

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## 適切な運動、その2

先月号では、運動の目的と、適切な運動量について触れましたが、今月号ではさらに詳しく運動について述べてみます。

当然のことですが個々人の持っている体力には違いがあります。それはその方のドーシャ・バランスによって左右され、一般的な傾向としてヴァータが優位な方は体力が少なく、ピッタ、カパの順で増えていきます。ですから、各個人のドーシャ・バランスのよって適切な運動の量や種類も必然的にある程度決まってきます。

### ドーシャ別に見た適切な運動

#### 1. ヴァータに適した運動

体を冷やささない軽い運動が適しています。激しく、長時間の運動や屋外で冷たい風に当たりながらの運動は不適です。

- ・ 天気の良い日の軽い散歩
- ・ 天気の良い日の軽いハイキング
- ・ 天気の良い日の軽いサイクリング

#### 2. ピッタに適した運動

体を冷やす運動、一人で目標達成ができる運動が適しています。

- ・ 水泳（泳ぐ距離を決めて達成する。人と競争しない）
- ・ 登山
- ・ スキー

#### 3. カパに適した運動

体を冷やささない環境で、激しく動き十分に体力を使う運動が適しています。

- ・ 激しいダンス
- ・ 屋内でのジムトレーニング
- ・ ランニング
- ・ 早足の散歩
- ・ エアロビクス
- ・ ボート漕ぎ

ヴァータは、本来が動きの質です。

ですからヴァータ優位の方は普段から動きや変化に富んだ生活を送っていることが多く、そんなヴァータ優位の方に適した運動は、身体を冷やさないで行う緩やかな運動です。身体が適切に温まり、また穏やかに運動をすることで乱れたヴァータを整えることができ、もしヴァータ優位の方が激しい運動を行うと体力の貯蓄が少ないために体力の消耗が激しくなり、それが原因でヴァータを極端に乱すことがあるのです。ですから、良く晴れた日の散歩や軽いハイキング、あるいは屋内で行う簡単な運動が適しているのです。ピッタ優位の方は、ピッタの持つ集中力が生かされ、反対に激しさが鎮静される運動が適しています。つまり、水泳などの身体がいくらか冷える運動を、一人で目標を決めて行うのです。もし複数の人と一緒に1000メートルを泳ごうとすると、自身の内側からむやみに競争心が芽生え、知らず知らずのうちに自分が一番先に泳ぎきろう！などと思って無理をするかもしれません。このような運動をすることで、かえってピッタを乱すことになるので、一人でもくもくと初めに決めた目標を達成するのです。焦らずに、無理することなく目標を達成すると、ピッタ優位の方はとても満足することが出来ます。そして、一番体力があり、重い質を多く持ったカパ優位の方は、毎日しっかりと運動をするべきです。ややもすると一番運動することを嫌がるのがカパ優位な方ですから、多少面倒くさくても毎日欠かさずに運動をするのです。運動によってカパのバランスが整ってくると、自身の内側から大きなエネルギーを感じる事が出来るようになり、心の快活さや身体の軽さを楽しめるようになるのです。五階くらいまでであれば階段を使い、徒歩で30

分程度の距離なら車は使わないようにするのです。

それではここで、運動に不適な人や状況について確認しておきましょう。

どのような人や状況でも常に運動をすることで先月号で挙げた「運動の目的」を果たせるわけではありません。例えば、重い病気に罹り既に体力を落としてしまっている人はいかに軽い運動であってもするべきではありません。そのような場合は適切な医療を受けながら、適切な食事と休息を取ることが必要です。また、過度にアーマを持つ方も運動をするべきではありません。運動することにより代謝を高め、アーマを浄化できるのではないかとはいえませんが、それはあくまでもアーマの蓄積が軽度の場合だけで、過度にある場合はシュロータスに詰まっているアーマが移動し、かえって各種の症状が全身に広がる恐れがあるのです。その他あまり知られていないこととしては、15才未満の子供は過度な運動をするべきではありません。なぜなら、人体を構成する筋肉や腱と言った基本的な要素が15才未満ではまだ完全に出来上がっておらず、さらにオーガスの状態も不安定なために一時期に過度な運動をすると身体を害したり、最悪の場合には死に至る場合があるのです。毎年、真夏の炎天下で十分な水分補給をせずに数時間に及ぶ特訓を受けた中学生が急死する痛ましいケースをニュースで見かけますが、このような事件が高校生ではないのは偶然ではないのです。その他運動に不適な人や状況を一覽にまとめましたので参考にしてください。

### 運動に不適な人や状況

衰弱している人  
重い病気を持つ人  
過度にアーマがある人  
発熱している人  
15才未満の子供  
食後一時間以内の人  
妊婦  
夜遅い夕食後  
梅雨や夏季

Dr. ウスイの



文：臼井 幸治

師走

今年も残り僅かになってきました。この時期になると一年を振り返って色々思います。ああすれば良かった、こうしたかった、ああすべきではなかった、など思う事が多々あらわれ、来年こそはと色々計画を立てる時期です。あるいは特に思いを新たにす事なく新年を迎えるかもしれません。そして新年を迎え計画を立てた事が実行できないと自己の過小評価に繋がってしまいます。このように自己をはっきり認識できず結果を出しづらい状態は理知の誤りが原因です。

理知の誤りとは、純粹意識（サンヒター）とのつながりを失った状態で、これにより自らの記憶を失い、その結果全ての想念、言葉、行動が自然法則を犯す状態となります。全ての病気は、理知の誤りの結果です。

理知の誤りには三つの状態があります。

第 段階「誤った理解 (Disturbed Intellect)」:

誤った健康観や疾病観、個人の勝手な思い込み、自然のあるがままを見ない

第 段階「自製の欠如 (Disturbed self control)」:

各種の欲求に溺れる、自ら欲求を駆り立てる、生じた欲求を抑圧する

第 段階「記憶の障害 (Disturbed

Memory)」:

ラジャスやタマスの悪化により自己を見失った状態、DNAの障害

少し具体的な例を挙げてみたいと思います。毎年この時期になると忘年会など食べ過ぎたり飲みすぎたりする機会が増えてきます。アーユルヴェーダの事をご存知の方であればアルコールはオーガスを減少させる良くない飲み物であることは知識として知っています。しかし、実際に目の前に美味しそうな料理が並べられると、「年末だから、多少であれば良いのでは？」と思いながらほんの少しのお酒を飲みます。(第 段階)

そして、楽しい宴が進んでくると次第に、「お酒は毎日少しずつ飲んだ方が身体に良いと聞いた事がある。お酒は百薬の長というではないか？」などと言い、しまいには、「そうだ、どうせ飲むなら楽しく飲まねば、返って身体に悪い。さあ、大いに飲もう」となったりします。(第 段階)

もうこうなってくると完全に我を忘れ、後は野となれ山となれ。仕舞いには言い争いを始めたり、喧嘩を始めたり、泣き出したりと、收拾がつかなくなってしまいます。翌朝、目が覚め、胸焼けを感じながら、「ああ、またしてもやってしまった。

暫くは飲むのを止そう」と思いますが、世の中は厳しく、そんな日に限って宴の誘いがあつたりします。身体がだるくてできれば断りたいところですがそうもなかなか行きません。いざ、宴が始まると、「イヤー、最近飲みすぎで今日は少なめにしようと思っています」などと言いながら、乾杯をします。そうすると意外や意外、思わず美味しいと感じます。そして「いやあ、やっぱりお酒は美味しいですね」などと言いながら何の気兼ねもなしに飲み続けます。こうなってくると、例え翌朝、体調が悪くても特に気にならず、思う事といえば次は何を飲もうかな？だったりします。こうして高脂血症や糖尿病などのいわゆる生活習慣病になっていきます。(第 段階)

どうでしょう、少しばかり耳の痛い話だったかも知れませんがおわかり頂けましたでしょうか？これは日々の暮らしの中で起こりうる出来事です。

我々は常に選択に迫られます。二つに一つの選択に迫られた場合には、ご自身の理知に従ってください。そうすれば、行動の一つ一つに結果を得る事ができ有意義な体験ができます。そのためには、まず正確な知識を持つ事から始め、それを勇気を持って実行に移して下さい。そうする事で寝ぼけていた知性が少しずつ眼を覚まし理知の誤りが減少して行きます。そして、自身でどのように誤りを正して良いか分からなくなったらクリニックにお越しください。脈診を通して皆様にお伝えできる事があるかと思えます。



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、手同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

先月、ガンダルヴァヴェーダ、サーマヴェーダ、リグヴェーダとこの関係について説明してきました。今月はこれらのヴェーダをよりコンパクトにしたといわれるバガバッドギータについて見ていきましょう。

バガバッドギータはインドではとても有名な古典文献で1～18章に分かれています。大戦争の戦場という最も過酷な状況を舞台に、尊主クリシュナが語る永遠の真理が説かれています。あらゆる問題や無知の暗闇を超え、天地自然の理に調和して行動するための理論と実践。その第6章までをマハリシ著『超越瞑想と悟り』（読売新聞社）ですすでにお読みの方も多いと思います。この注釈の中では、これまで見逃されていた最も肝心なところに光をあて、その神髄を注釈・解説しています。

バガバッドギータは知識の永遠の源、地上で最大級に偉大な精神的な書籍の1冊、ヴェーダとヴェーダ文献のポケット版、人生の光、人生の百科事典、完璧で実際的で完全な人生指導書、時の乱れの中に揺れ動く人生という船の錨（イカリ）などと賞賛されている文献です。人生のあらゆる側面を栄光化し、高意識への

高速道路の門を開くもので、カルマヨガ（行動のヨガ）、バクディヨガ（献身のヨガ）、ギャーンヨガ（知識のヨガ）の3つを完全に統一するもの、永遠であり、その源は宇宙それ自身の至高の管理者であり、すべての道において完全だそうです。そのように賞賛され、世界中の各国語でも翻訳され、膨大な量の注釈もされているインド太古の文献です。この文献を読んだり、聞いたりすることで人生を完全なヨーガの状態、神との統一の状態が得られ、個々人の意識は活性化し無拘束至高の統一意識状態へと高められると言われています。（シュリマッドバガバッドギータCD4枚組解説より）

とても素晴らしいバガバッドギータですが、『超越瞑想と悟り』以外にも発音練習本が出ています。この本は18章全てのサンスクリット語の原文と発音用にアルファベットが併記されています。サンスクリット語の学習帖などを使い、デーバナガリ文字を発音できるようになった方のための教材です。ヴェーダ文献はその意味よりも音に価値があると言われていますので、サンスクリット語の文字を読めるように練習し、この

書籍を活用しましょう。学習帖は英文ですが、サンスクリットの各アルファベットを覚えやすいように文字の書き順、発音の仕方を丁寧に説明しています。サンスクリット語アルファベットのフラッシュカードも使えば、通勤通学途中など、復習に活用できます。

バガバッドギータのテープはないかとのお問い合わせがよくありますが、以前あった3本組のテープは完売となり、ここ数年間在庫0の状態が続いています。素朴な包装ではありましたが、なかなか好評だったので残念に思っていたところ、なんとCD4枚組として復活しました。包装は相変わらず素朴ですが、中身はとてもよいです。来年には皆様にご紹介できるのではと現在仕入れ中です。

テープの場合、5分聞いて次のパートをまた5分聞くということが簡単に出来ますが、CDではちょっと出来ませんね。バガバッドギータのCDも順番に全部聞いていただきたいのですが、何かよいアイデアはないかと思案中です。15分聞いて次の15分というように聞いた所を保存しておけるCDプレーヤーをご存知の方、ペンギン博士までお知らせください。皆様にこのCDと一緒にご紹介したいのでよろしくお願ひします。

ヴェーダの音に浸りながら新年を迎える計画のペンギン博士でした。来年もよろしくね。



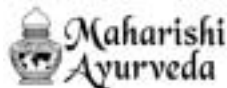
<原 料>  
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等  
1月分約120粒入り  
10,000円（消費税別）

## NEW アムリット01

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



# 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](mailto:info@amrit.jp)

鈴木余紫恵の

## シンプル菜食レシピ

「冬至にはかぼちゃを食べると風邪をひかない」ビタミンたっぷりのかぼちゃは体を丈夫にしますし、甘くてトロ～とした美味しさが、ヴァータを鎮めますよね。今月は、体の温まるかぼちゃのスープです。

<材 料> ----- 4人分

かぼちゃ ( 適当に切って ) ..... 半個

赤レンズ豆 ..... 1カップ

塩 ..... 小匙 1

ギー ( お好みで ) ..... 大匙 1

水 ..... 適当に

### 【作り方】

スープ鍋に適当に切ったかぼちゃ、赤レンズ豆、水を入れて、かぼちゃと豆を煮ます。  
10分～20分してかぼちゃと豆がやわらかくなった

ら、ブレンダーかミキサーでペースタージュ状にします。

塩で調味してできあがり。お

好みでギーを加えてください。



スープストックもスパイスも何にも使わないので「こんなにシンプルでいいの？」と驚かれるのですが、豆のダシがよく出て、かぼちゃの味とマッチしてとても美味しいスープです。素材の味を引き出すためには、手をかけないのが一番。「時間やお金をかけずに、健康的で美味しい料理を作る」これがシンプル・クッキングなのです。

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。

## Information

### 年末年始休診のお知らせ

マハリシ南青山プライムクリニックは12月26日(月)～1月3日(火)まで、マハリシ那須クリニックは1月11日(水)～19日(木)まで、休診とさせていただきます。どうぞご了承下さい。

マハリシ南青山プライムクリニックの新しいホームページが開設されました。内容の充実を図るべくデザインを一掃し、より洗練されたものとなっています。特に今回は、『診療の窓』と題し日常の診療現場をお伝えするページをご用意しています。乞うご期待です。

URL : <http://www.hoyurishikai.com>

パーフェクト・パンチャカルマ(仮称)開始のお知らせ  
平成18年1月より「ヴェーダの森那須」の宿泊体制が変わり、これまでの木曜定休から、月に一度の水・木連休のみとなります。これを受けてマハリシ那須クリニックでは、これまでパンチャカルマをお受けになる際にご家庭で行っていた各種の準備(食事療法や下剤療法)やパンチャカルマ後の食生活の建て直しを、全てヴェーダの森那須で宿泊しながら行える『パーフェクト・パンチャカルマ(仮称)』の体制も整えていく予定でいます。長期滞在の可能な方は、ぜひ準備から仕上げまでの全てを理想的な環境で楽しんでいただきたいと思います。

### 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。



# 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

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

<http://www.earth-energy.co.jp> Email: [info@earth-energy.co.jp](mailto:info@earth-energy.co.jp)