

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

適切な運動、その1

昨今健康になるための様々な運動が紹介され、とても沢山の方が運動することに熱心ようです。夜フィットネスクラブの前を通るとガラス窓越しに大勢の人がランニングマシンで走っており、日曜日の朝ともなればジョギングをしている人を何人も見かけます。そのような人の多くが、「近頃運動で身体がなまってきたから・・・」とか「最近少し太ってきたのでダイエットのために・・・」などの理由で運動を始めており、実は運動に関する明確な目的を持っていないことに気がつきます。

もちろん、運動は身体に軽さを与えるという目的を持っていますが、ともすると多くの人が運動を一つの活動と捕らえ、運動することそのものが目的になっている人がいるのです。運動は、あくまでも私たちが自身の生命をより強くし、豊かな人生を生きるための一手段です。ここで改めて運動の目的を明確にしてみましよう。

マハリシ・ヴェーダ医療が明記する運動の目的

1. 心に満足感を与える。
2. 心と身体に軽さを与える。
3. 身体の不純物や毒素を除去し、スロータスの流れを整える。
4. 身体に強さや堅固さを与える。
5. 活動（仕事や勉強など）を行う優れた能力を与える。
6. 活動を達成するための持続力や忍耐力を与える。

私たちは、常にこれらの目的が叶うための適切な運動を行うことが大切です。夜仕事が終わりに既に心身が疲労している状態で行うエ

アロピクスや、週に一度だけ汗だくになって行うジョギングがどの程度これらの目的に叶っているのでしょうか？ 実際クリニックの診察で、不適切な運動によってドーシャのバランスを崩し、オーガス減少させ、消化力を弱らせ、アーマを増やしている人を多く見かけます。これまで幾度となく触れてきた視点ですが、食事であれ運動であれ、私たちの行為は常に生命の全体性を考慮したものでなくてはなりません。クリニックでは、体調が優れず、精神的にも重く鈍くなっている方から「先生、運動不足でしょうか？」と質問を受けることがよくあります。そしてそのような方は、ドーシャのバランスが乱れアグニが弱くアーマが増えそしてオーガスが落ちているのですから運動はむしろ控えなくてはならないのですが、「どんな運動がしたいのですか？」と尋ねてみると、ジョギングや水泳など一般的なスポーツジムで行われている比較的激しい運動を考えていることが多いのです。

既にオーガスが落ちている方がジョギングをしたりプールで身体を冷やすと、なおさらオーガスが低下し、ヴァータの乱れも増大します。つまり運動をすればするほど弱っていくことになるのですが、どうも世の中には苦しい思いをして運動して身体を鍛えないと身体は弱っていくという思い込みがあり、弱った自分に鞭を打ちたがる人が多いのです。

運動の基本は、心や身体が喜びを感じ、強さや堅固さを高めることです。弱らせるような運動をしてはいけません。一つ例

を挙げて説明いたしましょう。ある日あなたが山登りに出かけたとします。良く晴れた秋の日の紅葉の中をあなたはゆっくりと登り始めます。初めのうちはまだ身体が温まっておらず調子が出ません。多少の身体の重さや鈍さを感じながら、一步一步踏み出していきます。しばらく歩くと身体が温まり始め、心と身体は軽さを感じ始めます。額にはうっすらと汗が滲み始め、まだ身体にはまだ十分にエネルギーがありいよいよこれから登るぞ！という意欲が内側から沸いてきます。紅葉の美しさに心はとても嬉しくなり、思わず歌い出したい楽しい気持ちになるのです。そしていよいよ調子が出てきてどんどん登っていくと、汗の出もそれに応じて増え始め、呼吸が次第に荒くなってきます。まだまだ登れそうではありませんがいくらか身体に負担を感じ始めたので、少し休んで呼吸を整え水分の補給をします。そして、再び登り始めると先ほどよりも早く疲れを感じ、鼻で息をするのが困難となり口でハアハアとするようになります。そんな状態に耐えながら時々休んでは登っていくとようやく頂上に着きます。登りきった満足感と充実感はあるものの、美しい景色を楽しむ前に休憩をして呼吸を整え汗を拭わずにはいられません。数分が経ちようやく落ち着いてきた頃、美しい紅葉を楽しむ余裕が出てくるのです。そしてこの日、疲れているのが食欲もあまりわかず早く床に就くと朝までぐっすりと眠りました。しかし、朝起きると身体の疲れはまだ残っている感じがあり、筋肉がこわばっているようです。すっかり疲れが取れ筋肉の痛みも抜けるまでに一週間はかかりました。このような体験は誰しもが持っていると思いますが、あなたの健康にとってこの山登りが何をもたらしたのかを検討してみましよう。まず、運動後に十分な休息（睡眠）を取っ

(次頁へつづく)

たにも関わらず、疲れや疲労が残っていたのは今回の山登りが過度な運動だったためにヴァータを乱したことを意味します。適切な量の運動をした後は、一晩寝るまでもなく通常の呼吸に戻る休息を取った時点で、ヴァータのみならずドーシャ全体のバランスがより整うためにオーガスが増加します。さらにアグニが刺激されて心地よい空腹感と心の喜びが高まっているものなのです。帰宅後の夕食時に食欲が落ちていたあなたは明らかに自分の持っている体力を使い過ぎたためであり、山に登ったという満足感と引き換えに消耗してしまいました。マハリシ・ヴェーダ医療における適切な運動量とは、体力の50%までの運動を行うことで

す。この目安となるのが、“軽く汗をかき始めた状態”、あるいは“口で息をし始めた状態”であるとされています。先ほどの山登りの例で見ると、あなたにとって体力の50%までの運動量とは、「しばらく歩くうちに身体が温まり始め、心と身体は軽さを感じ始めます。額にはうっすらと汗が滲み始め、まだ身体にはまだ十分にエネルギーがありいよいよこれから登るぞ!という意欲が内側から沸いてきます。紅葉の美しさに心はとても嬉しくなり、思わず歌い出したい楽しい気持ちになるのです。」と表現されたところまでなのです。そして、これ以上山登りを続けると、「いよいよ調子が出てきてどんどん登っていくと、汗の

出もそれに応じて増え始め、呼吸が次第に荒くなってきます。」となってきますが、既にこの時点であなたにとっては運動過多になっているのです。

ようやく身体が温まり、いよいよこれから!と言う時点で運動を止めることはなんだか物足りなく感じるものです。もし体力が少ない人であれば、身体が温まる前に既に口で息をし始めてしまうかもしれません。しかし、それでもそれがその方の体力の半分であるのなら、その時点で止める方がかえって生理機能を整え、毎日続けることで徐々に体力を上げていくことが出来るのです。
(つづく)

Dr. ウスイの



文：臼井 幸治

風邪の予防

秋が深まり、朝晩がめっきり冷え込んできました。皆さんは風邪など引かれていないでしょうか?今年の冬は新型の鳥インフルエンザが蔓延し多くの感染者が出るのではとの予測があり、いつも以上に風邪に気をつけたいところですね。一般的な風邪はウィルス性のものが四分の三をしめ、特別な場合を除きそれらに直接効く薬はありません。

アーユルヴェーダ的に言うと風邪はアーマとヴァータの乱れた結果の症状です。毎日を忙しく過ごしていると自分の体調を二の次にして、とにかく目の前の雑事をこなし、時として身体に無理をいわせながら、何とか乗り切ることがあります。するとヴァータが乱れ、アーマが蓄積し

始め、ついには鼻水が出てきたり頭痛がしてきます。そこで「風邪を引いた」と気づき病院に行くわけですが、風邪を引いて具合が悪くなった時に一般の病院から出してもらるのは総合感冒薬、あるいは、肺炎等が疑われれば抗生剤で、それらを飲みながら、ようやく規則正しい生活を送る事を思い出して早寝など知性に沿った生活を心がけたりします。

我々は日常において、多かれ少なかれドーシャのアンバランスの中にいます。特に冬はヴァータが乱れやすく、それが悪化した時に風邪を引いてしまいます。ですから、日頃からヴァータの乱れを整え自己参照性を高める生活を営むことで風邪を予防する事ができます。

(風邪の予防法)

1. 身体を温かく保ちヴァータが乱れないようにします
2. オーガスになり易い温かくて消化しやすい物を食べます
3. 冷たい物は身体を冷やすので飲みません
4. ごま油でうがいをします
5. 過度な仕事はしません
6. 早寝をします

通常、このような生活をして頂ければ心地よさを感じてきます。それは、皆さんお一人お一人の知性が目を醒まし自分自身を取り戻していくからです。アーユルヴェーダの極意は如何に効率よく有意義に人生を楽しむかにあると私は思っています。そして、読者の皆様には少しでも多くの喜びを味わって頂きたく、そのために診療の場において脈診を通して必要な事をお伝えしています。御自身で理知の誤りを正しくいようでしたら何時でもクリニックにお越し下さい。お待ちしております。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。

九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。
胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

ごま油 ・ ・ 九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。

食品胡麻 ・ ・ いりごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。

ねりごま ・ ・ 特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。

他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

KUKI 九鬼産業株式会社 東京支店
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4 (日本橋ロードビル8F)
TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670 ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

通信販売も行っております

お申し込み方法
TEL0120-50-1158
(受付時間：月～金 9:00～17:00)
土・日・祝は休み
FAX0593-96-0496
(24時間受付)



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

マハリシガンダルヴァヴェーダ音楽は自然界の波動の表現で、その生演奏やCDテープを聴くことで心身と自然界のコーディネーションが良くなり、バランスが取れてくるということでした。目的に合わせて聞く事もできて便利なものです。忙しくて聞く時間がない方でも、誰もいない寝室や居間にガンダルヴァヴェーダを聞かせておくと、帰ってきたときホッとする癒し効果のある場に変身しているという優れたものです。

そのガンダルヴァヴェーダは技量が同等であればヴォーカルが最も効果があるといわれています。しかし、シタールなどの楽器の演奏家たちも鍛錬しヴォーカル以上の効果がある音楽を作り出そうとしています。

ヴォーカルの演奏家ももちろん修練に励んでおりますので、皆様には両方をお楽しみいただけるのがベストかと思えます。そのヴォーカルの中でもドルパッド式はガンダルヴァの最古の音楽であると言われております。10代以上続くパヴァール兄弟によるドルパッド式ヴォーカルはカセット8本組に作られており、時間帯別で聞きやすくなっています。

ガンダルヴァ音楽の原点はサーマ

ヴェーダですが、ドルパッドはサーマヴェーダに最も近いガンダルヴァ音楽といえるわけです。

ドレミの音階はインドのガンダルヴァヴェーダにもあり、サ・リ・ガ・マ・パ・ダ・ニ・サの7音階です。それに中間音の5つが加わります。このいくつかの音を5～9つ使って各種ラーガが作られます。西洋音楽の音程とガンダルヴァは音程は似ていますが、かなり異なる点もあります。たとえば西洋音楽の場合音程は絶対的に決まっていますが、ガンダルヴァの場合決まってないからです。通常、無理のない自然な声で歌うことの出来る音程がサとして選ばれます。サの基本音は演奏者によって違うということです。もちろん合奏や合唱の場合は調整して合わせることになります。西洋音楽の場合、楽器の調律は大変重要でピアノのように専門家が必要になる場合もありますが、インド音楽の場合、相対的な音階ですので、演奏者が自由に基本音を選べますので、調律も楽なようです。今日のサの音と明日のサの音が違ってかまわないともいえます。

ガンダルヴァの原点のサーマヴェーダもこの7音階を使っていて

音楽的要素が強いことがわかります。サーマヴェーダの原点はリグヴェーダという太古インド文献ですが、リグヴェーダは朗読のような感じですが、実際リグヴェーダとサーマヴェーダは内容は同じなのに表現の仕方が異なるのです。リグヴェーダは3音のみを使った朗読のような感じで、7音階を使うサーマヴェーダに比べてシンプルな感じになります。

ガンダルヴァヴェーダにはリラックス効果の他に曲によって特定の効果がありました。サーマヴェーダは新陳代謝を下げる効果が大変あり、お休み前に5～10分聞きますと良く眠れる準備ができます。目を閉じてリラックスして座って聞くか、ベッドの中に入って横たわってお聞き下さい。ガンダルヴァヴェーダ音楽より強力ですのでお試し下さい。

太古インド文献リグヴェーダは単調な朗読のような感じですが、とてもパワフルです。朝や夕方の一と時、リグヴェーダのテープを目を閉じてリラックスして聴きましょう。パワーアップになるでしょう。リグヴェーダのテープは今回からどなたでもお求めいただけることになりました。サーマヴェーダとリグヴェーダ、内容は同じであってもその効果の違いをお楽しみ下さい。

その日の気分に合わせて、ガンダルヴァ、サーマヴェーダ、リグヴェーダを楽しむペンギン博士でした。

NEW アムリット01

ゼロワン

ヒマラヤからの贈り物

忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って(特別)に作られました。神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと(元氣)になりたい方

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中

Maharishi Ayurveda 有限会社 アムリット

〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp



<原料>

アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダ-甘草等
1月分約120粒入り
10,000円(消費税別)

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

人参のサブジ・クローブ風味

人参ってこんなに甘くて美味しかったの！と驚くレシピです。お砂糖も使わないのに、お菓子のように甘く、人参がパクパクいくらでも食べられます。クローブの味が決め手です。

ゆっくり蒸し焼きにするのがポイントです。

人参がやわらかくなったら、クミン・コリアンダー・ターメリックと塩を入れてかきまぜ、さらに少しフタをして弱火で炒めます。



クローブの粉を入れて火をとめ、フタをして2、3分蒸らして、できあがり。

*クローブの粉ではなく、ホールを使ってもOK。その場合、鍋に油を敷いてクローブのホール3、4個を炒めてから、人参を入れます。香りよく仕上がります。

- <材 料> ----- 4人分
- 人参(乱切り).....中2本
 - クミン(粉).....小匙1
 - コリアンダー(粉).....小匙1
 - ターメリック.....小匙1
 - クローブ(粉).....小匙1
 - 岩塩.....小匙1 + 小匙2分の1
 - ギー(または他の油).....大匙1

【作り方】

鍋に油を敷き、人参の乱切りを炒める。初めは中火で炒め、甘い香りがしてきたら弱火にしてフタをし、

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよう！というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳しい資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp またはSOMA PRESS news letter編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

ご閲読のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月20日頃に郵送にてお届けいたします。

口座番号： 00100-5-725723 加入者名： 日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター
通信欄に「 月号から閲読希望」とお書き添えください。

...「生命の糧」をお届けします。...

安心して新鮮な旬の有機無(低)農薬野菜、果物・完全無農薬栽培米・牛の飼料のレベルから遺伝子組み換え作物を完全排除、ホルモン剤、抗生物質を一切使用していない低温殺菌牛乳・国産の無農薬栽培原料だけを使って作られたお醤油などの無添加調味料・化学物質を一切使用しないで、表示指定成分なしの自然派化粧品、無添加石けん、アーユルヴェーダ製品等など、とことん安全と品質にこだわった「生命の糧」を玄関先までお届けします。

*無料でパンフレットを送らせて頂きます。資料請求、お問い合わせは下記までお気軽にお知らせ下さい。

〒085-0214 阿寒郡阿寒町字舌辛原野14線23-25 Tel0154-66-2608 Fax0154-66-2488 E-mail yasai@hokkai.or.jp



新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコットン製品、etc.

大自然美 健康行!



有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL0494-22-7190 FAX0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp