

究極のリトリート探求

前編：知識編

はじめに

現代人の毎日は、日々積み重なるストレスでいっぱい！

- ・毎朝の殺伐とした状態の満員電車での通勤
- ・スマホ、P Cの過剰使用による目の疲れや首・肩こり
- ・SNS、TV、新聞、メールなど人間の正常な処理量をはるかに超えた情報過多の状態
- ・つねに時間に追われている生活習慣
- ・家族、友人といっても気が休まらない
- ・上司同僚部下との複雑な人間関係
- ・働き方改革によるさらなる効率化の要求からのプレッシャー
- ・疲れ切って何もやる気が出ず週末はぐったり状態
- ・週末ちょっと休んだだけでは疲れがとれず疲れを蓄積させたまま
- ・体は疲れているはずが、なかなか寝付けないことへの焦りやいら立ち
- ・ストレスからくる暴飲暴食による内臓の疲れ

何かしら、あなたにも思い当たるものはありませんか？





ストレスをコントロールする4つの“R”

Rest (レスト)

肉体の疲労を取り除く「休憩」のこと。睡眠、マッサージ、ソファでくつろぐなど、身体を休める行為は時間の長短に限らず、ここに含まれる。

Recreation (レクリエーション)

遊びや娯楽を通して、気分転換を図ること。楽しいひとときを過ごすことで、沈滞した状態から、新たな自分を「Re (再び) create (創造)」できる。スポーツ、楽器演奏、散歩やサイクリングなど、ビジネスマンが楽しめるレクリエーションは幅広い。

Relaxation (リラクゼーション)

強い身心の緊張を、ひととき緩めること。最も確実にリラックスする方法は「腹式呼吸」。息を吐くときにリラックスさせる副交感神経が優位になるので、丁寧に、ゆっくりと吐き出すのがコツ。

Retreatment (リトリートメント)

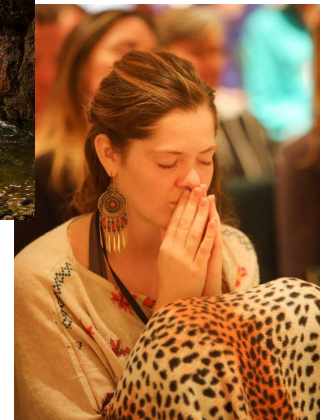
いわゆる「転地療法」。普段いる場所から物理的に距離を取ることで、仕事の疲れを癒す方法。中でも効果的なのは温泉と森林浴。五感が心地よく刺激されるので、溜まったストレスを洗い流してくれる。

注目したいのはリトリート（リトリートメント）

リトリートとは、本来の自分に戻るための時間のこと

- ・「リトリート（Retreat）」とはそもそもは逃避や避難するといった意味。
そこから派生して仕事や家庭のことなど、日常生活からいったん離れる時間を持つことで、心身をリセットしポジティブに日常生活を再スタートすること。
めまぐるしく進む現代社会の日常において、ストレスを避けたり、すべてを忘れてリラックスしたりすることはなかなか難しく、
そういった慌ただしさや社会生活から、すこし距離を置いた環境のもとで「本来の自分に戻るための時間」を過ごすことであり、
新たな活力を得ることを目指します。

- ・例えば、緑あふれる場所へ足を運び森林浴を試みたり、
美しい季節を堪能できるアクティビティに参加してみたり、
非日常を感じながらヨガをやったり、
自分の内から湧き出るものにとらえる瞑想を行ったり。



日々の忙しさからすこし離れて“再スタート”の準備を整えてみませんか？

リトリートが必要な理由

世界は自分の内側の鏡

- いま見ている世界は、自分の心の反映によって映し出されているもの。
- 例えば、道端に咲く小さな花を「雑草」とみるか「美しく咲いているなあ」とみるかは自分の心が決めます。きっとその時の感情やテンションに左右されることもあるでしょう。
- 自分の周囲環境である仕事場や家庭内、友人関係などでも、まずは自分の「内側を整える」ことができれば、自ずと自分の「外側の世界」も良い方向へと変わっていくはず。
- リトリートで、自分と向き合う時間や新しい体験を行う事で、より**ハッピーな“再スタート”**をする**準備**を整えていきましょう。



リトリートの種類 1

温泉、湯治

体へのお湯の効果はもちろん、自然に囲まれた環境も心をほぐし、秘境の温泉など電波の届かない場所を選べば、多すぎる情報や電話・メールから解放されてリラックス。

ヨガ

呼吸を整えその土地や自然のパワーを感じることができるヨガ。
非日常を感じながらのヨガは凝り固まった心まで解き放ち、楽な状態に。

瞑想

自分の内から湧き出るものを捉えることができる瞑想。自分らしく生きるため、オリジナリティーのある質の高い仕事をするために、瞑想は効果的です。非日常の場所で行うことで、より深く自分とつながることができます。

森林浴

森の癒し効果を最大限に得ることのできる森林浴。自然の森の中で聞こえてくる音や香りを楽しみながら、ゆっくりと森の中を散策すれば、疲れていた心と体が元気になります。

リトリートの種類 2

ファスティング（断食）

興味があったとしても、普段と同じ環境ではなかなか実行に移すのが難しいファスティング。腸を休ませ調整するために効果的なファスティングをリトリートと兼ねれば、よりすっきりとした新しい自分と出会うでしょう。

健康的な食事

身体に優しいオーガニック食材や、地元のパワーにあふれた自然食品をいただきましょう。宿泊施設によっては、自分たちで農作業を体験できる場所もあります。マクロビオティックや、新鮮な食材を中心とした食事は身体だけでなく心も元気にしてくれます。

スパトリートメント

アーユルヴェーダ、マッサージ、エステ、ウェルネス・ヘルスリゾート

その他のアクティビティ

トレッキング、登山、キャンプ、農作業、山菜採り、きのこ狩り、アート、焚火、歌、沈黙、シェアリング、エネルギーワーク

湯治の歴史

湯治とは「湯で治す」治療法

- 明治時代に新政府が西洋医学を導入するまで、昔から病を癒す術は「湯治」が常識でした。温泉湯治の歴史は古く、既に1400年前の奈良時代には「出雲風土記」をはじめさまざまな書物に温泉湯治の記述がみられます。
- 「浴すれば腸内やわらぎ積気もくつろぎ、食進み出れば治るなり」「暈眩、せざれば、その病は癒えず」と江戸中期、藤良山という医師が庶民に温泉湯治を説いています。
- 江戸時代後期には、拓殖龍州という医師が湯治による効果をあげ、明治時代ドイツから招請されたベルツ博士が草津温泉をはじめとする全国の温泉調査を行い、湯治によって病気を治す手法と効果を伝授し、現在もベルツ博士の功績をたたえる銅像や記録もあります。
- 18世紀オランダのブールハーフェは頭寒足熱の健康法を説き、「頭を涼しくして体を窮屈にしないで足を温めよ、そうすればお前はいずれ医者をあざ笑う事になるだろう」という名言を残しています。



湯治の効果

最大のメリットは**温熱効果**

- 外部からの温熱を受けると体は温度を一定に保つために血液を全身に巡らせ、血行が促進されます。
- 体温が上がることでその刺激から身を守ろうとする体の防衛機能が反応するので、人間が本来持っている自然治癒力高めます。
- 温泉はさらに、湯に含まれる成分の働きも享受できます。
- 本来の湯治は、最低でも1週間以上の長期滞在が必要。
- 諸説あり温泉の泉質にもよりますが、アトピー性皮膚炎や腰痛、がんなどの治療への効果が期待できます。
ただし、自分の判断のみで行うと逆に悪化する可能性もあるので注意が必要。



泉質 1

単純温泉

無色透明無臭で含まれる成分が薄く刺激が弱いため、入り心地がよく利用範囲は広く肌の弱い方・赤ちゃん、病後回復期の静養、手術後の療養、骨折・外傷後の療養に。

塩化物泉

食塩の働きでよく温まる熱の湯。関節痛、打撲、捻挫、冷え症、月経障害、不妊症、病後回復などに良い温泉。

炭酸水素塩素

成分の洗浄作用によって肌がなめらかになる湯。浴後清涼感もありますが、しばらくすると肌にツツパリ感を感じることもありますので、入浴後保湿剤を塗った方が安心。

硫酸塩泉

硫酸塩が含まれ、苦味のある味。芒硝泉、石膏泉、正苦味泉に分かれ、血行をよくする働きがあり。入浴効果は外傷や痛風、肩こり、腰痛、神経痛などにお勧め。

泉質 2

二酸化炭素泉

入浴すると炭酸ガスの小気泡が肌につく泡の湯。低温であるが保温効果が強いのが特徴。サイダーのような温泉。

含鉄泉

湧き出したときは無色透明、空気に触れると褐色に。入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病、痔によいとされる温泉。

硫黄泉

「硫黄泉」と「硫化水素泉」の2種類。卵の腐ったような匂いがする硫化水素ガスに触れた鉄・銅・錫等の金属は、酸化して黒くなるので装飾品は外して入浴したほうが無難。乳白色になり易く美白効果あり。人気の温泉地が多い。

酸性泉

文字通り酸性度の高い温泉。この泉質の湯は殆んどが無色又は微黄褐色で酸味があり、殺菌力が強いのが特徴。

放射能泉

放射能を含む温泉。実際には人体に危険は殆んどないようで、無色透明のお湯。薬効の効率がもっとも高い反面、湯あたりを起こしやすいお湯なので注意が必要。



ヨガの歴史

- ヨガの歴史はとても古くその起源は実は未だ不明。
- 世界四大文明であるインダス文明の都市遺跡「モヘンジョ・ダロ」から、ヨガのポーズのような彫刻のある印章や像が発見されている事から、今から4～5000年前のインドで誕生したという説が最も有力。
- 様々な仏教やバラモン教（ヒンズー教）などと影響を受け合いながら、**修行法**などによって発展。
- ヨガの哲学や行法として正式に確立したのは、紀元前1800年頃。当時のヨガは現在のエクササイズではなく、「**精神統一により五感や意識を完全にコントロールされた状態（瞑想）**がヨガである」と古典文献で定義。
- 紀元後5世紀頃、聖者「パタンジャリ」によりまとめられた「**ヨガ・スートラ**」が、現在の実践システムに最も近いヨガの教典。ヨガを行う上で最も重要な「**ヨガ8支則**」を定義。
- 日本に初めて伝わったのは、空海が唐より帰国した806年頃。その後、真言宗や天台宗の修行法として発展し、現在に受け継がれています。
- 現在では、ハリウッドセレブの間で流行した事などをきっかけに、メディア等に取り上げられブームとなり、**人気のエクササイズ**として定着。

ヨガ 8 支則 (はっしそく = アシュタンガ)

8つの段階・行法。「ヤマ」・「ニヤマ」は、日々の社会的・個人的行動規範。本場インドのアシュラムでは、「ヤマ」、「ニヤマ」を実践できなければ、アーサナの練習をするスタート地点にさえ立ってないとされています。

① ヤマ	禁戒：日常生活で行なってはいけない5つの心得 (非暴力・不殺生/嘘をつかないこと/不盗/禁欲/不貪)
② ニヤマ	勸戒：日常生活で実践すべき5つの行い (清浄/満足・知足/苦行・自制/読誦・学習・向上心/自在神記念・信仰)
③ アーサナ	坐法：瞑想を深めるためのポーズ・座法
④ プラーナヤマ	呼吸法・調気法：瞑想を深めるために呼吸を整えること (「プラーナ」= 生命エネルギー、呼吸で体内の見えないエネルギーを調整)
⑤ プラティヤハーラ	感覚の制御：感覚への意識を深め、繊細に感じる
⑥ ダーラナ	集中・精神統一：意識を特定の対象物に長時間留めておく
⑦ ディアナ	瞑想：意識が積極的な努力なしに一方向に深く集中している
⑧ サマディ	三昧・超意識・悟り：ヨガの最終目標 (煩悩からの解放、解脱)

ヨガの目的

心にコントロールされずに、快適で安定した心を作ること

- 毎日を忙しく頑張っているあなたには、ヨガの時間に頑張ることを手放し、
心身ともに快適な状態を作ること = 日常を快適に過ごすヒントがヨガから得られることでしょう。
どんな姿勢が自分は快適なのかを知ることで美容と健康にも繋がっていきます。
- 「身体・精神・魂」が繋がる・癒やすこととも言われています。ダイエットや体の引き締めとスタイルUPが目的であれば癒やすことは必要無い場合もあるかもしれませんが、「心と体」の統合により、魂が繋がっている状態が本来持っているヨガの目的でもあります。
- これは「自分らしさ」「揺るぎない自分」でもあり、
周りに合わせることなく自分の体と心を統合させることで、
自分の本来持っている光る美しさ（魂）を輝かせることができるのです。





ヨガの種類

① ハタヨガ	自分の体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えることを重視。精神的なストレスの緩和やうつ病にも効果あり。
② アシュタンガヨガ	運動量は多めで、中級から上級者向け。アシュタンガ（八支則）に則ったスピリチュアルなプラクティス。
③ パワーヨガ	アシュタンガヨガをベースに現代人の体型やライフスタイルに合わせ、様々なヨガをミックスさせて作られており、現代風にアレンジして展開。（ハリウッドヨガ）
④ アイアンガーヨガ	解剖学的な視点から、体の方向性やバランスを観察しながら、一つひとつのポーズを丁寧に行う。ヨガ初心者であっても、様々な道具類を使うことでヨガの効果を最大限に引き出せる。
⑤ シヴァナンダヨガ	呼吸法から太陽礼拝、12の基本ポーズ、瞑想、チャンティング、をバランスよく行う伝統的なヨガの一つ。心と体の健康を高め、精神状態も整え、スピリチュアリティを高めるのに効果を発揮。
⑥ ヴィンヤサヨガ	ポーズ（アーサナ）を途切れなく続けるという意味。力強く、瞑想的で、連続的にポーズを行うので上級者向け。
⑦ クリパルヨガ	伝統的なヨガの神髄を大切にしながら、現代社会に合うように開発されたアメリカ発のヨガ。完成されたポーズを目指すことよりも、内面で実際に起きていることを受け入れることを大切に。
⑧ ホットヨガ	ホットヨガとはハタヨガから派生したヨガのひとつ。特徴は、室温40度、湿度60パーセント程度の高温多湿な環境で行われる。
⑨ 陰ヨガ	ゆったりした動きと呼吸に重点を置いたスタイル。座位や寝位が中心でひとつのポーズ時間が長く、ポーズを通してヨガの根底に触れるのが陰ヨガの目的。

ヨガの身体的な効果

- 皮膚細胞の強化
- 肌がきれいになる
- 姿勢が良くなる
- 老廃物が出る
- 基礎代謝アップ
- 身体のゆがみがなおる
- 血流の循環が良くなる
- 冷え性が改善される
- ホルモンバランスを整える
- 内臓も活性化
- 自律神経の活動を整える
- シェイプアップ効果、筋力アップ



ヨガの精神的な効果



- 呼吸法や筋肉への刺激で体中の血液循環がよくなり、疲労回復や身体の調子の改善につながり、**精神が安定する。**
- ヨガの瞑想は、自分自身との対話。生き方や人との付き合い方など、自分自身と向き合うことで、物事を客観的に考えられるようになり、**人間関係が良くなり生きやすくなる。**
- ヨガの呼吸法により、**集中力が高まる。**
- ハッピーホルモンと言われる「セロトニン」はリラックスしているときに分泌が高まるため、**イライラしなくなる。**
- 精神統一することで周りに振り回されることもなく、**落ち着いた心をつくる**ことができる。

ファスティングの歴史

- ファスティングの歴史は古く、原始時代からすでに行われていました。世界のあらゆる地域の宗教家や教育者、哲学者らが、修行や儀式、**健康法の一環**、**病気の治療**としてファスティング（断食）を行っています。
- 断食を治療法として初めて行ったのは、哲学者のアスクリパイヤデス。また、帝政ローマ時代の作家プルタルコス は薬の代わりに断食での治療を推奨、フランス皇帝のナポレオンがエジプトに遠征した際には、現地の病院で断食療法を取り入れていたほか、インドでも断食療法が行われていました。
- ロシアの微生物学者メチニコフは「**老廃物の停滞が老化や病気の原因となる**」と提唱。老廃物を一掃し若返りや病気の治癒を実現するのに断食は有効であると証明。
- 1860年代に病院で勤務をしていたアメリカの医師デューイは治療の中で「**薬物で病気は救われない、治療の秘訣はもっと深いところにある**」と確信。
- 日本においては1880年代以降、東京帝国医科大学の研究者らが、断食中の患者の治癒プロセスを観察しながら、その作用機序の解明に取り組んだことが最初。

ファスティングの目的

腸内環境の改善

- 「ファスティング＝ダイエット」と思われがちですが、本来のファスティングの目的は違うところにあり、ファスティングの最大の目的は腸内環境の改善。
- 毎日のように私たちは食事を摂り、食べ物を消化吸収するために体は毎日働いております。私たちは一日中動いて疲れたら睡眠をとって疲れを取りますが、朝・昼・晩の食事や間食で、私たちの消化器官が24時間休むことなく働き続け、消化器官は休むことができず、疲れてきちんと働けなくなってしまいます。
- ファスティングはそんな働き続けている消化器官の中でも特に腸に目を向け、**腸を休ませ腸が本来の働きを取り戻すこと**。腸内環境が悪ければその栄養を十分に吸収することができず、効果を十分に得ることはできません。体にとって良いものを十分に吸収できるように、まずは土台となる腸内を整えなければいけないのです。
- 体内環境を改善するためにも、腸を休ませデトックスを行う。その手段が「ファスティング」なのです。

ファスティングの効果

- 腸内環境の改善、消化器官の休息
- ホルモン感受性が高まり、
ホルモンバランスが安定
- 食生活の改善
- 精神の浄化
- ダイエット

(参考：科学的効果の実証)

絶食して3日目から幹細胞が再生され、
免疫抑制が元に戻る事が明らかに
ノーベル生理学・医学賞受賞 大隈氏
オートファジーの仕組みを解明



ファスティングの成功のカギは回復食

- ファスティング中は、食べ物を摂取していないため、身体が**極度の低栄養状態**になっており、ファスティング後の身体は、**栄養の吸収率が、非常に高くなっています**。
- ファスティングの回復食は、諸説ありますが、およそ**3日間程度**がおすすめです。ダイエット目的の場合、リバウンドを防ぐのにも、効果が出やすい日数です。
- ただし、この3日間が終わったからと言っても、油断は禁物ですよ。突然、消化器官への負担が大きいような食事をすると、大きなトラブルに発展することもあります。腹痛や下痢、酷いときには、腸閉塞などのリスクもあります。
- たとえば、あぶらっこいものや甘いものなど。
回復食が終わってからも、様子を見ながら食べるようにし、アルコールやカフェインなども、すぐに摂取するのは避けた方が、ファスティングの効果を得やすいです。





森林浴の歴史

- 森林浴とは、1982年林野庁の「森林浴構想」に端を発し当時の林野庁長官が命名。「森林の中には殺菌力を持つ独特の芳香が存在し森の中にいることが健康体をつくる。」との構想のもとに発表された言葉です。
- 自然休養林などの国有林を積極的に利用し、森林におけるレクリエーションを楽しみながら健康な体づくりをしようと呼びかけたものから始まっています。ここで言う、健康な体づくりとは、体を動かし身体をリフレッシュさせることだけでなく、**体の奥の心までをも鍛えようというもの**であります。森林の新鮮な息吹にふれて精神的なストレスも吹き飛ばそうというものであったり。
- 日本人を含め、世界中の人間は太古の昔から自然環境が取り巻く環境下で進化を繰り返し、現代の発達した人工的、機械文明、それぞれの文化を築いてきました。人間と自然との関わりを考えたときに、明らかなことは人類が約500万年前の人類誕生からの長い歴史の経過の中で、発達した人工的都市文明の中で暮らすようになったのはごくごく最近。
- それまでは人類が誕生し、猿人から進化し、人間にはほとんどの長い期間を森林と共存し、自然界と適応しながら進化を遂げてきた途方もない長い大きな歴史があります。

森林浴の効果

「リラックス」「癒し」「マイナスイオン」など、ストレスを和らげるイメージがある森林浴

これらの癒し効果はまとめて**森林浴効果**と呼ばれ、爽やかな空気の中で深呼吸してみると、何となく都会には無いような自然ならではの「香り」に気づくはずです。

この不思議な香りには次のような効果が実証されています。

- 「緊張」「うつ」「怒り」「疲労」「混乱」などのストレス状態の改善
- 「活気」「活力」などの意欲、エネルギーの回復
- 「身体の痛み」等の自覚症状の改善
- 「全体的健康」「心の健康」等の気分の改善
- 「最高血圧」「最低血圧」の低下、脈拍の減少等の自律神経系の改善
- 運動による体質改善とリハビリテーション効果





海外でも反響、日本発祥の「森林浴」

- 米ワシントンポストは、新たな健康法として近年急激に拡大・浸透した「ヨガ」のように、今後は「森林浴（Forest bathing）」が最新のフィットネストレンドとしてヒットするとしています。
- アメリカ人のほとんどが通勤や通学以外では定期的に外出せず、87%が室内で過ごすという調査結果があります。そんな出不精が多い米国において、気軽にアクティビティが楽しめ、健康促進にもつながる日本の「森林浴」に注目が集まっています。
- 既にアメリカ各地で森林浴プログラムを提供され、森林セラピーガイドの育成プログラムを実施する団体が多数あります。森林セラピーガイドに案内してもらったり、有料の体験プログラムを行ったりする人、また個人で行く人もいるなど、楽しむ方法は人それぞれ。
- ほかに、女性向け健康雑誌Women's Healthや、1978年創刊の歴史あるインテリア誌Country Living、またイギリスの新聞社「Independent」や、フランスのメディア「ouest france」も取り上げるなど、人気の流れはアメリカ以外の海外にも進んでいます。



瞑想の歴史

- 瞑想の発祥地はインド。仏陀は瞑想のことをビハール地方の方言で「ジャン」と呼ばれ、それが中国に伝わって「定」になり、日本に伝わって「禅」となりました。
- しかし、長い距離、長い年月をかけて伝わったため、「禅」は「ジャン」とは大きくかけ離れたものとなり、現在のインドにも、古来の「ジャン」は、そのまま伝わっていません。
- 仏陀のいう「ジャン」に近いものは、「ラージャ・ヨーガ」と呼ばれるものです。「ラージャ」は「心の・精神の」、「ヨーガ」は「修行・鍛錬」という意味です。
- 今、エクササイズとして流行している「ヨガ」は、「ヨーガ」の一部で、「ハタ・ヨーガ」（肉体の修行）と呼ばれるもの。
- 瞑想は、古代インドの大叙事詩「マハーバーラタ」の中にも記載されています。

瞑想の目的

瞑想というのは、「何も考えないようにすること」「無心になる」「無我になる」こと。

- 「瞑想にふける」という言葉があるように、何かを想像したり考えたりすることのように思われがちですが、むしろ瞑想はその反対のものです。
- 私たちは起きている間、ずっと膨大な情報に身をさらし、思考し続けています。
- 起きてから寝るまで、動き続けている機械のようなもので、普段この「何も考えない」ということがなかなかできません。
- そこで、思考を停止させるに意識的にするのが瞑想です。



瞑想の効果



- ストレス軽減
- 睡眠の質が向上する
- 集中力アップ
- 平常心が備わる
- 飛躍的な効率化
- 直感が研ぎ澄まされる
- タイミングが良くなる（シンクロニシティ）
- 願望が叶いやすくなる（引き寄せ）
- 創造力があふれる
- 人間関係が良好になる
- 揺るぎない安心感に包まれる
- 日常で至福を経験する



瞑想とマインドフルネスと座禅の違い

マインドフルネスの原点が禅や瞑想であり、**宗教的な要素を差し引いたもの**

- **瞑想の原点は座禅です。**禅(ZEN)は禅宗、座禅の略です。
禅の開祖が達磨大師で、日本に禅を広めたのが道元です。禅宗の総本山の福井県にある永平寺を始め、その他多くの禅寺では座禅をすることができますが、戒律やルールが多く、座禅を組んでいて居眠りでもしてしまったら、背後から板状の棒で叩かれます。瞑想は、寝ながらでも座りながら歩きながらできますが、座禅は座って行う瞑想。アップルのスティーブ・ジョブズが禅に影響を受けていたことは有名です。
- **マインドフルネスとは、「今この瞬間」に集中している心のあり方のことです。**
目の前のことに意識を向け集中する事を指し、**マインドフルネスは「逆輸入された禅」**とも言われています。1970年代にアメリカの分子生物学者のジョン・カバットジン氏がマサチューセッツ大学の中に「マインドフルネスセンター」を設立。
その後、カナダとイギリスの心理療法士が心身療法や病気の改善にマインドフルネスが役立つことに気づき、瞑想をすることで治療の他にも日常のトレーニングとして認知されていきました。



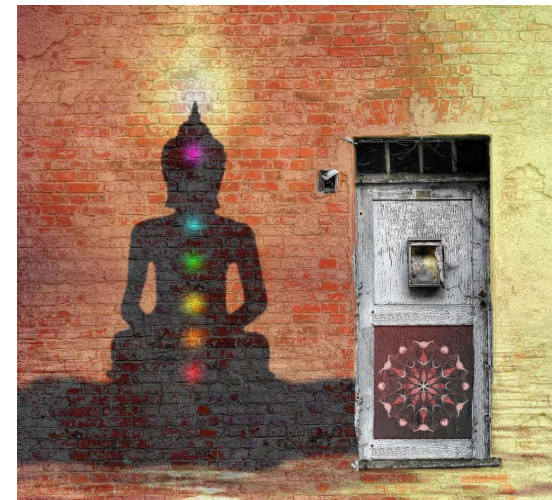
瞑想の種類

- **サマタ瞑想（集中する瞑想）**：パーリ語で「止・禅定」と訳され、「心の散乱を止める。煩悩を浄化して静め、一つの処に心を落ち着かせる」という意味。仏教では、サマタ瞑想によって禅定を得ることが修行の根本。
- **ヴィパッサナー瞑想（観察する瞑想）**：「ものごとをありのままに見る」という意味のヴィパッサナーは、インドの最も古い瞑想法のひとつ。今この瞬間の自分自身をよく観る「気づきや洞察の瞑想」とも言えます。
- **慈悲の瞑想**：心を落ち着かせる瞑想法のひとつ。まず「自分」の幸せを願い、自分の心が落ち着いて幸福感が生まれてきたら、次に自分自身の修行として、自分の親しい人々、さらに動植物など全ての生きとし生けるもの、ありとあらゆる「他者」に向けて幸福を願っていきます。
- **マインドフルネス瞑想**：「今という瞬間、瞬間への、一切の評価、判断を挟まない、気づきの状態(アウェアネス)」です。マインドフルネス瞑想は、マインドフルネスを養うための修練です。
- **フルフィルムメント瞑想**：ボブフィックス氏が開発。マントラという言葉を使い、心の奥深くに入っていきます。
- **超越瞑想（TM）**：どんな体勢でもいいので楽な姿勢で座り、目を閉じて、自分自身の瞑想に適した音を心の中で繰り返し続けるだけ。簡単ではあるものの、個人指導を通して正しく学ぶことが必要。
- **誘導瞑想、ゾクチェン瞑想、トラタカ（トラタック）瞑想**

アーユルヴェーダの歴史

「生命の科学」「生命の知識」といわれるインド・スリランカの伝統医学。

- 発祥は今から5000年前以前と言われ、アーユルヴェーダの理論背景となっているヴェーダは、紀元前1000年から紀元前500年頃に編纂されたもので、仏教とヴェーダ、仏教とアーユルヴェーダは密接に関係しています。仏教の普及とともに、アーユルヴェーダもまたお釈迦様の弟子たちによって、東、西へと世界中に伝えられていきました。
- アーユルヴェーダについての現存する最古の書物は、6世紀頃にまとめられた「チャラカ・サンヒター」というサンスクリット語で書かれた書物で、この全8巻120章から成る膨大な書物に書き記されているアーユルヴェーダは後に中国医学やギリシャ医学に大きな影響を与えたと考えられています。
- 古の教えが今の時代の人々の心を照らし、癒し続けているという事実であり、それはその哲学者たちの言っていることが真理であるから、今に語りつがれています。



アーユルヴェーダの目的

より健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学

- アーユルヴェーダとは、世界3大医学の一つ。
インド・スリランカで生まれた5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学。
サンスクリット語のAyuh（生命・寿命）、Veda（科学・知識）から来ており、実践的な生活健康法。
- 西洋医学のように病気の症状を取り除くのではなく、食事法（医食同源）・健康法（ヨガ・瞑想）といった日常生活に関わるものから生命そのものまでを科学する医学です。
- 人がより自然の在り様に近い、心身が幸福に満ちた人生を送る上での「智慧」とされ、「生き方」そのものを見つめ直すことで、病気のもとを断つという考え方にも繋がり、ここでいう「生き方」とは、食事・運動、睡眠などの生活習慣全般と人間関係や考え方などの精神面も含まれます。
- 健康管理のみに焦点をあてるのではなく、生活する周囲の環境や社会との関係の中で、調和のとれた人生そのものを実現させることこそ、人本来の成熟した生き方であることを、アーユルヴェーダはその目的として定義しています。



身体に働きかけるエネルギー「ドーシャ」

3つのエネルギーである「ヴァータ（風）・ピッタ（火）・カパ（水）」

- アーユルヴェーダでは、自然のエネルギーから体が構成されているとされ、そのエネルギーを「ドーシャ」と呼び、「不純なもの」「病素」という意味があり、私たちの体に起こる様々な現象や体調の変化に関係しています。この「ドーシャ」がバランスの取れた状態を健康と位置付け、バランスが崩れると健康を損なう状態になると考えられています。
- ドーシャから体を理解して、「アヴィヤンガ」と呼ばれるオイルマッサージで過剰なドーシャを溶かしてバランスを整えます。アーユルヴェーダのオイルマッサージではドーシャを整えるだけでなく体内の浄化・バランスの調整・デトックスも行います。
- 私たちの体を構成するドーシャとは、3つのエネルギーである「ヴァータ（風）・ピッタ（火）・カパ（水）」。
この3つのバランスが取れている状態がベストなのですが、それは季節による体調の変化や、心身の状態、個人の性質によって差が出てくるものなのです。



ドーシャにあった「食事」方法

人それぞれのドーシャにあった食べ物を選ぶという事がとても大事という考え。

- 私たちの体の中に3つのドーシャがあるように、食べ物にもドーシャがあり、それぞれ優位性が違ってきます。食べ物も適切に食べれば、お薬にもなり、滋養にもなります。
- **ヴァータ体質**の人は、**消化しやすいもの**を摂ることが理想です。
冷えやすいので生野菜や冷たい食べ物をさけて温かいものを取るようにしましょう。
- **ピッタ体質**の人は、**消化力も強く、食欲旺盛な場合が多い**です。
体に熱をためやすいので、冷たいものを取るように心がけましょう。また、熱性のある食材や辛いスパイスなどは控えた方がよいとされ、塩分の多い食事もピッタを増やすこととなります。
- **カパ**の人は**食物の影響を受けにくい人**です。
比較的脂肪をためやすく、太りやすいので、バターやチーズ、油っこいものは避けましょう。なるべく苦味や渋味、辛味を重点的に、炒めたり、温めたりした食事をとることが望ましいです。

農作業 (ファーミング)

- 植物を育てたり収穫することで人間が本来もっていた原初的な感覚を、視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚の五感を刺激し、**忘れかけていた記憶を呼び起こしたり、感受性や感情を豊かにする効果**があるといわれています。
- 土をいじって作業に没頭することで**「頭の中から雑念を追い払える」「頭がカラっぽになる」「無心になる」**そんな効果があります。土に触れることで体にたまっているマイナスの電気をアース（土に逃がす）ことができます。
- マイナスイオンは、植物からもたくさん発生します。特に、土や植物に水をまいたり、雨の降った次の日に土いじりをする**とたくさん発生するため、心身ともにリフレッシュしたい時にはおすすめです。**
- 植物の成長を見守ることは「育てる」本能を満足させ、美しい花や実を摘み取ることは「狩る」本能を充足させることにつながります。



焚火

- 火は、古来から人類に欠かせない存在。
火の周りに家族が集まり、語り合い食事を共にするコミュニケーションの場の原点でした。
まだ火が人間に及ぼす科学的な影響は ヴェールに包まれているものの、
焚火を囲んで過ごす際に感じる不思議な力は誰もが経験あると思います。
- 「炎」のリラックス効果については科学的な根拠があるようです。そもそも波の音、星の瞬き、風の吹く音、小川のせせらぎ、ろうそくの炎など自然界の音や風景は、「**1/fの揺らぎ**」というリズムを持っており、これは「**人の鼓動と同じリズム**」と言われ、心を癒す効果があると言われています。
炎のゆらめきや、パチパチと木がはぜる音が、深いヒーリング効果を生んでいます。



内なる沈黙（サイレント）

- 沈黙とは、ただ喋らないでいる、それだけではありません。
肉体的、頭腦的、精神的に新しく生まれ変わらせる力が、沈黙にはあります。
数分だけでも深い沈黙に入ることができたなら、それは睡眠よりもさらに深い休息に匹敵するのです。
今までの人生で経験したことのないほどの非常に深い休息となります。
- 私たちは悲しい時によく沈黙しますが、内なる沈黙の中は、喜びを体験します。
一日中、瞑想をして過ごした後、夕方は美しい自然のなかへと散歩に出かけます。
ひとり、自然に触れながら、自分の内側をみつめ、自分自身と共にいる時間を持ちます。



エネルギーワーク

人には言い知れぬ力を扱えることがあり、それは『エネルギーワーク』と呼ばれ、ほどこしたいエネルギーによって呼び名は変わりますが、大きくは5種類に分けることができます。

ヒーリング

癒し・身体・心の治療を見えないエネルギーで行うもの。

アチューメント

エネルギーを使えるように伝授したり、エネルギーの導管役として相手と同調させ波動を上げるもの。

リーディング・チャネリング

見えないエネルギーや存在とつながり情報を読み取ったり会話をしたりすること。

プロテクション

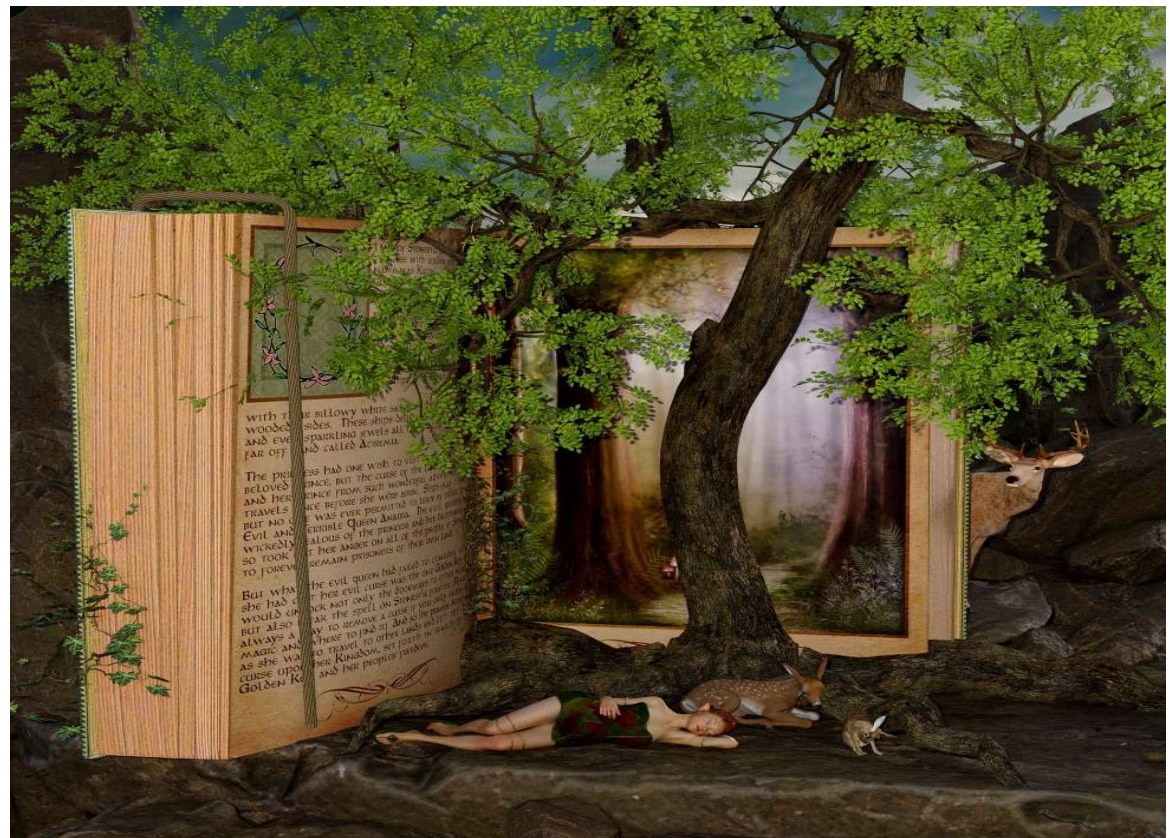
ネガティブなエネルギーから身を守るために跳ね返したり、切ったり結界をつくること。

浄化

人や物に乗ったネガティブなエネルギーを抜くこと。

自然治癒力を高める方法

- 適度な運動
- 規則正しい睡眠
- バランスの良い食事をする
- よく噛んで食べる
- 体を温める
- 呼吸を整える
- ストレスをためない
- 禁酒、禁煙
- よく笑う



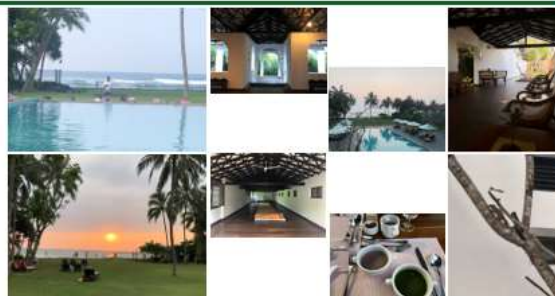
(お知らせ) 後編：施設編

- 前編はいかがでしたでしょうか？ リトリートの魅力が少しで伝わっていればうれしいです。
- あなたに気づきをあたえる[アンケート](#)にお答えいただいた方に、「後編：施設編」をプレゼントいたします。ぜひ、ご回答いただき、国内外のリトリート施設をお楽しみください！！

究極のリトリート探求

後編：施設編

スリランカ アーユルヴェーダ



穂高 サイレント&デトックス



参考サイト

- 人間関係のストレスを軽くする「4つのR」とは？ <https://shuchi.php.co.jp/the21/detail/4455>
- キナリノ <https://kinarino.jp/>
- Forest in 摩周苑 https://www.masyuen.jp/body_hot_book/9621.html
- はじめての湯治 <https://touji.kuroji.net/touji-towa.shtml>
- 温泉部 <https://onsenbu.net/6104>
- ヨガでダイエット <https://www.yoga-navi.com/>
- リンケシ・ヨガシャラ <https://www.rishikesh-yogashala.com/>
- 生活百科 <https://seikatsu-hyakka.com/archives/7297>
- ビズシル <https://blog.coubic.com/kaigyounowhow/yoga-type/>
- 酵素ファスティング研究委員会 <https://efsc-web.com/about/history/>
- ダイエット魂 <https://dietsoul.jp/fasting/#i-2>
- メタロン測定 <https://ai-nutrition.com/fasting/>
- 美活マニア <https://bikatsu-mania.jp/fasting-recovery-food/>
- 森林浴の歴史について https://gair.media.gunma-u.ac.jp/dspace/bitstream/10087/9165/1/PAZ15-02_64954.pdf
- TRIP EDITOR <https://tripeditor.com/335631>
- フイトンチットジャパン <https://www.phytoncide.co.jp/efficacy.php>
- 和のころ <https://wabisabi-nihon.com/>
- マインドフルネスjp <https://mindfulness-jp.info/>
- Lifehacker https://www.lifehacker.jp/2015/10/151001book_to_read.html
- 食と身体を考える <https://naturaltaomedical.com/>
- Jiva Japan Ayurveda <http://www.jivajapan.jp/know/mokuteki.html>
- Art of Living <https://www.artofliving.org/jp-ja/art-silence-retreat>
- スピリチュアルコネクト <http://spi-con.com/energy-works/>