



20011.12.16

インドへ行くことは私には一生ないだろうな... アーユルヴェーダを知るまで私は思っていました。

秋山 佐織

私は 10 年程、保育士をしていました。その頃、冷え性、肩こり、不眠、繰り返すぎっくり腰に湿疹だらけの体... 現代人にありがちな体の不調をみごとにそろえていました。自分の体やこころに目を向けるなんて思いつきもしなかったんでしょね。そんな体の不調を自然療法の先生や植物の恵（オイル）が一つひとつ改善してくれました。

「人は自分で治る力を持っている」なぜ症状がでるのかと問われ、指令がうまく送れるようにするよ... 道が通れるようにしたらいい、何もなくていい（色々のものを与えなくていい）、休む事も大事なんだ... そんなことを教わり、体感しました。悲鳴を上げていた体を助けてもらいました。

そこから私の自然療法とのお付き合いがはじまりました。「いつまでも自分らしく健康で美しく生きる」これが私のテーマです。

介護の現場で働く傍ら、小さな自分の空間をつくり、精油とトリートメント法を使いセラピストとして活動をはじめました。そんな二足のわらじ生活をおくっている頃、技術アップのために参加したセミナーで世界最古インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」と出会い、新たなトリートメント法を学びました。理論を知り、目から鱗あつという間に魅力に惹かれていきました。

3500 年前から変わらずに伝えられている、至福に満ちた人生を送るための知恵=アーユルヴェーダをもっと知りたくなりました。インドへ行こう。実際にインドの風土、生活にふれ、アーユルヴェーダを体感してみることにしました。

私が行ったのは、インドのムンバイから 180km、ブナーという街です。マハラシュトラ州でムンバイに次いで2番目に大きな都市です。そこで、日本人スタッフが1人で暮らすお宅にホームステイしながら、現地のアーユルヴェーダの大学の講師でもあり、クリニックで毎日患者さんをみている街のお医者さんでもある Dr. より教えていただくことになりました。

インドの生活、風土に触れながらアーユルヴェーダを知ることができる。私にとってとても贅沢な環境でした。

毎日、リキシャに30分揺られ、Dr. のもとに通いました。リキシャからみる景色は色鮮やかで私をワクワクさせました。道の両脇に並ぶ店にはカラフルな小物、洋服が並び、町行く人々が色彩豊かな洋服を身につけていました。とにかく色のきれいな町でした。

Dr. からアーユルヴェーダの理論、歴史、治療法～オイルの作り方まで、より良く生きるための知恵をおそわりました。

それと平行して私は、究極の毒だし浄化法といわれる「パンチャカルマ」という治療を Dr. から受けました。ここで、魔法のような不思議な感覚を体験したのです。

パンチャカルマとはストレスや心身に蓄積された毒素を排出しバランスを取り戻すという浄化法です。その療法には5つあり、ヴァータ（風）・ピッタ（火）タイプの私に選ばれたのは下剤療法でした。パンチャカルマは前処置・中心処置・後処置からなり、時間をかけて心身の大掃除をしていきます。前処置では食事療法、オイルなどを使い1週間程かけて体の準備をしていきます。中心処置で下剤を使用し毒素をすべて排出します。中心処置で消耗した体力を取り戻すために後処置があります。

中心処置を行っている間、不思議なことに、色んな感情が次から次へと出てきたことをはっきりと覚えています。

この療法を終え、むくみで足首のなかった私の足に足首ができました。体の中からすっきりしていることがはっきりとわかりました。そして、何よりも気持ちも大きく変わっていました。イライラすることや意味もなくやってくる不安な気持ちがなくなっていました。幸せで前向きな気持ちがいっぱいになったように思います。体だけでなく、気持ちもすっかり浄化されていました。

インドで実際に生活を体験し、Dr. より直接教わることで、今まで学んできた事、私が経験したこと、体の不調を含め全てが私の中でつながりました。心、体は相互に作用し、人は自然の中に生きている。すべてはつながりを持ち、道理がある。

アーユルヴェーダには、いつまでも自分らしく健康で美しく生きるための知恵がたくさん詰っています。日本に戻ってからも私のアーユルヴェーダ的生活は続いています。アーユルヴェーダ的生活はいたってシンプル、簡単。四季、自然を感じながら暮らし、自分の中の自然な感情、欲求、変化を感じ答える、ただそれだけのこと。

このシンプルなアーユルヴェーダ的生活をこれからも楽しんでいきたいとおもいます。

