矛盾を解決しなければなりません。

ハワイアンミュージックで目覚める、というライフスタイル

ハワイアン音楽には、ゆったりとリラックスした気分させながら、ワクワクとした元気を盛り上げてくれるという相反する神経を働かせる要素があるとされています。これがハワイアンを目覚まし音楽・曲としてお勧めする理由です。

お気楽で、ゆったりとしていて、陽気で、爽やか。そんなキーワードから連想されるのはハワイ。(少なくとも私には)。波のように流れるハワイアン音楽には、気分をゆったりとさせると同時に陽気でワクワクとした気分させる要素が満載なのです。

ハワイアン音楽で、どんなに嫌なことがあったとしても笑いながら水や風に流してしまえるような、優しい自然の神様たちに守ってもらえるような気分を一日を過ごしてみましょう。



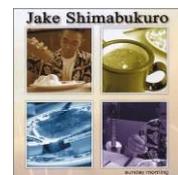
目覚めのハワイアンミュージック 8 選

自然への愛、アロハスピリットが奥底に流れるハワイアン音楽には、人間を癒してくれ、そして元気にしてくれるパワーが宿っています。すべての曲が目覚めに適して

いると言っても過言ではありません。「選べられてもたくさんありすぎて選べないよー」と言いながら、ここでは個人的に実際に朝の目覚め曲として流している8曲をご紹介します。到底順位をつけられないようなものではないので、みなさんが自分に合った曲を聴いてチョイスしてください。

Sunday Morning (Jake Shimabukuro) サンデー・モーニング (ジェイク・シマブクロ)

アップテンポ インストゥルメンタル
 甘く透き通ったウクレレの目覚まし曲



映画「フラガール」のテーマ曲を担当したジェイクの「日曜日の朝」。日曜の朝の気楽で、しかも爽快なイメージが音楽として仕上げられています。陽が少しずつ昇ってきて、清々しい朝を軽くジョギングでもしてみるか…という気分させる爽やかな1曲。一日中頭の中で流れていても邪魔にならず、気分を爽快にしてくれる目覚まし曲です。

E Ala E (Israel "IZ" Kamakawiwo'ole) エ・アラ・エ (イスラエル・カマカヴィウォオレ)

少しアップテンポ 優しい歌声 パワーゲットの目覚まし曲



1997年に38歳の若さで亡くなったハワイの尾崎豊的な伝説のシンガー“IZ”の数ある有名曲のうちの1曲。E Ala Eとはハワイ語で「東から太陽が昇る。さあ、目覚めよ」という神にささげるオリ(祈り)の一節。まさに朝のパワーをゲットするためにできた曲です。340kgあったともいわれる巨体が奏でる美しい歌声は目覚まし曲にピッタリ。

E Ku'u Morning Dew

(Israel "IZ" Kamakawiwo'ole)

エ・クウ・モーニング・デュー (イзраエル・カマカヴィヴォアレ)

スローテンポ 優しい歌声 ゆったりとした目覚め



“IZ”好きなので同じミュージシャンが続いてしまいますが、それほど彼は朝の目覚ましにフィットするミュージシャンなのです。曲のタイトルは日本語に訳すと「私の朝の雫(しずく)」。IZがソロになる前の“マカハ・サンズ”というグループ時代から歌っています。手ですくった朝露と愛する人への気持ちをシンクロさせて歌った優しい曲です。愛に溢れた朝を迎えたいならこの曲がお勧め。

E Ala E (Keali'i Reichel)

エ・アラ・エ (ケアリイ・レイシエル)

少しスローテンポ 甘く透き通った歌声 優しくしっかりパワーの目覚め



“IZ”の曲として紹介した“E Ala E”(さあ、目覚めよ)を同じタイトルで現存のハワイアン音楽の巨匠ケアリイ・レイシエルが歌っています。同じのはタイトルだけで全く別の曲で、“IZ”の曲とはまったく趣の異なる音楽に仕上がっています。ケアリイの歌声は優しいようでパワーに溢れている不思議な力を持っています。目覚まし曲として病みつきになる人が続出かも。

Lei Pikake (Hapa)

レイ・ピカケ (ハパ)

スローテンポ 甘く透き通った歌声 愛に包まれた目覚まし曲



“Hapa”とはハワイ語で“ハーフ”という意味。N.Y.生まれのバリーとハワイ生まれのケリイの民族混合デュオで、今やハワイを代表するバンドとなっています。“Lei Pikake”とはジャスミンのレイ(首飾り)のこと。清々しくて甘く、そして優しい香りのするジャスミンのレイを身に付ける幸せと、愛しい人との愛に溢れる生活を重ね合わせた優しい曲となっています。優しい歌声の静かな曲で目覚めたい人にはお勧め。

Pineapple princess

(Na Leo Pilimehana)

パイナップル・プリンセス (ナ・レオ・ピリメハナ)

アップテンポ 可愛くて優しい歌声 ウキウキと軽快な目覚まし曲



ハワイアン音楽の古典的な名作をハワイの大御所的女性グループ“Na Leo Pilimehana”が歌っています。映画「リロ&スティッチ」でも使われていたこの曲は、アップテンポな可愛い曲。踊るフラ人形のBGMとしてもよくつかわれる耳慣れた曲でもあります。プリンセスのように誰かに愛されたいと思う貴女、目覚まし曲としていかが？

Live a little (Hawaiian Style Band)

リヴ・ア・リトル (ハワイアンスタイルバンド)

少しアップテンポ 抜群の歌唱力 生き方を見直す目覚まし曲



ハワイのスーパーバンド“Hawaiian Style Band”の音楽はハワイアンを少しジャマイカ風に味付けしたもの。この曲は“ハワイアンスタイルで細かいことは気にせずシンプルに愛(アロハ)に満ちた生き方をしようぜ”みたいな歌詞なので、気の重い朝にはパワーと勇気を与えてくれるかも。アップテンポなリズムの音楽がきっとパワーを与えてくれますよ。

Ku'u Aloha (Fiji)

クウ・アロハ (フィージー)

スローテンポ 優しい歌声 愛に包まれた目覚まし曲



才能あふれるミュージシャンとして音楽業界からも一目置かれる“Fiji”。ジャマイカテイストの曲が多い中、しっかりと愛を歌いあげているのがこの曲です。“Ku'u Aloha”は日本語では“私の愛”とも“愛を解き放とう”とも訳すことができます。そしてAlohaの“愛”とは自然を愛するのと同じような大きな愛のこと。愛のある甘い歌声と、静かで落ち着いた曲はこの上ない目覚まし曲となるはず。

まとめ

ハワイ音楽は、自然を愛し、人を愛し、生きることを愛するアロハスピリットを心の奥底に秘めながら作られています。だからこそ、人間味に溢れた朝を迎えるのには最適な目覚まし曲なのではないでしょうか。誰でも朝はリラックスして気持ちよく起きたいもの。優しい気分で起き、少しずつ爽やかに目覚めていき、ワクワクとパワーをもらって一日を過ごすあなただけの素敵な目覚まし曲を見つけてください。

クワイポロミロミサロンからのお知らせ

冬季限定のお客様感謝サービス
PUT ホットストーン無料サービス開始!
11月~2月予定



人気の温石乗せサービス、PUT ホットストーン
(通常800円)を冬季限定で無料サービスします。
※70分以上ロミロミのお客様

ハワイでは「ポハク(ヴェラ)ロミロミ」という名で古代から一般的に使われてきたのがハワイ式のホットストーンロミロミ。体を芯から温めることで次のような効果が期待されています。

- ・血行を促進して新陳代謝を高める
- ・免疫力を高めて病気になるにくい体に改善
- ・デトックス(体の老廃物やいらぬものを排出する)効果が高まる
- ・なめらかで色のきれいな肌作りを促す
- ・首や肩こり、疲れをやわらげる
- ・冷えを緩和する
- ・従来の体の働きを取り戻す助けになる