

安藤るみ子先生とケララで体験する アーユルヴェーダ集中研修/トリートメント



2013.1.11

この研修を一言で表すと、
とにかく楽しかった！！です

林 亜希



多すぎる情報の中で、迷いや悩みが必要以上に生じやすかったり、不安定に気づいた時それを戻そうと逆にきゅっとこわばってしまったり、わたしたちはなんだかややこしい時代に生きているなあと感じます。でもそれは時代のせいなどではない。インドに身をおくと、そういった自らつくった身構えが溶けていくように思います。

インドにはこれまでヨーガの練習で訪れたことはありましたが、アーユルヴェーダはヨーガに通じるものがあり、互いに補完しあうような関係も興味深く、本を読むだけでない体験をしてみたい、インド再来!!という気持ちがむくむく強くなってきた頃、本場・ケララでのこちらの研修に参加できるタイミングをいただきました。

アーユルヴェーダ理論のお話、さまざまなトリートメント体験と実習、植物を採取するところからはじまる煎じ薬づくり、自然とともに頂く1日3回の食事、早い就寝、早朝ヨーガ、ケララ伝統舞踊や象を観に行く活動、参加者とドクター、セラピストや料理人、なにげない散歩で出会う村の人たちとの交流、それら現地での体験すべてが、自分の中でばらばらにあった点と点が結ばるぎゅっと凝縮した感覚の経験でした。

自分という人がなにでできているのか。日常身体に入れていっているもの、食べ物、皮膚から入るもの、思考、対人関係に至るまで、自分の癖を知り、よりよく生きるを見直すきっかけとなりました。

情報や知識というのは本を読めば入ってくるかもしれないけど、実体がつかみづらかったり、忘れてしまうかもしれません。

でも、アーユルヴェーダ発祥の地にどっぷり身をおいて実感したことは確かに残り、帰国してからの日々のあらゆる場面で、大きな支えとなってくれているように思います。

細部まで快適に過ごせるよう手配くださった協会の皆さま、ひとりひとりを尊重し惜しみなくアーユルヴェーダを注いでくださった医師・安藤るみ子先生、互いをいたわる笑いや涙も共有できた参加者の皆さま全員に深く感謝しております。

