



アーユルヴェーダの理念にもとづいた ヨーガとハーブ療法

主催：アーユルヴェーダ医療融合協会

講演の要旨

■ 講演 1 アーユルヴェーダの理念にもとづくヨーガ

木村 宏輝



現在では西洋医学の進歩により、病気を正確に診断し、投薬などによる治療を行うことができるようになりました。しかしながら生活習慣病といわれているような疾患は、減少するどころか確実に増加しています。インド古来よりアーユルヴェーダとヨーガは、人々の病気治療、健康維持、疾病予防などに貢献する、人間が健康に生きていくために、必要不可欠な智慧でありました。アーユルヴェーダとヨーガが目指しているものは、人間の真の健康です。健康になるための技法は異なっていますが、それらは両者に共通する健康の概念に基づいて行われています。それ故に、アーユルヴェーダとヨーガ、それぞれの特性を生かしていくことで、さらなる効果が得られ、私たちの実生活に役立ってくれるものになるはずで、真の健康を目指すために、両者を上手に融合させていくことで、西洋医学が主流となっている今日でも、インドのみならず世界中の人々に必ずや多くの恩恵をもたらしてくれるものであると確信しています。

■ 講演 2 アーユルヴェーダの理念にもとづくハーブ療法

西川 眞知子



アーユルヴェーダは、自然法則にのっとり、人のバランスをとるユニークなシステムを構築しています。その中でいわゆる自然療法を包含し、ハーブやハーブから抽出された精油を使うアロマセラピーもバランスを図る方法として使っています。生体の生理的プロセスや感情などの内的な要因と気候、季節、時間の変動、仕事、食事などの外的な要因や年齢などを総合して、エネルギーのバランスを図るために、一人一人の体質に見合ったものを提案していきます。症状が肩こりでも、その方一人一人の原因に目を向け提案するハーブやアロマを使い分けていきます。今回は香りやヨーガのポーズや呼吸法もまじえながら体験的にアーユルヴェーダでのハーブやアロマの使用についてお話をさせていただきます。

講演終了後下記のパネルディスカッションが行われます。

■ パネルディスカッション アーユルヴェーダは明日の医療にどのように役立つか

上馬場 和夫 (司会)・木村 宏輝・西川 眞知子



3人のエキスパートが、今話題のアーユルヴェーダ・ヨーガ・ハーブ療法を、実際にどのように活用できるか。既にどのように活用されているかについてわかりやすく解説し、議論を進めます。会場からも質問を受け、演者・参加者が一体のディスカッションを展開します。