

第2回 安曇野「アーユルヴェーダ入門講座」セミナーレポート

2007年7月28日～29日

13:00 今回は北アルプスの山麓、標高 670 メートルに位置する舎爐夢（シャロム）ヒュッテからスタート。シャロムの詳しい案内は是非とも <http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/>にて見て下さいね。これから 21 世紀に向けて、自然を人が共生する永続可能なコミュニティの取り組みの最先端を実践している素晴らしい場所です。

舎爐夢（シャロム）は、田舎暮らしと自然食が味わえる長野県有数の人気の宿です。たくさんの自然に囲まれていて空気おいしい！！とても澄んでいて最高のロケーションに、参加者・スタッフ合計 13 名が集まりました。



13:45 「自己紹介」

シャンティクティのともこさんの司会により、自己紹介を兼ねた「自然界で自分のなりたいたいものは何か」ゲーム！？から始まりました。“なりたいたいもの”からイメージする事を 10 個位挙げ、相手に当ててもらおうというゲーム。自分のなりたいたいイメージだけではなく、自分の持っているものがわかります。

「あ～なるほど」と納得された方が多かったのではないのでしょうか。「木」「つばめ」「柿の木」「ナマケモノ」「雲」「イルカ」「雑草」などなど。それぞれ個性が出て面白かったですね。初めてお会いする方もいらっしゃる中、とても和やかなムードで始まりました。



14:00 「舎爐夢ヒュッテの KEN さんによる自然農体験」

天気が良く、絶好の体験日和です。まずは、コンポストトイレや、わらで作った家等を見学。水をはじめ資源の大切さについて考える機会となりました。



そして畑へ！きゅうりや青菜、キャベツなどを収穫させていただきました。明日の食材になるからか、皆さん真剣に、そして楽しそうに収穫されていました。



ここでは、木であつたりかぼちゃや大根だつたり、色々な植物が生育していました。このような畑は初めてです。もちろん、雑草もそのままです。これは、共に生きること（共生）であり、農業だけの大切なことではなく、社会も一緒だと言うことです。今の社会は、経済効率を最優先し、暮らしや仕事などがバラバラの分断した“縦の時代”だが、これからは、自然も人間も融合し、共に生きる”横の時代”になることが大切であるということ学びました。



15:15 さよちゃんによる「アーユルヴェーダの食事療法」の時間です。

まず初めは、「アーユルヴェーダとは？」「自分の体質」について、前回のセミナーのおさらい。そして、食事のポイントへ。バランス良く食べること、身土不二（住んでいる土地でとれたものを食べる、旬の食物を食べる）、さらに悪い食べ合わせについてなど教えていただきました。わかっているもなかなか実行するのは難しいですが、改めてその大切さを知る機会となりました。



16:40 セミナー恒例！？の温泉タイム。みんなで「すずむし荘」へ移動。
露天風呂、気持ちよかったですね！

17:40 「穂高にある蕎麦打ちセミナー講師の立花木さんによる蕎麦打ちの実演」

粉を混ぜているときからお蕎麦の良い香りが・・・。
この香りだけで、おいしいお蕎麦ができると確信しましたね（笑）（ちなみに一番おいしいのは10月だそうですよ）



蕎麦打ちでは、粉の混ぜ方、練り方、生地のはし方や切り方を実際に体験。切ってみると、これが難しいのなんの、包丁は1.1kgあり、結構重くてこの重みで切っていくそうです。



太さは、1.5mm～2mm。マッチ棒くらいが理想と云うのですが、実際に切ってみるとマッチ棒もあれば割り箸もあり・・・。見ていると簡単なようですが、本当に職人技です！



体験の後は、お待ちかねの試食タイム！！茹でたてのお蕎麦の美味しいこと！！自分達で作ったというもあり、格別のおいしさでし

た！

あっという間に完食。バラバラの太さに「味」があって、◎。貴重な体験ができました。



20:15 「レイキヒーリング」(さよちゃん)

さよちゃん曰く、みんながヒーリングのパワーを持っているそうです。それには本人の意思、努力が重要であり、「癒やしたい」という気持ちが大切だということです。実際に二人一組になりレイキヒーリングを行いました。初めて行うにも関わらず、冷たい感じがしたり、逆にあたたかい感じがしたり、また、してもら側では、あまりの気持ちよさに寝てしまう方も(笑)。

自分たちの不思議なパワーに感動し、あらゆる人のためにこれからも勉強していきたいと思った夜になりました。



22:00 「フリータイム」では、前回のセミナーから今日までの生活について語り合ったり、またまたこの席でも不思議なパワーを体験。驚くことばかりのあっという間の時間。「気」のパワーも改めて実感できました。こんな不思議なムードの中一日目が無事終了。

< 2日目 >

6:00 すがすがしい朝を迎え、
ヨーガから2日目のセミナーがスタートです。ヨーガの途中、きれいな鈴の音がチリーン、チリーンと。心地よい音色で体がふわあつとする感じがしたという感想も。さよ先生が一人ひとりの浄化のために鳴らしてくれていたのです。その後は参加者の一人でもある山ちゃんに、エネルギー（気）を回す体操を教えてくださいました。皆さん真剣に取り組んでおり、ヨーガですっきり。また癒やされた時間となりました。



7:45 「TEA TIME」

新鮮なとれたてのトマトやもも、プラムを頂きました。朝早くから起きて、体を動かした後の TEA TIME は格別です。



8:00 「朋子さんによる取れたてのお野菜を使った“マクロビオティック・クッキング教室”スパイスを上手に使った料理や陰陽のバランスのとり方などを教えていただきました。大切なのは「おいしくな〜れ」という気持ちだということも学びました。

そして実際にみんなで調理開始！

本日の献立は、

- ① 野菜とレンズ豆のスー
プ
- ② 野菜とレンズ豆のカ
レー (①のメニューの
応用です)
- ③ キャベツのスパイス
炒め
- ④ 青菜のスパイス炒め
- ⑤ くずもち
- ⑥ おやき (生地作りから
行いました。具はなす
びの味噌炒めと高菜
漬けでした)



どれも家庭でできそうな物ばかり、重ね煮の魔法を実体験できて、大感動でした！
みんなも真剣に取り組んでいました。

10:15 そしてそして料理が完成し、ランチタイム。

今日は、KEN さんのご指導のもと「手」！？で食べることに。

最初は抵抗があったものの、最後はみんな「手」で完食。親指をうまく使って口の中に入れるということでしたが、これがなかなか難しい……。中には、あなたもインド人？と思うほど板についている方もいましたが、さすが KEN さん。あなたはまさにインド人でした。

前日に舎廬夢でみんなで収穫したお野菜を使ったことも、みんなのおいしくなあれという思いも、安曇野の空気も全てが合わさって、どのお料理も本当においしかったです。

デザートに、なんと昨日の蕎麦湯を使ったゼリーが登場。寒天で固めただけというこのゼリー、黒蜜ときな粉をかけて食べました。栄養満点なのは言うまでも無く、本当においしかったです！

簡単にできるので、試す価値あり！！



11:25 さよちゃんの「食事療法 Part 2」がはじまりました。

アーユルヴェーダの基本理論をまずは復習。次に表を使って体調のアンバランス度をチェック。3種類のチェックを行いました。すべてのチェックにおいて素晴らしい結果が出たという方もいらっしゃれば、かなりアンバランス度の高い方も……。そのチェックで自分の悪化している所を把握したところで、それぞれの体質に合った改善策（日常の過ごし方、食事のポイント）を学びました。アーユルヴェーダでは、6つの味（ラサ。甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味）を基本にしており、その体質によって摂った方がいいもの逆に避けた方がいいものなど、具体的に分かりやすく教えていただきました。これならすぐに日常生活に活かすことができそうですね！



13:10 さよちゃんが以前に訪れた『ダマヌール』の紹介。

ダマヌールは、永続可能なコミュニティであり、集団で生活をしているそうです。自然医療やタイム

トラベルまで！！神殿や不思議なパワーのある絵など数々の写真とともに、とても貴重なお話を聞くことができました。一度は訪れてみたくなりました。



14:00 ともこさん司会の「シェアリング」です。

今回は、パステル3色（ピンク、青、黄）を使ってハガキに自由に色をのせて表現するというものでした。2日間のセミナーを通して感じたことをみんな、それぞれ色や模様で表現しました。みんな芸術家になれる！！本当にきれいな絵でしたね。



2日間のセミナーで感じたことはみんなそれぞれ違うと思いますが、私達が今、やるべきことを受け止めて日々頑張っていかなければならないと深く思った2日間でした。

みなさんお疲れ様でした。





また次回のセミナーでお会いしましょうね！



さとみ