

●○○ 第234回あすか倶楽部 定例会 ●○○

テーマ：「アーユルヴェーダ」で自分の体質を知り、生命力を高めましょう

講師：スリランカ政府公認 JSLAS アーユルヴェーダセラリスト・准講師 菱山 英未子 氏

日時：2022年11月19日（土）14：00～17：00

場所：三会堂ビル8階 （一社）大日本水産会 大会議室

【概要】

※用語の説明

聞きなれない言葉が多く出てくるが、主な言葉の意味を下記に列記する。

- ・アーユル（サンスクリット語のアーユスから）…生命
- ・ヴェーダ…科学・知識
- ・トリ…三つの
- ・ドーシャ…濁り、エネルギー

1) アーユルヴェーダの歴史とスリランカの概要について

- ・5000年前インド南部ケララ州で発祥、2000年前仏教とともにスリランカに伝わり、既存の伝統医療と結びつきスリランカ独自のアーユルヴェーダとして発展した。
- ・第二次世界大戦後、のちの第2代スリランカ大統領になるジャヤワルダナ氏のサンフランシスコ講和会議における戦時賠償請求を放棄するとの演説によって日本の分割統治案が回避された。スリランカは敗戦国日本の救世主であった。

2) アーユルヴェーダの効果

アーユルヴェーダの理論の元、自分の体質に合った生活を送ることで

- ・病気の予防と治療的な効果
- ・健康増進
- ・身体組織の向上
- ・精神の質の向上と強化

の効果を得られる。

3) アーユルヴェーダの考え

- ・心身魂「三位一体」の浄化法
パンチャカルマ（5つの方法で体内浄化）、食事法、瞑想法で心身の歪みを正す。
- ・宇宙観
人の健康だけでなく、宇宙全体からその意識を考える哲学でもある。
空→風→火→水→地 森羅万象、宇宙にある全てのものは、この5つの元素から成り立つ。人体も同様である。

- ・トリドーシャ

空・風…ヴァータ (Vata)、火・水…ピッタ (Pitta)、水・地…カパ (Kapa)

身体の中で3つのエネルギーが働き、ドーシャ（濁り）を調整することで、心身を調整してより高い健康状態を導くことができる。

ヴァータ (Vata)、ピッタ (Pitta)、カパ (Kapa)、それぞれに特徴、性格、傾向が分類され、年齢、季節、時間、ストレス、食により影響を受ける。

- ・心の状態

Sattva サットヴァ（純粋性、調和）…幸福感、純粋、肯定的、公平性、清潔、新鮮な食べ物

Rajas ラジャス（激動、動性）…怒り、行動的、攻撃性、情熱的、競争心、負けず嫌い、感情に左右、刺激的で味の濃い食べ物

Tamas タマス（惰性、無知）…不活発、執着心、決断力や活力欠如、内気で楽する、不潔、加工品や栄養価の低い食べ物

4) アーユルヴェーダの食事観

- ・食物を7つのダートゥ（組織…血液、筋肉、骨など）に変化させるのはアグニ（生体酵素）の働きで、健全なダートゥとオージャス（活力、精気、免疫力）を作るためには…

- ①新鮮でフレッシュなエネルギーのある自然な食材を選び

- ②適した時間帯と量を食し

- ③上手く消化して変換するアグニ（生体酵素）の状態が大切

- ・ドーシャのバランスが崩れるとアグニ（生体酵素）は正常に働かずアーマ（未消化物）やマラ（老廃物）が増加すると考える。

- ・食の重要性

アーユルヴェーダでは食事を重要視する。

正しい食物をとることが人間を健康に発育する唯一の方法である。

- ・日本の特性に合った食事観が大切である。

5) まとめ

- ・アーユルヴェーダが示す健康の定義

- ①ドーシャのバランスが取れている

- ②健康な食欲を持つ

- ③ダートゥが正常に機能

- ④マラ（老廃物）のバランスが整っている

- ⑤意識・心・五感が至福に満ちている

- ・伝えたいこと

- ①日本人に合った食事が大切で、規則正しい生活をする事で免疫力が高められる

- ②自分の状態 (Vata ヴァータ、Pitta ピッタ、Kaoha カパ) を知る

- ③自分で責任を持って老いる

【所感】

「アーユルヴェーダ」は本来専門的で言語も含めて非常に難解な内容だと考えられるが、講師の菱山英未子氏は難解な内容を専門外の初めて接する私たちに伝えるために、いろいろ工夫しながら極めて平易な表現で、丁寧にゆっくりと説明していただいた。またレジュメも素人にも理解しやすいようなシンプルな表現をされていた。

難解な内容をいかに分かりやすく伝えるかということ学ぶことができた。

お話しの内容には、初めてのカタカナ用語（サンスクリット語など）が多出するが、日本語に訳された言葉の一つ一つは、決して新しい言葉や教えではなく、たとえ断片的な用語ひとつをとってみても、日常的で身近な存在であることが理解できた。

アーユルヴェーダの考え方は、中医学（東洋医学）でも宇宙観などをはじめ共通するものが多々あり、特に食については中医学における「薬膳料理」、「医食同源」もほぼ同じような考え方に基づいていると思われる。

日本でも作家水上勉原案、料理研究家土井善晴氏監修の映画「土を喰らう十二ヶ月」は、旬の食材をテーマにしているし、古来より春の七草や秋の七草などのように、旬の食材を重要視されてきたことがあり、アーユルヴェーダの考え方に共通する部分があると思いました。

報告者 21期 田中 慶篤