

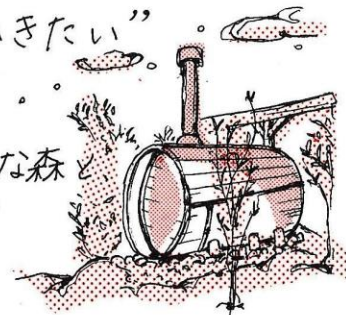


冬の養生と、KIYOME BA 誕生前夜。

船戸 博子

“鉄で木を焚き、身体に熱を加え、水に浸し、植物の香りでキムっていく。ぐるりと宇宙を糸織りなす、木火土金水のエレメントが内邪を浮き上がらせる。それを搦いとり、そして、浄めていくということをやりたい”

みなさん、Villa CAMPOの宿泊棟の裏側に、小さな小さな森とまるで妖精のお家のような白いバームクーヘン型の小屋が



できているのに気づかれた方はいらっしゃるでしょうか？
何を隠そう、私の考案した新しい治療場、KIYOME BAの建設が徐々に形になってまいりました。

4バット伝統医学の専門家である中野真澄先生との共同によって、すすめられているKIYOME BA計画。

今回は、冬の養生のお話とともに、この新しいセラピーについてもご紹介します。

人はどうして、病気になるの？

まずは、東洋医学的な「病氣」の考え方について、おさらいをしてみましょう。

シンプルに言えば、邪氣が正氣に勝ってしまうと病気になるのですよね。

病氣の原因には、いくつか種類があります。

暑さ、寒さ、湿気、乾燥といったように、お天気にも左右されるような身体の外からの要素で体調を崩すこともあれば、食べ過ぎや睡眠不足、働きすぎ、外傷といったところから病氣になってしまうケースもあります。



そして、自分でコントロールしづらくて厄介なのは、自分の内側の感情が病氣を生んでしまうケースかもしれません。

怒、喜、思、憂、悲、恐、驚。

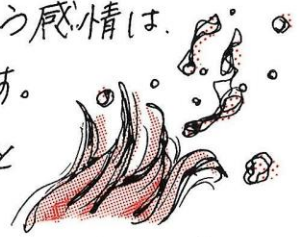
怒りすぎると気は上に上がってしまって、下半身が弱ります。

喜びすぎれば気が緩み、失神し、悩みすぎると気が固まってしまって食欲がなくなるし、悲しみ過ぎれば消えなくなります。驚くという感情は、

一番大変です。びっくりすると漫画のように髪が逆立ちます。

そうすると、髪(かみ)に居た「わたしの神(かみ)様」がスッと抜け出てしまって、空っぽになってしまうのです。

感情のエレメントが作用して、身体を弱らせ、病気の原因をつくるのです。



冬は怖くて「〇びり」やすい...?! 水を司る黒の季節。

面白いことに、東洋の伝統医学では、木・火・土・金・水の自然界のエレメントに、季節、感情、臓器などさまざまな要素を対応させて考えてゆきます。

さて、今この時期、冬というのは、水の要素を司り、臓器で言えば「腎」の季節になります。この季節には怖という感情が極まると言われます。

怖がりすぎるとどうなるか。気のカが下に下がって、そして、「ちびる」。なんと尿漏れしてしまったりするのです。それから、腎臓に似た形をした耳、や骨(髄)にも影響が出やすいと言われます。

冬は、新たな命を生み出す精の力が落ちて、「老い」に繋がり、性の力も下降気味。胡麻、黒豆、海藻といった、黒い食材が精をつけてくれます。水の季節ですから、ものごとを水に流すバをもち、温泉に入り、朝日を浴びて、潤いを意識した生活をバがけると良いのです。



KIYOME BAって何？

「冬は、おだやかなバで水に流して」

そうはいっても、感情というのは、コントロールすることが難しい。毎台クリニックにいらした患者さんには、薬や治療で病気を治すということだけではなく、ご自身に向き合っていたり、ということを大切にしています。



食事やバのケア、リトリートの中で、瞑想や呼吸法などをお伝えすることもあります。しかしやはり、自分の性質に向き合う、ましてや癖を治すということには時間がかかります。

ここで、私が考案したのがKIYOME BA。バレル式サウナという装置を使い、香り、漢方オイル、浄めのマッサージを複合した新しいセラピーなのです。

薪ストーブの火の力で芯から温まった身体を養老のシント。冷えた水で冷やし、清らかな風で外気浴をするとポワッと浮き出してくる邪気。それを薬草のリングで叩き、搦いとり、体質別の漢方オイルマッサージで仕上げていくという特別な施術コースです。木火土金水の法則にしたがって、身体を浄め、祓うということをコンセプトにしています。



徐々に試運転し、春からは本格的に始動予定。
また続報をお知らせいたしますので、みなさんどうぞ、楽しみに。

養老 きよめば YORO KIYOME BA コンセプト

流 捨 清

伊吹おろしに、木々が嘶くと頁
熱風は、からだをこじあげ、
感覚をやりおこし、発汗をさそう

浮きあがる邪気は、搦いとられて
手と薬草油は、気血水を補う

よきバ、よき私へと還る道程
石舟は天の風にいざなわれ

渺々と青く澄み渡る、そのからだは、
わたしをどこへ連れて行く？



養生 KIYOME BA とは

東洋伝統医学の木火土金水の考え方に基づいて、漢方医の私が
考案した現代の清めのセラピーです。バレルサウナ型の小さな
温熱場で、発汗、デトックスを促し、オリジナルな薬草リング、体質別の
薬草オイルマッサージを用いて、邪気を除き、気血水を補います。

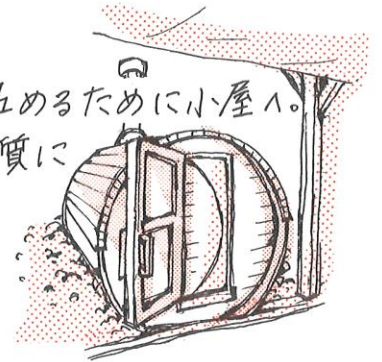


01. 知る

まずは、あなたの身体を知ることから。セラピストがバ身の状態を診させて
いただいて、体質に合わせた薬草オイルなどを決めていきます。

02. 流す

専用のウェアにお着替えいただき、いよいよからだを温めるために小屋へ。
じっくりじわじわ発汗してきます。温度は体調や体質に
合わせて調整。水分補給はしっかりと。
水筒とオリジナルのハーブウォーターをご用意しています。



03. 捨てる

あたたまって邪気が浮き出たお身体に、セラピストによる、薬草の
リングをもちいた施術をおこないます。
輪っかでおろすようにして、目に見えるものから、
見えないものまで、要らないものを取り除きます。



04. 清める

ふたたび、小屋でお身体を温めた後、漢方に基づいて
私が調合した、体質別オイルでマッサージをして、整えていきます。



05. 還る

気血水がめぐり、自然にもどった身体を味わってください。
ゆったりと、薬草園のお散歩やお昼寝もおすすめ。
水分補給はしっかりと、今日はぐっすりおやすみください。

