

カルナ 気と身体と靈性をむすぶスーパーフィットネス

Karuna

Karunā

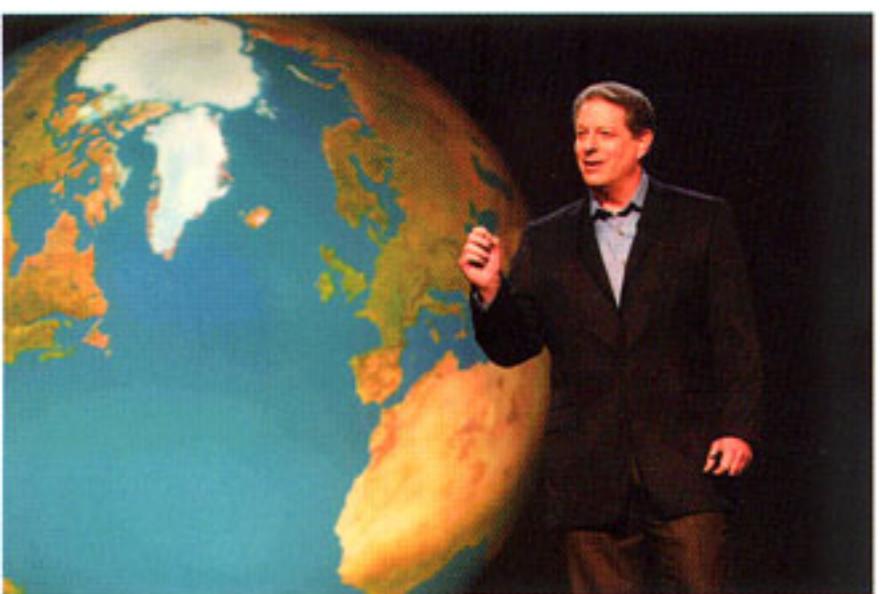
スカルプ・ケア

カルナ的

頭を刺激して全身を調える



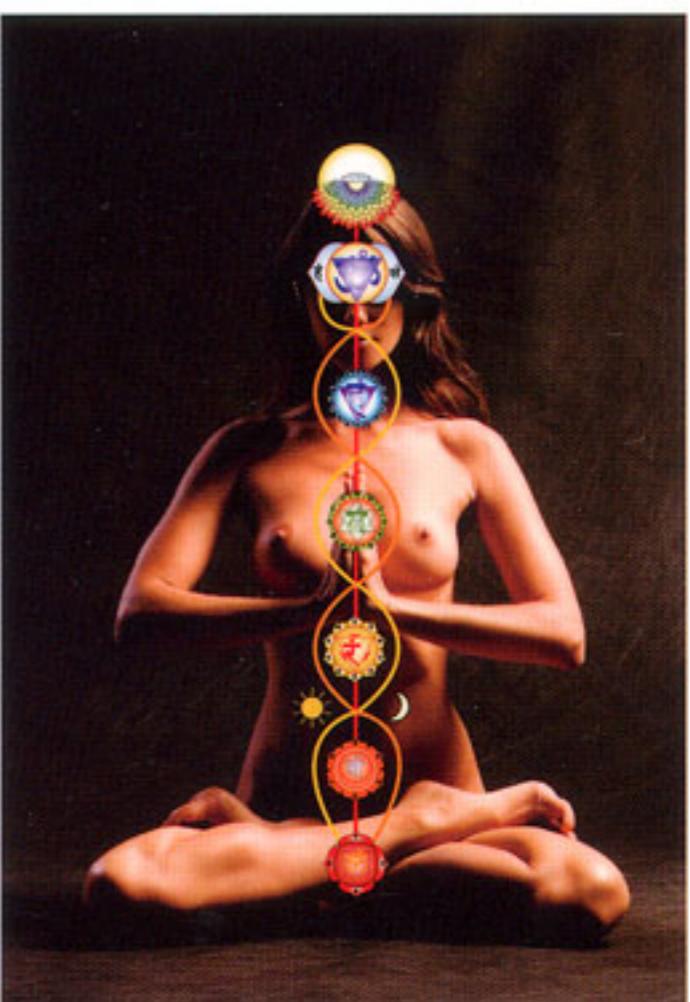
チャクラを活性化するチャンピサージ



アル・ゴアの
『不都合な真実』
を考える



スピリチュアル・ヒーラー
旭兄弟
インタビュー



[シリーズ] ヒンドゥー教と仏教が融合した石造りの大伽藍
アンコール・ワットの謎

[連載] 驚異の越野式オルゴン療法



9

NO.242
SEP.
2007

クンダリニーの秘密

定価 880



チャンピサージ

チャクラを活性化し生命力を輝かせるインディアン・マッサージ

日向悦子／取材・文

スカルプケア（頭皮のケア）がブームだ。頭のマッサージや頭皮の汚れを落とす特殊なシャンプーは、「最新のデトックス」とも言われて注目されている。しかし、インドの伝承医学アーユルヴェーダでは、4千年とも5千年とも言われる遙か昔から、頭のマッサージが行われてきた。物理療法を学びにインドからイギリスへ渡ったナレンドラ氏は、頭のマッサージがほとんどなされていないことにショックを受け、インド式ヘッドマッサージの普及に乗り出した。今では、ヘッドマッサージの第一人者として、世界各地を公演・講習のためにまわっている。



アーユルヴェーダに基づいたマッサージで究極のリラックス

イギリスにはヘッドマッサージがない！

1歳で全盲になったというナレンドラ・メータ氏。大学卒業後、物理療法を学ぶために祖国インドを離れてイギリスへ渡った。

「1973年にイギリスへ行き、フルボディ・マッサージを学んだのですが、驚きました。なんと、頭のマッサージが入っていなかつたのです！」

ストレスの多い現代社会。イギリスなどヨーロッパでは特にその傾向が強く、精神的に問題を抱えている人が多いという。

ナレンドラ氏は、ちょっとかすれたハスキーン声で、ゆっくりと語った。氏の故郷インドは、言わずと知れたアーユルヴェーダの国。4千年から5千年の歴史を持つ、伝承医学が今も生きている。

「インドでは、日常的に子供の頃からヘッドマッサージを受けると

いう伝統があります。それによつて、家族も良い影響を受けます。

インドの女性は長い髪の方が多く、髪を美しく保つために、オイルを使つたマッサージを行います。また理髪店に行つたときには、ヘッドマッサージを受ける習慣があります」

触ると、相手のさまざまな事が分かる。



事をしている方や、締め切りに追われたり、ストレスを抱えている方がとても多いので、イギリスで紹介すると徐々にそれがポピュラーになつてきました。今はとてもマッサージを受ける人や習う人が増えています」

「それなのに、頭のマッサージがないということに驚きを感じました。それで私は、イギリスにヘッドマッサージを紹介しようと決めたのです。その時に、頭だけでなく上腕、肩、首、顔、耳など身体の上部のすべてをとり入れました。今、コンピュータを使って仕

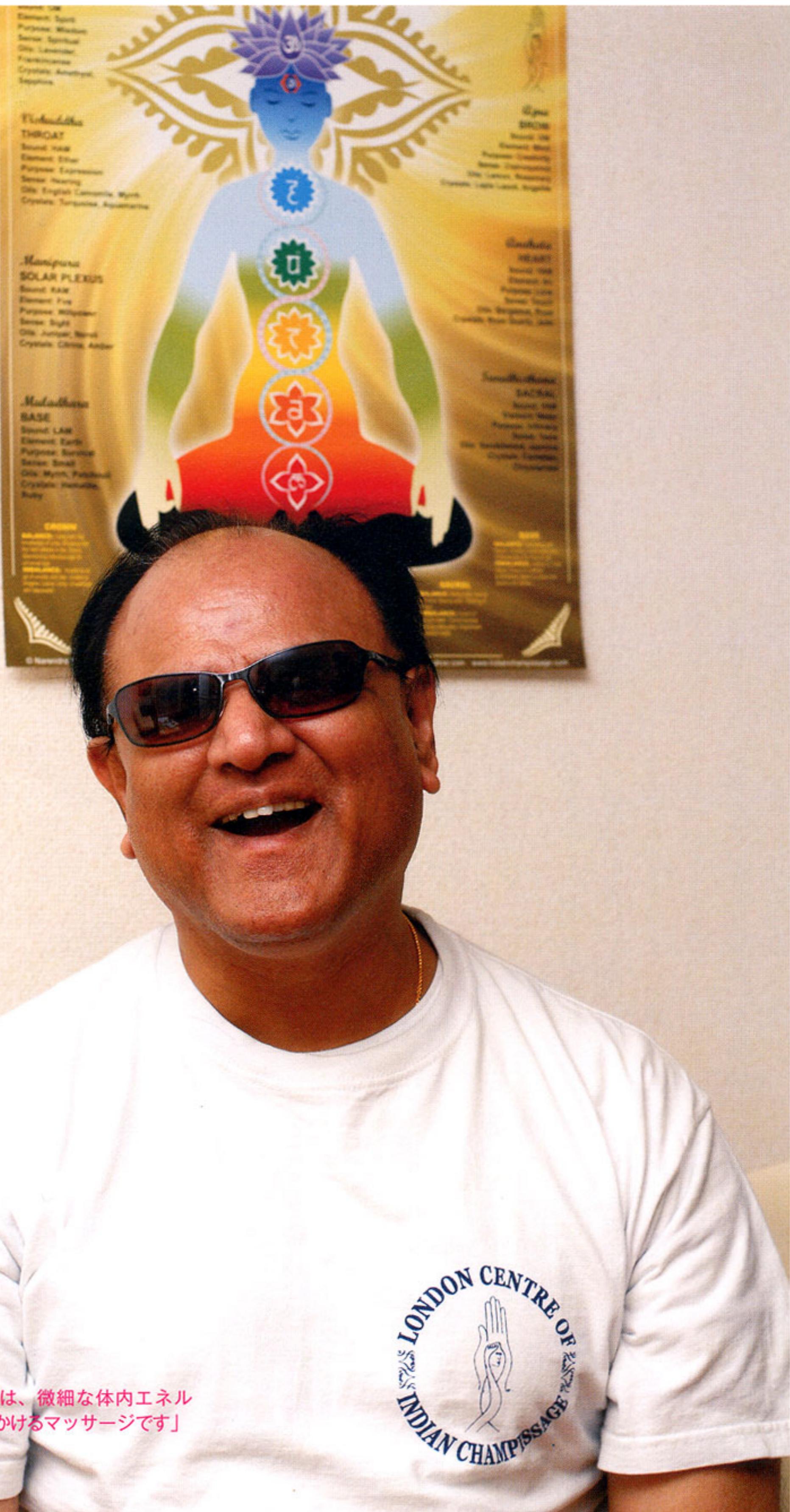
りに追われて、ストレスためで

コンピュータを使って、締め切

りません。オフィスでもビーチでもどこでもできるものなんです。ですから生徒たちが、スカイTV

チャンピサージ =

Photo by Masaaki Tsuchiya



ナレンドラ・メータ

盲目のチャンピサージ師

「チャンピサージは、微細な体内エネルギー（気）に働きかけるマッサージです」

の伝統的なヘッド・マッサージの手技に、自身で学んできたセラピストとしての経験を取り入れ、独自のセラピーを生み出した。



「それを本にまとめたのですが、いろんな国に翻訳されて紹介され、喜ばしく思っています。日本でも『インディアンヘッドマッサージ』（産業出版）が出版されました」

インド式ヘッドマッサージという意味だが、ナレンドラ氏は『インディアン・チャンピサージ』とも呼んでいる。「チャンピ」は、ヒンディー語で頭のマッサージを意味すると

やイギリスのBBCなどのテレビ局の方とか、弁護士さんとか、お医者さんとか、すごく忙しい方のところへ出向いて、このマッサージを行うということが多いへん多く行わっています」

「シャンプー」は インドの「シャンピ」

ナレンドラ氏は、インドのヘッドマッサージを調査するため、1978年にインドへ帰国。印度

ナレンドラ氏プロデュースのチャクラポスター



チャクラ活性化で 心身とともにケア

す。ですから、頭のマッサージだけよりも、さらなる効果が期待できます

バランスを取り戻すことができる。「靈気は」存じだと思います。靈気

はチャクラをベースにしたものです。私たちの身体には7つのチャクラがあり、それはオーラの中にあると

考えられています。オーラの中にあ

るといつても、それは肉体にも関係しています。ですから、肉体とオーラと魂全部に関係しているものだと

エネルギー・バランスингとは、人間の身体にあるエネルギーセンタであるチャクラのうち、上部3つ

をマッサージによる刺激と、イメージなどを使って活性化させ、全身のエネルギーのバランスを取る方法だ

といふ。それぞれのチャクラは影響し合っているので、上部のチャクラ

「伝統的なインドのマッサージは、頭と髪のマッサージだけに留まっていますが、チャンピサージは、背中の上部と、上腕、首、肩、頭皮、顔、最後にチャクラのエネルギー・バランス」というふうに、ナレンドラ氏は、インドのヘッドマッサージを調査するため、1978年にインドへ帰国。印度

マッサージを調査するため、1978年にインドへ帰国。印度

チャンピサージ



夫人のクンダン・メータ女史と。女史はナチュラルフェイスリフトマッサージの指導者

トチャクラ、真ん中にあるものは、両方に関係しているチャ克拉です。たとえば肉体に対するマッサージを行って、血流を促して、身体の調子を改善するように、チャ克拉を刺激して精神的な効果を得られま

す。インディアン・チャンピサージは、肉質的なものと、精神的なもの

の両方のケアができるすばらしいトリートメントです。受けられた方は、皆さんとてもリラックスして、中に色が見えるという方もいらっしゃいます。でも「話をするより、体験するのが一番ですので…」

と、ナレンドラ氏のチャンピサージを受けることになった。

最初は、一緒にゆっくり3回、呼吸する。肩に触れ、「かなり張っていますね」。そりゃあ、コンピュータ&締め切り抱えた身である。上腕、首をマッサージして、頭の後ろを押し、「ここも張っています」と揉みほぐす。うう…つ。気持ちいい。髪をくしゃくしゃにして頭皮を

搔むのは、まさに「シャンプー」っぽい。うくん。短時間で全身の力が抜けて、リラックスしていく。「あなたは喉のチャ克拉に、緊張がいっぱいあります。何か滞りのようないますが感じられます。自分の感情を表現しないまま止めているのかもしない。あなたはもっと笑うようにすると良いと思います」

そういうことは、触ると分かるのだという。でも、私は普段笑いすぎだと人には言われるのだけれど? 「コメディアンは、意外に内にためています。それと同じかもしれません」とナレンドラ氏は笑う。

私って、コメディアン? もっと自分の気持ちを外に出したほうが良いらしい。私の周りの人は迷惑かもしれないが。ところで、ナレンドラ氏のストレスはどうしているのだろうか? 「人にマッサージをすると、私自身もエネルギーを得ることができます。最後にエネルギー・バランスシングをするときに、自分自身の呼吸もしっかりしてきます。私はいろんなこと

が抜けて、リラックスしていく。

一人でできるチャンピサージで いつでも手軽にストレス解消

二人一組で行うことが多いチャンピサージだけれど、一人でできるセルフマッサージもある。忙しい人もオフィスで手軽に行って、すぐに全身リラックス！

宮崎陽子

L.C.I.C日本代表

〈準備〉

- ①両足を床につけ、背筋を伸ばして座る。目を閉じ、両手は膝の上に置く。
- ②鼻から深く息を吸って吐く呼吸を3回繰り返す。息を吐く時に、心配事も一緒に身体から出ていくとイメージする。
- ③暖かい太陽の光が、筋肉のコリを溶かしていくとイメージする。
- ④腕、手、肩、頭、顔…と順番に一ヵ所ずつ意識を集中していく。そこに痛みがあれば、その痛みが筋肉から出ていき、筋肉が柔らかくなつたとイメージする。
- ⑤身体の緊張がほぐれ全身が温かくなつたら、再び呼吸に集中する。
- ⑥目を開けて、両腕を大きく伸ばしてストレッチする。

〈セルフヘッドマッサージ〉

★オイルを使う場合は、ここから。

- ①オイルを少量手にとり、頭頂につける。
- ②新たにオイルを手にとり、両掌でこすり合わせて側頭部につける。両掌で側頭部から頭頂部に向かってオイルをすり込み、頭全体にオイルを行き渡らせる。
- ★オイルなしの場合は、ここから。
- ③両手の10本の指で、頭皮全体をやさしく揉んだりさすったりして、緊張をほぐす。
- ④両手で髪を根元からつかむようにして握る。
- ⑤手の甲を頭皮につけたまま、左右、上下にゆっくりと押し回すようにする。
- ⑥顔を軽く下に向かって、右手で首の後ろの筋肉をつかみ、上から下へ順に揉んでゆく。左手でも同様に行う。これを2、3回繰り返す。
- ⑦両手の親指の腹を左右の後頭部下に当てる。揉んだりさすったりして、筋肉のコリをほぐす。
- ⑧右手を左肩の首の付け根あたりに置き、筋肉だけを掴む。強すぎも弱すぎもしないちょうどよい力で、優しく掴みながら、外側に向かって肩の端まで揉んでゆく。
- ⑨そのまま下へ、肘まで筋肉を掴みながら揉んでゆく。
- ⑩今度は肘から首の付け根まで、同様に筋肉を掴み揉みながら、戻ってゆく。これをあと2回繰り返す。
- ⑪右掌を開いたまま、左肩の首の付け根あたりに置き、肩線に沿ってすべらせる。
- ⑫⑨で揉んだ場所を、掌でさすってゆく。
- ⑬⑩で揉んだ場所を、掌でさすってゆく。2回繰り返すのも同様。
- ⑭左右の手を入れ替えて⑧～⑬を同様に行う。
- ⑮両掌で頭全体を優しくマッサージする。
- ⑯顔も同様にマッサージする。

