

第3回アーユルヴェーダ入門講座レポート

【9月1日(土)】

<13:20 受付開始、オリエンテーション、自己紹介>

いよいよ、第3回目のアーユルヴェーダ入門講座スタートです。

3回目、2回目の参加の方、初めて参加の方を迎えて、いつも場を和ませて下さる今回の朋子さんのオリエンテーションは、ペアを組んで、自己紹介した後に相手を「動物」にたとえる事から始まりました。自分はどのような動物にたとえられているかは知らされず、紙にかかれた動物の名前は、背中に貼られます。その後は、アットマとジグマのペアになりながら、自分の自己紹介を兼ねながら、自分はどんな動物なのかを例えて、「私より小さいですか?」など、質問の一つ許されます。みなさんと交わした話、いよいよ自分はどの動物かを答えて行きます。ほとんどの方が正解していたようです。今回は、リス、イルカ、クマ、ヤギ、シラサギ、パンダ、おりこうそうな犬、など・・・リスが多かったように思います。たしかさよさんもリスでしたね。最後に、自分はどんな動物かを好評した後に、簡単な自己紹介をしました。ちなみに私はリスに例えて頂きました。いつも主人に「クマちゃん」と言われているので、リスでも可愛いリスに例えて頂いて光栄でした。第1回目からの変化などをお伝えして、今回も今必要な情報があるはずとワクワクしながらのスタートでした。

<14:00 アーユルヴェーダの性質別、デトックス法>

アーユルヴェーダの復習を兼ねながら、おきこいをした後に、まず「調身・調心・調息」で本当の自分に会える、と言うことを心落ち着かせるソーハム瞑想から始まりました。その後は、セルフヒーリング、デトックス法を学びました。アーユルヴェーダでは、「汚れた布は、一度洗ってから使う」と、きれいに染まらない」ということわざがあるそうで、まず浄化療法を行って、きれいにしてから、鎮静療法を加えなければならないそうです。特にアーマ(未消化物)が蓄積した状況では回復が見込めないそうです。やはり、体の掃除が第一と言うことですね。ここでは、各ドーシャ(ヴァータ・カパ・ピッタ)の鎮静方法を学びました。

2日目、1、「家庭でできる未消化物の浄化方法」をご紹介します。今回、参加できなかった方は参考にされて下さいね。

- ① 白湯を飲む。
- ② 小食にする。
- ③ アグニ(消化力)の変動に応じた食事をする。
- ④ アグニ(消化力)を高める薬草やスパイスを積極的にとるようにする。
- ⑤ 運動をする。
- ⑥ 大小便の排泄を促す
- ⑦ 汗を出す。

ここで、もっとも強烈に心を引いた浄化方法の一つをご紹介します。

料理担当、たまちゃんから！大便をした後は、ペットボトルにぬるま湯を入れて、必ず洗う！！ということです。実演付き！といってももちろん洋服の上からですが（笑）、いつもの方法を披露してもらいました。この方法でいつも肛門をきれいにしておく、肛門に関する病気はなくなるのだそうです。「一度やったら止められない！！」そうです。トイレについている、ウォシュレットでは効果がないそうですよ。皆さん、これは是非試してみましょう！そして、大便はバナナ状のものが5秒でスレットと出て、浄化の

がベストだそうです。毎日、体の状態をチェックできますね。この2ヶ月、部屋と家の周りの掃除に明け暮れていた私は、これから体の浄化をしたいとちょうど思っていたので、やはり今回もタイムリーな情報が盛り山でした。感謝！



<16:30 温泉タイム>

今回、みどりさん、ミユウさんと私はお掃除番組。スペースクリアリングの話が盛り上がりました！ミユウさんも帰りたいお掃除を実践するわ！とおっしゃってくれて、私から、みどりさん、みどりさん、ミユウさんとお掃除仲間が徐々に増えて嬉しくなりました！やっほ！お掃除は侮れません！！温泉に行かれた方は、さっぱりされて帰宅しました。気持ち良さそうでしたね。

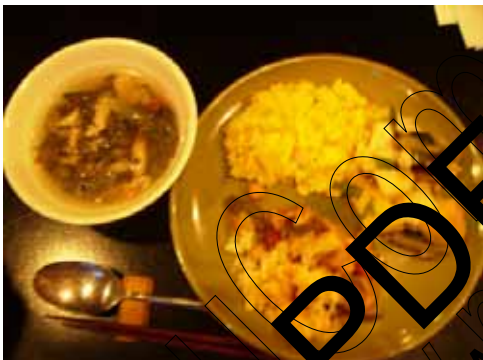
<18:00 アーユルヴェディック・ビューティー・ディナー>

そろそろ、みなさんお腹がキューキュー鳴り始めました。いつもご馳走を作って下さるたまちゃんの今晚のメニューは！

- ・ 温野菜サラダ中東風
- ・ キチュリ（スパイス入りのおじや）
- ・ ひよこ豆と野菜の煮込み With クスクス
- ・ モロヘイヤ Soup
- ・ ごはん
- ・ フルーツのデザート

以上の6品。

どれも絶品で、いつものことながら皆さん凄い食欲でした。今日も美味しいお料理をありがとうございました。幸せなひと時でしたね。いつも関心するのは、たみちゃんがお料理してます！という慌しさがまったくないこと。いつお料理したの？と思わせる余裕が凄い！お料理をして、セミナーも担当しちゃうのですから本当に凄いです！そして、いつも自分が食べたいものを作るという、たみちゃん。この余裕と楽しんでお料理して下さることが、美味しさの秘訣かもしれません。見習おっと！！



<19:30～ セルフマッサージ>

今回は、たみちゃんによるチャクラの講義からスタートです。マッサージをするときは、食後2時間は禁忌なので、最初に理論を学び、その後に実践です。体の中には107個のマルマ（ツボ）があるそうで、このマルマを下手にいじると死にいたることもあるのだとか。ここでも、たみちゃんのインドでの体験話がまたまた、とても楽しかったです。そして、オイルマッサージは、血管や皮膚を柔らかくして、軽い体操をした状態になり、汗をかいてデトックスになるのだとか。今回は、たみちゃんの自家製ココナツオイルを使用して、頭皮のセルフマッサージを学びました。頭皮は、「皮脳同根」といって、皮膚と脳は同じ細胞から出来ているそうです。皮膚を通じてオイルマッサージすることは、脳のマッサージ、リラックス、デトックスにもなるそうです。また、頭部のマッサージをすることにより、目の疲れはもちろん、股関節や筋肉も緩み、体全体に良い影響があるそうです。体全体の血液やリンパの流れも良くなるとの事。実際にやってみると、皆さん、頭皮が固いと、みずえちゃんからの指摘「頭皮が固いと言うことは、緊張している。と言うことのように、皆さん普段から緊張、味りようですね。それにつけてもとっても気持ち良くて、すっきりしました。皆さん、内臓も助けると言われる、頭皮のセルフマッサージを是非、実行したいですね、頭部のリラックスが大切と痛感した講義でした！



<21:30～ フリータイム>

皆で、ビールで乾杯！今日も有意義な一日でした。そして、さよさんとみずえちゃんの手作り薬草茶をペンジュラムで選んで頂き、飲みました。肝臓か腎臓に効くのよ！と言われ、その時はどちらを選んだかは秘密。私は、この薬草茶を飲んでから、お手洗いにいく機会が多くなり・・・これは腎臓のお茶だと思ったら、大当たりでした。そういえば、みずえちゃんにもセルフマッサージの時に頭が少しむくんでいると言われたなあ～。このフリータイムでは、さよさんが皆に伝えたいことがお話できて良かった！と感激してくれたぐらい、中身の濃いお話で盛り上がりました！地球を救うには、あの時間がないのだと！でも、私達に出来ることは、目の前の事をとにかく一生懸命頑張ること。「目の前の事を一生懸命に頑張る」イコール「今を生きる。」言うことですね。そして、私達の体は小宇宙で大宇宙が反映されている！だから、私達に起こることも大宇宙に反映する。私達がきれいになれば、大宇宙もきれいになる。とのこと！今回のテーマもデトックス法があり、やはり、こここのところ掃除に明け暮れていたことも本当に意味があったと思った瞬間でした。アーユルヴェーダ第1の目の時に「とにかくアーユルヴェーダで大切なことは捨てること、浄化すること」とさよさんがおっしゃっていましたが、体も心も魂も、まずは浄化が大切と再認識しました。皆さん、12時近くまで、話に花が咲いて楽しい時間が過ごせましたね。明日は、5時に集合して蓮を見に行くことに！今年は7月頃から蓮が見たい！と思っていて時期を逃してしまったので、本当にラッキー！明日もまた1日宜しくお願い致します！
今日も1日、お疲れ様でした。

By Masako

9月2日（日）

<蓮畑へのお散歩>

朝5時に玄関に集合。今朝は蓮畑へのお散歩です。

シャンティタテを出たところに太い杉の薄暗い林があります。薄暗い林の間から杉の香り漂っていました。急な坂を下りると安曇野の町が見渡せるスポットがありました。こどもたちもこの道を毎日通っているようで、こうやって体力がつけられていくのだなと感心しました。

一面の田んぼが広がる平地は景色 100 選?にも選ばれたそうです。田んぼに注ぐ用水路の音が響く風景の中、朝早くから犬の散歩をしている人をちらほらみかけました。なんか幸せだなと思いました。

目的の蓮の畑は、遠くからでも分かるほどピンク色の花を咲かせていました。近寄ってみると思ったより蓮の背が高かったのが印象的でした。

花も大きくて、可憐というよりゴージャスというほうがよいみたいです。今回初めて知ったのですが、蓮の花の香りは素敵です。ほのかに甘く心地よい香りです。蓮の花にこれほ

ど近づいたことがなかったのでかいだことがありませんでした。

実は私は蓮の実が苦手でした。なぜかというところ子供の頃何かでかぶれ、肌が蓮の実のようにぶつぶつごわごわしてしまって、それ以来蓮の実を見ると寒気がするので、蓮の群生は遠目見ることにしていました。しかし思いがけず今朝は至近距離で蓮の花と遭遇し、勇気を出してじっくり観察してみましたら、そのトラウマは克服できたような気がしました。朝の散歩は本当に久しぶりでした。こんなに気持ちの良いのなら家に帰っても続けてみようと思いました。



6:30～<デトックス・ヨーガ>

白湯を飲んでからシャンティクティのテラスでモーニングヨガの時間です。

前回もやったはずなのに忘れてしまったことも多いのですが、毎回ひとつは自分のものにすればいいやと思い、今回は霊振り体操をしっかりと覚えました。

さよさんがひとりずつポーズをみてくれて、自分ではできていると思っていても、もっと良く伸びる姿勢がありことをひとつずつ体感していきました。

毎回なのですが、この頃にはおなかがすいてしまい、朝のテーブルブレイクがとても美味しく、もっと食べたいよーと体が言っているのが分かりますが、じつは我慢です。



<元気ワーク>

「自然治癒力・免疫力」とは何か、「気」とは何かについて学びました。

私たちがもともと持っている、生命エネルギーを元の状態に戻す・・・つまり元気を取り戻すための具体的な方法を学びました。呼吸法では、リラックスをして、気を落ち着かせるための長息呼吸と自分の中から、元気を取り戻す短息呼吸、基本功として体に気を通したり、気を集めたり、気を動かしたりする方法を実際にやってみました。自分で自分の体に気を送るセルフ・レイキヒーリング、声を出すということで、マントラを唱えるという実践として、円になって、真ん中に3人ほど入り、その周りを皆で囲って、「南無妙法蓮華經」という、仏教のマントラを皆で唱えて、その音を真ん中で聞いている人がどんな感じを受けたかの実験も行ないました。真ん中にいる人は、皆、とても心地よく、色んなものが浄化されるような感じがした、とか、エネルギーをもらえたなど、そのマントラの音によって、感じるものが色々あったようでした。後は具体的に、大きな声で笑うこと、ポジティブ・シンキングの大切さ、タッチ・コミュニケーション(心のふれあい)、ぐっすり眠るために、その日一日の嫌なこと、妬み、恨み、持ち越し苦痛、取り越し苦労などはすべて消え去ったと手放すことの大切さを学びました。その日の嫌なことはその日でさようなら。寝る時には安心感とぬくもりに満たされた温かい光に包まれる感覚で、心も体も安心しきって眠ることで、深い眠りにつけることができました。





10:30～＜アムニブルヴェディック・ドナーティー・ランチ＞

待ちに待ったブランチの時間。毎回のことですが皆さんも食欲旺盛です。

ご飯にいろいろ味のルーをかけるようなイメージです。今回のメニューは、ライタ〈ヨーグルトソース〉、カレーラ（にがうりとナッツのスパイシー味）、ウップマ〈セモリナ粉のマッシュポテトのようなもの〉・野菜カレー〈ココナッツを使う予定でしたが、気温が低いため変更してくれました〉＊ココナッツは体を冷やすため＊・ごはん・シャロム石がまはん・豆のデザートでした。

全部おいしかったのですが、その中でカレーラとウップマ、そして豆のデザートが最高でした。ゴーヤってこんなにおいしかったっけ、と思わせる味でした。ちなみにデザートの作り方は、インゲンを軽く甘みをつけて茹で、半分はトッピング用にとっておいて、半分は生クリームとラムレーズン〈お手製〉を混ぜるそうです。大人の味でした。

たみさん、いつもお料理ありがとうございます。私はこの講座に出るとその後非常に腸が快調になります。野菜だけのスパイスの効いた愛情のこもったお料理のお陰だと思います。



11:30〜<アートセラピー>です。机を長く配置して、絵の具の壺と画用紙を目の前にして座ると、幼稚園とか小学校に戻ったような懐かしい気分になりました。

画用紙は水でぬらしてあるので、色をおくと輪郭がにじみ、予想に反した効果を生み出します。

面白かったのはグループワークでした。順番に思い思いに色を乗せていくのですが、最初は遠慮をしていたのですが、次第にグループの中で1枚の絵のコンセプトが見えてくると、次第に皆大胆になり、太い線でどんどん描いていきました。予想を反して水がぼとりと落ちてしまったところが良い感じになったり、自分が描いたところに他の人が加工したよい感じになったりと、とても不思議な体験をしました。3色の色が配合の違いでいろいろな色になることをあらためて実感しました。



13:00～<ミュージックセラピー>で、まずはいろいろな打楽器を1つずつ担当し、リズムに合わせて打ちましたが、チャーリーさんからは、打つだけで音が出る太鼓が実はとても難しいのです、と教えていただきました。実際やってみると、打つといっても軽く打つのか強く打つのか、どんなリズムで打つのかなど、いくらでも表現方法があるので奥が深く個人の才能が浮き出るものなのだと思います。

太鼓の次は筒状の鐘を逆さにして口の部分を棒でなでることで、共鳴の音を出す楽器に挑戦しました。手のひらに乗るサイズから両手で抱えるほどのものまでで、私は一番大きなものを担当しました。音を出してやろうと力んでいるうちはちっとも音が出ませんでしたが、一心に棒でなでることに集中していると、最初のかすかに、やがて大音量で共鳴を始めました。ガイアシンフォニーの映画では共鳴がテーマでしたが、音が共鳴する空間は非常に神秘的で、共鳴の中に自分の体ごとすっぽり入る快感がありました。



3回参加させていただきました感想として、何より体と心が癒されました。まずは、スタッフの方々や参加者のみなさまがとても気持ちの良い方たちであること、自分が聞きたい内容の話が聞けるし、話したい内容を話す雰囲気があることです。そしてシャンディクティの雰囲気が心地よく、体が喜ぶ食事があり、ゆったりとした時間が過ごせるのです。こういう時間を皆さんと共有できて、普段のあわただしい生活をしている自分の体をリセット

できるのだと思います。

収穫だったのは、まさこさんのスペースクリアリングの事例についてで、回を重ねてクリアリングが進むまさこさんがすっきりと美しく変化する様子を目の当たりにすると、私のモチベーションも高まり、非常に勇気付けられました。その他さまざまな有益な情報を仕入れることができ、私の生活にも楽しみが増えました。

さよさんからはレイキの基本を教えていただき、毎晩寝る前に自分の体と向き合うようになりまし。みずえさんからは、天津祝詞を毎日唱えるといいですよと教えてもらい、イメージをつくると覚えられますよ、というアドバイスにより私もようやく覚え、いろいろなところでつぶやくようになりまし。今回のセミナーに思い切って参加して大正解でした。どうぞこれからも良い企画を立ててくださいね、楽しみにしております。

次回は残念ながら出席できませんが、教えていただいた良いことを続けていきます。多分来年もクラスに参加できたらと思っておりますので今後ともよろしくお願いいたします。みなさま、ありがとうございました。

Midori



