



ここからたのトータルヘルスケア後期のはじまりです。後期は「ころ」をテーマにした講座4回。初回のテーマは『ころ』からたのつながりです。特にラサーヤナ(若返り!)の理論に重点を置いた講座となります。また大きなイベントとして、4月初回の講座にて訪れ、レンコン掘りをした蓮畑が満開ということで、朝の散歩は蓮の花畑となりました。

8月9日 13時50分

近況報告と他個紹介
今回は後期第一回でしたので新しいメン



バーも加わったということで他個紹介からスタート。3人グループになって他のメンバーにインタヴューしそれを全員で発表するものです。

14時30分

アンチエイジングとラサーヤナ理論
アーユルヴェエダでは、健康な長寿を旨指す予防医学の体系的知識をラサーヤナといえます。アーユルヴェエダの8部門のひとつ。

ラサーヤナでは前置として体を強い浄化療法(パンチャカルマ)によって浄化することが必要です。

サットカルマ(徳業)を積むこと)の6つの方法も学びました。ジャネラティ(鼻孔から)ダーウティ(腹部)バステイ(腸)ナウリ(腹筋)カパーラバーティ(頭部)トラータカ(目)など

トラータカのところで意識水をコトトにしみ込ませて、目を閉じた上にのせてリラックス。これはすぐに実践できるので取り入れたい。

ラサーヤナの分類

カーミヤラサーヤナ健康な人に健康を促す製剤、ナイミツティカ・ラサーヤナ病人の強壯を促す製剤、メーディア・ラサーヤナ頭脳によい製剤、アーチャーラ・ラサーヤナ行いにおける強壯法

最後に若返りにきくマントラ「ガヤトリマントラ」を唱えてラサーヤナ理論の講義終了

16時30分 温泉タイム

18時00分 デイナー

毎回美味しく食べて過ぎてしまう皆さんのアーユルベティックダイナー

19時20分

しみ、しわ、たるみをとるホディワーク
女性にとってはとても気になってしまっ



しみやしわたるみ、心にも影響してきます。それを予防するためのホディワーク。

・目の下、頬骨の下
腎臓が固くなっている、冷え症の人は頬にシミがでやすいなど。

・顔の歪み
こちらも腎臓の固さ、頬骨が下がってしまいう時などは肺の上をほぐす必要あり。

・顔のしわ
膀胱のストレス、前頭葉のわきをほぐす

・眉間のしわ
肝臓をほぐす

・目尻のしわ
ホルモンの状態、耳を柔らかくする

・口まわり
生殖器的状態、恥骨をほぐす

・のどのしわ
しっかりとした咀嚼を

・顔のたるみ
肺や胸をほぐす

・頬
胸の滞り、鎖骨から胸骨をほぐす

体全体が繋がりをもっている事を美しました
感、顔のたるみだからといって顔に集中していいわけではないんですね。

8月10日 6時00分

朝の散歩 蓮の花畑

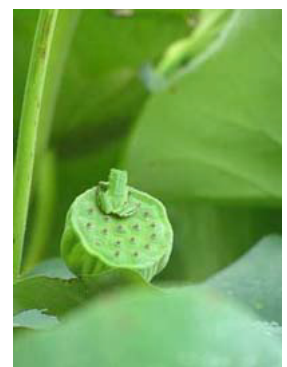
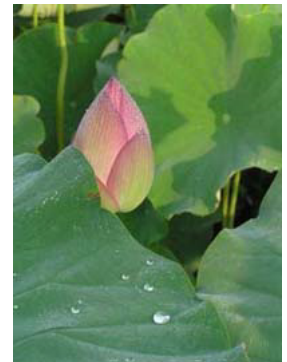
当日は、まわりの土手を地域の人達が草刈りに来ていました。最初は電動の草刈り機の音が気になっていましたが、地元の人達のそうした努力で蓮畑が保たれているんだという明さんの一言に納得。とても美しい蓮や、蓮の葉にたまる水、カエルや蝶

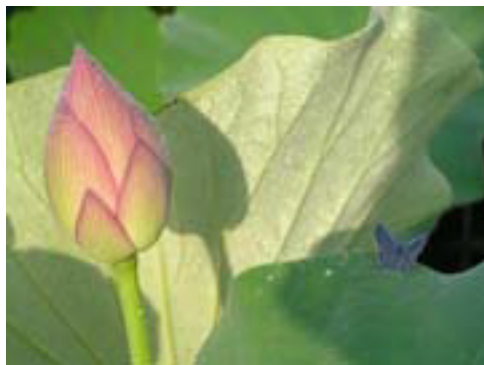
前期の最初にレンコンを堀りに行った蓮畑まで散歩しました。ちよつと蓮が満開です。蓮はとても波動の高い生物、そんな蓮畑でのおおのが瞑想したり。。贅沢な朝の時間を過ごしました。



シャンティクティにもどつて、しばしの

みつばち、散歩の途中眼下に広がる広がる青い田んぼ、安曇野の自然はとっても懐が深いです。





ティーブレイク。チャイやフルーツがキーなどでほっとする時間を過ごします。

8時00分

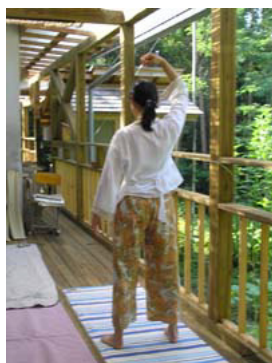


アンチエイジングボディワーク

蓮のイメージを浮かべながら、瞑想・シャバアーサナでリラックス。

その後は、アンチエイジングに響くワーク、正中軸エクササイズ、メリリアンエクササイズ（体の活性）を中心に、わりとハード目なエクササイズを朝のデッキで行いました。

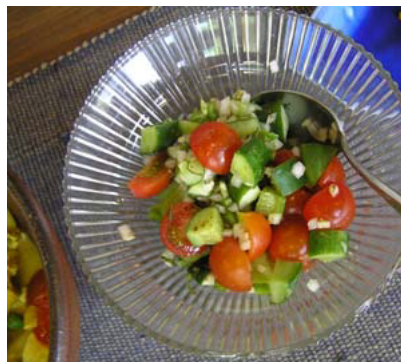
ちよっとハードだったボディワークの後は、お楽しみランチタイム。今回も色と



りどり、味覚いろいろ。

12時00分

ココロとカラダに響く想いと言葉



さよごさんから言葉について、プラスの言葉、幸せを引寄せる言葉や思いについて。言葉パワーを潜在意識に入れるには、言葉と体の両方を同時に使うとよりよい効果がある。日常こころがけたい事です。また、細胞全てが意識を持っているという事、思いが細胞を傷つける事など意識的になるとすぐに効果があらわれそうです。

インド哲学の要点

民さんからインド哲学についてお話頂きました。まず基本を確認します。

- ・輪廻転生
- ・ワンネス
- ・執着

・アートマンとエゴ、アートマンとブラフマン

・次の生に持ち越すもの、業（カルマ）、魂の成長した部分

印象に残った言葉は、ワンネスという概念の、「腕や足が自分の一部であれば、草や木はもっと自分の一部であるはず。」また、執着のところでも「私有財産という考えを持つことによって、心がとても貧しくなっています。世の中のもの全てが誰のもので



もなかったら、全てが自分のものであるという事です。」さらに、アートマンのところで、「道具であるはずのエゴが、自分が主人だと思い込んでいることです。御者が消えて馬が勝手に走り回っている状態です。」(クローバル化のこのよつです)など心に残る教えが沢山ありました。こうした事をじっくり考える時間が日常にはあるでしょうか。輪廻転生をとっているインド哲学では、行をして魂を育てるためにこの世に肉体をもつてやってくることを考えられています。死ぬ時には魂(アトマン)だ

けという裸の状態で次の生に行くことになるのですが、持ち越すものが一つだけあって、それは業(カルマ)と魂がこの世で成長した部分だそうです。業とはこの世での行いだそうです。

「これから射る矢はあなたの手の内にあります」という言葉も印象に残りました。

参考図書として、ひろさちやさんの『ほどけさまの一人を生きる智慧』を推薦されていました。

14時00分
シエアリング

今回のシエアリングは、パステルとコトツンをつかってポストカード大の画用紙に自由に絵を描きます。パステルは画用紙に直接つけずに、まずコトツンの方に色をつけて、そのコトツンで紙に絵を描くのです。そうすると、普段のように描いている感じとはまた違った柔らかく優しい感じの絵が仕上がります。

今回は、蓮畑のイメージが残っている方が多かったようです。ペンなどとはまったく違った自分でも思いがけない図柄が浮かび上がって、なんとなく自分のココロが解るような気がしました。

前期も参加頂いた方には、前期の修書の授与式も行いました。

前期に引き続きゆったりとしているけど、ぎゅっとなつまった濃い時間を過ごさせて頂



きました。都心よりも心地よい気候のせいもあるし、蓮の波動の影響もあるかもしれません。が、リフレッシュして日常にもどれそうです。

