



講演の要旨

■ 講演 1 アーユルヴェーダを生きる

安藤 るみ子



アーユルヴェーダでは、「いかに健康で幸福に長寿をまっとうするか」ということへの答えは既に出そろっています。季節や星のめぐり、宇宙や自然の流れに合わせて、自然のものを使って、その人の中の自然治癒力を引き出します。それらを日常生活に落とし込んだ形で細部まで体系化されている「古代からの智慧」によって、自分で自分の健康を守り、向上することができます。それは、毎日の生活法と五感の浄化に秘密があります。

■ 講演 2 日本人の心・風土にかなう和ゆるヴェーダの世界

西川 眞知子



アーユルヴェーダとヨガは、さらなる幸福を求めるすべての人に真我（アートマン）という比較相対を超えた純粹意識の目的地に導くまでの実践的な方法を提案しています。その道のりは感性豊かに、日々の感動とすべてに感謝するところで、一瞬一瞬を楽しむ「和の道」に相通じるところがあります。「自然法則にしたがって生きる」精神的なゆとりを呼び覚まし、豊かないのちの智慧を引き出し、表面的なめまぐるしい変化に新たな視点で望む、生き方を探る試みをしてみたいと思います。

■ 講演 3 ヘルスケアとアーユルヴェーダ

上馬場 和夫



日本の医療費の高騰が注目されて久しいのですが、2010 年度医療費は 36.6 兆円で 8 年連続で増加し、過去最高を記録しました。治療以上に予防が必要であることは周知のことですが、メタボ検診も十分に奏効しているとは言えない状態です。そこに、誰もが理論的に実践できて、未病を治すヘルスケアシステムとしてのアーユルヴェーダやヨガが、世界的に注目を浴びております。今こそ、日本の医療を憂う人達にご紹介したいと思います。