

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

アーユルヴェーダ
集中研修トリートメントに参加して

平本 和子



2012年10月3日、シンガポール航空にて成田からコーチンへ、初めてのインドへ不安一杯で10日間の研修に参加したのですが、実はアーユルヴェーダの言葉を聞くのも初めてでした。春頃から坐骨神経痛を患い、ハリ治療、マッサージ、と通っていましたが、なかなか完治しなくあきらめ状態でしたので、身体の中の毒素を出し、バランスの良い健康な身体にしましょうというコンセプトにひかれました。

初日はドクターの講義で、しっかりアーユルヴェーダとは何かの勉強です。安藤先生の通訳がとってもわかりやすく、2日目からトリートメントに入りました。1日に2回、2人のセラピストが右と左について同じリズムでトリートメントするのですが、見事に2人のリズムが揃い熟練されているのにびっくりでした。至れり尽くせりの毎日で、トリートメント以外何もすることはないので、空いた時間はコテージのテラスで読書したり、刺繍をしたり、緑の木々の中で小鳥の声を聞きながら、雑音のない静寂に包まれた10日間を過ごし、心も身体もすっかりこのSURUYAの医療施設に委ねてしまいました。

帰国して体重計に乗りましたら3キロも減っていました。神経痛もとっても楽になり、おまけに15年前ストレスで出たおでこの湿疹も随分と薄くなり、私にとってのインドは貴重な体験でした。1年に一度アーユルヴェーダの本場この地に訪れたい、強くそう想っています。今回お声をかけてくださった事務局の寺岡さんが全てスケジュールを組んでくださり完璧でした。そして日本からご一緒した4人のゲストもとっても素敵でした。

何より安藤るみ子先生を囲んでの食事のとき、休憩の時に語って下さるミニレクチャーはとっても楽しみで、ご一緒できたことはとてもラッキーでした。帰国した今でも、体験したヨガ、マッサージ、体重維持と、自分流に頑張っています。参考までに私の年齢は67歳です。まだ初めて体験チャレンジできますね。

