



いよいよ全期の最終回の7月がやってきました。今回のテーマは「暮らしに生かす食と体のセルフケア」。前回は食にフォーカスをあてましたが、復習もかねての内容になりそうです。シャンティクティ@安曇野・池田町は、由達や島達、草花、それからあけちゃん、さとちゃんからのお土産の野菜達が集まり、さらに参加者の方達



の笑顔も集まり、まさに「平和の家」(ネパール語でシャンティクティ)。1時過ぎからみなさん集まりはじめ、近況報告からはじまります。写真上左は、さとちゃんのお土産野菜・プリヤン。水分がとても多く、ちよつと梨のような味をする葉野菜です。そのまま食べて、とても美味しいです。



7月12日 13時50分

ちよつと創作ダンス風自己紹介

今回もスポット参加の方(オガちゃん)がいらつしやるので創作ダンス風に動きのある近況報告&自己紹介ゲームを行います。一人が動きながら自己紹介をしたら、その後他の全員がそれを真似します。ここで、みんなちよつと仕事などが忙しかった1ヶ月であったことが判明。(なので写真がゴロンなのですね) 近況報告では、先月習った重ね煮にチャレンジしている人が多かったです。

14時40分

アーユルヴェーダのセルフマッサージ理論とヘッドマッサージの実践

ココナツオイルをベース(夏のクーダウンにいい)にそれぞれに合うアロマオイル

を混ぜてマッサージします。それぞれのドーシヤに合うオイルがあります。

- ・ビューティースキン VPK
- ・プレス デイブ VP
- ・ウーマンズバワー VP
- ・リジュベネーション PK
- ・スリープサウンド V
- ・ステイテーション VP
- ・ドライスキン V

もちろんもっとアロマの種類はありますが、今回使ったのはこんな感じです。ベイスになるオイルはごまなども使いますが、炎症がある場合はゴマよりもココナツやギーを使った方が良いでしょう。

1. まずオイルを手に馴染ませてフランドロフにオイルを塗布し広げます。頭全体にオイルを馴染ませ地肌をマッサージ。

2. ガルシヤナ(頭部・耳・首・肩まで



のマッサージ ※内臓が弱っている人は耳のマッサージを痛がる傾向があります)

3. エネルギーポイントを開く
4. ガルシヤナ
5. 圧迫(3方向に分けたラインを手根部分で圧迫刺激する)
6. ガルシヤナ
7. オアション・紙を少しづつ束ねじって引き、刺激を与える。
8. ガルシヤナ
9. 切打(バイブレーション目的) 3方向に分けたラインを合わせた手で軽く打つ
10. ガルシヤナ

ヘッドマッサージの後は、顔・肩にかけてのマルママッサージもしました。終わったあとほつぷり、そしてリラックス。

16時30分

温泉タイム・すずむし荘

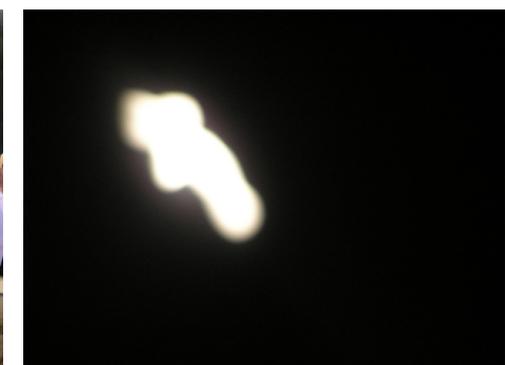
お風呂の中でも話に花が咲きます。





18時00分  
 アーユルヴェティックディナー  
 毎回楽しみにな皆さんのごほん。今回はフィリピン料理です。野菜のにんにく炒め、アโดボ（フィリピン風野菜の甘酢煮、ヘジ

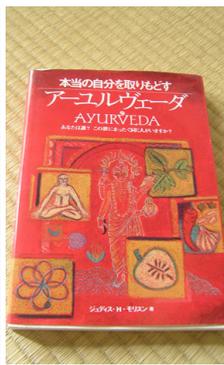
21時00分  
 スティカル体操  
 スティカル体操を実際にやってみます。腰痛のための体操、肩の体操、首の体操、手首と肘の体操、ゆっくりじっくり伸ばしていきます。  
 今回はつかれていた人が多かったので、ヘッドマッサージ&温泉&野菜ごはん&虫&ゆっくりスティカル体操で、だいたい皆さんも体が解れたようです。  
 写真の光は←蛍ではなく月の光です。プレてしましたが輝きが美しい！



21時40分  
 懇親会  
 22時過ぎに就寝。  
 参考資料  
 『ヘッドマッサージ実践バイブルKindy Popのための』WELIMA  
 ベーシックなものや体質別のもの、アロマのものなびを各種説明あり。  
 『本当の自分を取りもどすアーユルヴェーダ』ジュニス・エ・モリスン著  
 アーユルヴェーダの全体像を掴むために。

『アーユルヴェーダマルマ療法』ヨーガ治療のエネルギー・ポイント』デイヴィッド・フロリー（著）上馬場和夫（翻訳）大田真子（翻訳）西川真知子（翻訳）他  
 かなり専門的に学べる本  
 『よくわかるヨーガ療法（ガイアブックス）』マナガレートナ（著）ヴィヴェーカーナンドヨーガ研究財団（編集）橋本光（翻訳）木村慧心、他  
 イラストが多く解りやすい内容

『ふみさんの自分自分を治す 草と野菜の常備薬（改訂版）』一条ふみ・著  
 自然食通信社  
 ふみさんの語り口調で書かれた本なので、読むのも楽しい。



13日 6時00分  
 クンダリーニメデイーション

予定はいつもどおりモーニングヨガでスタートするはずでしたが、雑談の流れからOSHOのクンダリーニ瞑想をやってみようかという事になりました。まずはじめの15分は軽快な音楽にのせて体をシエイク、振動させます。その後の15分は音楽が変わり、自由に踊ります。自由に踊る事で体の歪みなどをとります。その後15分はまた音が変わって、好きな場所です。シャンティクティは周りが森なので、多少大きな音を出しても大丈夫。

7時30分  
 ティーブレイク  
 杏・ブルーベリー・クッキー・キャラメル



コーン・白湯・お茶  
 お茶を飲みながら、OSHOのタロットカードも引いてみました。絵やメッセージをそれぞれ楽しみます。

8時30分  
 体調に合わせた食事メニューの話題と考察  
 あきちゃん考えたメニューを元に検証します。肌を強化するために、しょうが、ターメリック、ニンニクを使った重湯煮メニュー。野菜は、ナス・トマト・大豆・かぼちゃ・人参・ごぼう、これに大根のクミ



ンシード炒めとミントとリコリスのお茶をとるとメニューを考えました。検証の結果、辛みと甘みが多いので、大根に火を通す事で辛みを飛ばし、リコリスをやめてミントのみのお茶にしてもいいかもしれないとなりました。味のバランスを見る習慣を身につけたいですね。

・甘みは組織を作る。辛みは組織を乾燥させる。冷たいものとしてしまったら、少し時間をおいて胃を温めてから食べると良い。・スパイスは薬として扱われていた。

食事・調理の矛盾について

・季節のものを食べる。・前の食事が消化されてから食べる、アーマをためない・子どもの頃から食べているものを急にやめない・イーストレスを貯めない・ヴァータは栄養のあるものをとるようにする・痛んだ悪質な燃料をつかって調理しない(電子レンジなども良くない)・牛乳と酸味に注意する(カッテージチーズなどは良い、できかけのヨーグルトには注意・冷蔵庫を過信しないこと

サットバ(純粋なもの) 作ってすぐのもの、愛情のある食事  
 タマス(鈍性なもの・カフェの悪化) 時間がたつたもの、くさりかけのもの  
 ラジャス(激性なもの・ピッタの悪化) しょっぱすぎ、辛すぎ、などToo Muchなもの



※精神的にもサットバを求めること。

10時30分  
 アールヴエティックランチ  
 季節野菜のサラダ、かぼちゃのフェヌグリーク煮、中東風豆コロッケwithヨーグルトソース、モロヘイヤスープ、シャロム石釜パン、ごはん  
 デザートはココナツパンケーキキキミちゃん7月誕生日なので、お祝いをしました。ハッピーバースデー!いつも美味しいご飯とデザート&お祝いで癒されます。

12時00分  
 薬草摘み  
 ドクダミや露草やミントなど、シャンティクティに生えている薬草をつみます。乾燥させてお茶にしたり、お風呂に入れたり、周りにあるものをつかってセルフケアできる事を学びます。





12時30分  
 症状別セルフケアと体質別でデトックス法  
 風邪の時、咳痰の症状、花粉症・鼻炎、夏  
 バテ、吐き気、下痢、便秘、生理痛などに  
 ついてのセルフケア法を学びました。  
 白湯はサツバ。穀類は中庸。純粋に戻す  
 作用がある。血液は腸で作られるとする説  
 がある、従って腸をきれいしておく必要

がある(断食など)  
 デトックス法

「汚れた布は一度洗ってからでないと綺麗  
 に染まらない」ということわざは、まず浄  
 化療法を行ってアーマの蓄積を除去する事  
 をすすめています。

鎮静療法 増大したドー車と反する性質の  
 生活をする

浄化療法 アーマ(未消化物)を排泄する

各ドーシャの鎮静方法

ヴァーター心身の休息・規則正しい生活・  
 香りや音楽でリラククス・消化のよい食  
 物・入浴・ゴマオイルマッサージなど

ピッター休息・水分の多い甘い液状の食  
 物(スイカやメロンなど)(水で冷やしたも  
 のは駄目)・月状浴・水泳・闘争的なも  
 のを避ける・辛くて刺激のあるものを避ける  
 など

カパー日中は活動的に朝日を眺める散歩・  
 食べ過ぎに注意・スパイシーで温かいもの  
 を食べる・朝食を軽くするか抜く・朝の入  
 浴 体を冷やさない・香りを楽しむなど

この他に複合ドーシャの鎮静療法もある

家庭でできるアーマ・パーチャナ

・白湯を飲む・小食にする・アグニの変動  
 に対応した食事・適度な運動・排便を即す

汗をかく・アグニを高めるスパイスなどを  
 とるなど

手のひらや足裏のどの部分がどの内蔵に関  
 係しているかの資料をみながらセルフマッ  
 サージのポイントをおさえる。

前期 4回ふりかえっての質問

さどちゃんからサンキヤ哲学についての質  
 問あり。陰陽のしくみ。

プルシャとは変わらないもの。純粋意識

プラクリティとは変わろうとするエネル  
 ギー、根本原理

それら宇宙の知恵「マハット(大いなるも  
 のの意識)のエネルギーの影響を私たちは  
 受けて生きている。体の器官などは、これ  
 らエネルギーのすつと後にできた。

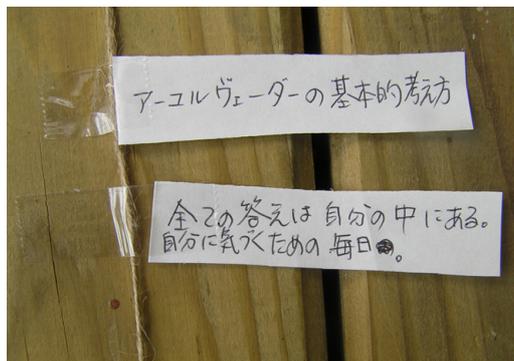
14時10分

レヴュー&シェアリング

今回は前期の最後だったので、前期全体の  
 レヴューを行いました。黄色いポストイ  
 トを各自5枚もらい、心に残っている項  
 目を書きます。白いポストイットには感想  
 など、自由に思いついた事を書きます。テ  
 ラステッキに麻紐がはってあり、上が4  
 月、下が今回の7月と時間軸を示してい  
 ます。自分が書いた項目がどの辺りだった  
 か考えてポストイットをはっていきます。

黄色いポストイットが多かったのは4月  
 のレンコン堀り、ドーシャの性質、5月  
 の薬療法、6月のキッチンファーマシー、  
 7月のヘッドマッサージ、クンダリーニ





- 瞑想などをした。
- 白いホストイットにも様々な意見が：
- ・ 答えは自分自身の中にある。自分に気づくための毎日。
  - ・ みんなで食べる楽しい食事が一番の健康食、誰かがいる安心感
  - ・ 日々の暮らしに取り入れやすい食事法が発見！でした
  - ・ 自分の学びを他の人に広めて共有する楽しさを実感しました
  - ・ 思い込みを手放す！
  - ・ レンコン、堀ピュは忘れられない！
  - ・ 億音ヒーリングマントラって気持ちいい
  - ・ 自然との調和
  - ・ 体は小宇宙
  - ・ 自分の特性を知り、不調の原因をつかめた！
- などなどごとごと！
- たった4回の講座でしたが、それぞれに



持ち帰ったものは沢山あったようです。シエリングでも今回が一応最後のメンバーもいるので、前期のシエアーとなりましたが、みなさんそれぞれに感動があったようで、みんないい顔をしていました！ここで学んだ事をだれかに何かしてあげよう。

事の喜び、さらにありがとうと言われてさらに喜びがあるという事を実感しています。毎回恒例の集まる前は、人間彫刻を作るうーという事でメンバーが好きなポーズを



とってだんだん増えていくというものです。登場も創作ダンス風、もう一枚は全員手をつないで（つながりんぐ）の記念写真。みなさんきまっています。自由でたのしい二日間でした！最後は全員でギュ〜っとグループハグ！愛情に満ちた自然の中での集いは、一番の祈りですね。