

CODEN:AROMFS

アロマと自然療法の学際的専門誌

平成13年7月25日第三種郵便物認可 平成15年9月25日発行 年6回1,3,5,7,9,11の25日発行

第60号 第12巻第5号<通巻第60号>

aromatopia

The Interdisciplinary Journal of Aroma & Natural Medicine

vol.12/no.5/2003

衛生対策とアロマテラピー

60



インディアンチャンピサージの第一人者
L.C.I.C (ロンドンセンターオブインディアンチャン
ピサージ) 創立者

ナレンドラ・メータ氏 インタビュー

“チャンピサージ（ヘッドマッサージ） の未来は明るく、エキサイティングです”



ナレンドラ・メータ氏は、チャンピサージセラピーの創設者として、現在も御自身のクライアントをもちながら、世界各国へチャンピサージの技術指導や指導者育成などの啓蒙活動をされています。チャンピサージは、頭、肩、首、上腕へのマッサージで、着衣のままでのスタイルでどこでも気軽に施術できる手法と注目されています。日本で初めてチャンピサージを指導するため来日したナレンドラ氏に、チャンピサージにまつわる経緯や各国事情、そして今後の展開についてお話を伺いました。

(協力：アロマティックルポ代表・宮崎陽子)

チャンピサージ（ヘッドマッサージ） 創設の経緯

—チャンピサージ（ヘッドマッサージ）にいきついた経緯について教えてください。

実体験として、私は、子供の時に母親からマッサージを受けました。このマッサージは、伝統的に親から子供にという形で家庭の中でごく自然に行われていたんです。成長してからは、床屋に行くとシェーピングとともにヘッドマッサージがついてくるというのが当たり前で、ストレスが溜まってきたなと思ったら、床屋にいって

ヘッドマッサージをしてもらうということをしていました（参考資料1）。

約30年前にフィジカルセラピストとしてイギリスに渡りました。新たな土地で、フルボディマッサージを受けにいったとき、頭は触れてはもらえませんでした。マッサージコースに含まれていなかったんです。そこで、イギリスではまだ一般的でないヘッドマッサージを、既存のボディマッサージにプラスして施してみようと思い立ち、スタートさせたわけです。それから、世界中に広がり、今ではその手法を世界各国で教えるまでになりました。

参考資料1 インド式チャンピサージ（ヘッドマッサージ）の歴史

インドでは、マッサージは生活の大切な一部分でありつづけています。4,000年近く前の初期のアーユルヴェーダの原本にマッサージの記述があります。これらの太古の文献には、マッサージをハーブ、スパイス、芳香油と共に用いれば、重要な治癒機能を発揮すること、また単に筋肉を強化し皮膚を引き締めるだけでなく、からだの自然な癒しの能力（内在する癒しのエネルギー）を促進するとあります。

インド式チャンピサージはこの豊かな家族同士の世話の歴史から生まれました。ヘッドマッサージは1,000年以上も前から行われています。もともとは女性が髪を強く、艶のある美しい状態に保つために季節毎に異なったオイル（ココナッツ、セサミ、アーモンド、薬草油、バターミルク、マスタードオイル、ヘンナ）を使用したことが起因しています。

理髪師は男性に対して同様の方法を用いていました。彼らは家々に赴き、髪を整えるのと同時にトリートメントの一部としてよくチャンピ（ヘッドマッサージ）を施しました。王様から普通の人々まで、こういったヘッドマッサージを受けることは習慣になっていました。

理髪師が施すトリートメントは、女性がするものとはわずかに異なっていました。チャンピは刺激と元気づけが目的のエネルギーッシュな頭皮へ行うマッサージで、美容目的とは考えられていませんでした。「シャンプー」という言葉はヒンディ語のヘッドマッサージを意味するチャンピからきています。インドの女性はヘッドマッサージを愛し、植物油を使用した定期的なヘッドマッサージは長い髪を強く、美しくすると考えています。

理髪師の技術は年を経て発展してきました。理髪師の父から息子に伝えられたのと同様に母から娘に髪のマッサージは伝えられ、伝統が保たれてきました。

参考資料2 チャンピサージの効果

◆身体的な効果

- ・全体的、または特定の筋肉がリラックスし、即座に痛みが軽減する
- ・繊維性癒着（しこり、かたまり）を和らげる
- ・緊張し、固くなっている筋肉の毒素を取り去る
- ・慢性的な首、肩のこりを和らげる
- ・頭皮をゆるませる
- ・組織に酸素をいきわたらせる
- ・固くなった筋肉の血流を促し、脳に酸素を供給する
- ・リンパ液の流れを刺激し、促進する
- ・関節の動きを改善する
- ・毛髪の成長を促進する
- ・緊張、頭痛、疲れ目、耳の痛み、耳鳴り、顎の痛み、耳詰まり、首・肩のこり、不眠を軽減する
- ・人全体に対してリラクゼーションをもたらす

◆精神的な効果

- ・おだやかで平和、落ち着いた感覚
- ・不安の解消
- ・注意力、集中力の増加
- ・思考の明晰化
- ・考え疲れ、イライラ、憂うつ、ストレスなどの解消を助ける

◆微細体への効果

- ・チャクラエネルギーのバランスをとる
- ・滞ったエネルギーを流し、全てのレベルにエネルギーをいきわたらせる
- ・全体的なエネルギーの癒し

チャンピサージとは？

—チャンピサージとはどのような手法なのでしょうか。
「チャンピ」という言葉は、インドでマッサージという意味の言葉です。インドで行われているインド式ヘッドマッサージとチャンピサージの違いは、インドの元来伝統的に行われてきたマッサージは、床屋さんとかビーチなどで気軽にに行われてきたスタイルで、頭だけに働きかけをします。インド式ヘッドマッサージを始めた当初、もっと効果があがる方法はないものかと試行錯誤の末、インド式ヘッドマッサージに首、肩、上腕を含めたマッサージを考案しました。このマッサージをチャンピサージと呼んでいます。マッサージの後半には、アーユルヴェーダの要素、中でもチャクラ上のビシュダ、アジュナ、サハスラーラに働きかけをします。ですから、ストレスと緊張をためやすい部位への身体的なアプローチだけでなく、エネルギーバランスも統合させたとてもホリスティックなセラピーといえます。

—一番の特徴は何ですか？

着衣のままで、オイルやクリームを使わずに、

また機械を使わない、手だけで行うことが出来るマッサージです。どこでも気軽に行うことができるマッサージであるということが一番大きな特徴だと思います。

現代社会の中では、皆さんマッサージが必要であるが、行く時間がない。そんな方達に、チャンピサージを出張で行うことも可能です。このスタイルは人気があります。他に、肩、首、頭あとは胴など一番ストレスがかかりやすいところに直接的に働きかけをしますので、時間が20分～30分という短い時間で効果を発揮するところが特徴的でしょう。

—どのような効果が考えられますか？

例えば、集中ができない、不安、憂うつ、首肩の痛み、不眠などストレスに関わる状態に対して非常に即効性があります。

欧米では、身体的問題だけではなくて、心の問題、感情面での問題が根深いと感じ、それに対してチャンピサージは効果があると思っています。どうしてこんなに受け入れられるのかと思うくらい人気がありますので、皆様に受け入れられているということは、やはりこの手法は効果があり、マッサージ法としての相性もいい

からなのだと感じています。

—効果の持続性についてはどうでしょうか？

トリートメントを1回うけると、2歩前進する。でも、日常の生活に戻ればストレスがありますから、1歩は下がるでしょう。しかし2歩下がるわけではありません。従って、次にトリートメントを受けると2歩進む。少しずついい方向に持っていく、良くなっていくということです。

やはり3回から4回定期的に受けていただくと、その効果、体の変化が感じられるようになります（参考資料2）。

—実際の施術方法について教えてください。

伝統的に、チャンピサージは、椅子に座って施術を行います。横たわる時間があれば、それはそれでいいことなんです。しかし、このチャンピサージの利点は、先程も話したように、横たわれるスペースのあるところへいかなくても施せることです。ですので、そういうところに行く時間が軽減できます。例えば、会社内で、PCや携帯の電源をきって、20分～30分それに没頭するというだけで爽快な気持ちになれるのです。施術場所へ向かう時間を考えると、30分では効果はでにくいんです。もし、その後、横たわる時間や場所があれば、それはそうしていただければ良いと思います。

—施術前、施術後のクライアントの様子に変化はみられますか？

クライアントへの施術開始直後は、暫くぼーっとし、深くリラックスして、人によっては色が見えたり、すごく眠くなったりしてきます。10分～15分くらいすると、頭の中がクリアになってきて、集中度が高まり、そのあと、とても爽快な気持ちで仕事に戻ることができます。

施術後は、とてもぐっすりとよく眠れことがあります。イライラして集中出来なかった人が、熟睡することで、朝フレッシュな気持ちで仕事ができることに繋がるでしょう。

—クライアントで髪の毛や頭皮に問題のある方への施

術にはどう対応されているのでしょうか？

基本的にドライで進めていきます。ただ、特に身体に問題がある方、髪の毛の脱毛やふけや若白髪の方には、オイルを使う場合があります。

その際、日本ではアーユルヴェーダのオイルを使用しているようです。アーユルヴェーダのオイルというのは、何種類かのハーブが入っているオイルで、普通のオイルより心身への効果が高いです。インドでは、一般的にココナッツオイルを使います。ひろく出回っていることから入手しやすいという点と、冷却効果があるからです。

ココナッツオイル以外に、セサミオイル、アーモンドオイルをベースに使います。例えば、育毛を目的にした場合は、サンダルウッド、髪の毛の輝きがなくなってきて、輝きを取り戻したい時は、ヘンナ、フケの問題がある方へはインドのハーブであるアムラなど、それぞれの精油をベースオイルに数滴落とし、それを入ったものを使用しています。

ストレスを持つ現代人に即効性のある施術が人気

—チャンピサージを受けに来られるクライアントの傾向はありますか？

多かれ少なかれ現代人達は、子供の時からストレスを抱えて生きていることが多く、それに関わっている人達がくることが多いようです。

—会社への出張サービスが人気とききましたが。

例えば、職場のランチの時間にうけても10分、15分の少しゆっくりした時間があれば、午後から仕事がすっきりとした気持ちで仕事が始められるわけです。フレッシュな人が仕事場に多くいる方が雇ってる側としてもいいわけですね。社内の明るく活気ある雰囲気や、全体的な仕事の能率をあげようと考えたとき、チャンピサージの出張サービスを利用するなど社内に取り入れているところもあるようです。

セルフケアとして取り入れる

—セルフケアとして取り入れることも可能ですか？

可能です。パートナーとマッサージをしあうということ、つまりタッピングはとてもいいことなんですね。なぜなら、クラウンチャクラを通して親密な関係性を取り戻すという意味で、タッピングは大変効果があるからです。夫婦やカップル、職場の会社内でマッサージをしあうことなどはとても良いと思います。

もちろん、プロの人にはプロの人の手、タッピングの技があります。しかし、タッピング 자체それほど強い圧が必要ではなく、軽くてもいいわけです。「人に危害を与えない、やさしい心のこもったタッチを相互の関係性の中に取り入れていくこと」がとても大事だと考えています。

したがって、チャンピサージには、そういうふたコミュニケーションの手段としての役割もあるということがいえるでしょう。

世界各国での指導

—世界各国でチャンピサージの御指導をされていますが、各国事情はどうですか？

チャンピサージは、イギリスでは既に浸透しており、とても人気があります。アメリカでは、エステ関係の製品など製造しているダーマトロジカ研究所が、アメリカ各地と海外に支店があり、そこで教えてくれないかということを言わっています。また、カナダでも教えましたし、

オーストラリアでは教師が育つそこで教え始めて浸透してきましたが、オーストラリアは大きな国ですので、もう少し時間がかかると思います。香港では、美容学校、学校関連の施設で教えました。ヨーロッパでは、中でもスウェーデンでかなり人気が上昇していきます。また、ギリシャでも教えました。

—日本での指導されて、今後、日本はどんな展開をしていくとお思いですか？

今回、初めて日本で指導しました。生徒たちの態度から、とても真面目でやる気があって、時間を無駄にしない。例えばランチの時間でも、30分あつたら、テキストを開いて勉強していました。そんな生徒たちからみても、日本でも、これから火がついてますます発展していくことだと確信しています。

今後のミッション

—最後にこれから抱負をお願いします。

ストレスに関わる症状を軽減するお手伝いをしたいということ、加えて、家族や人間関係の中での“タッチを通した癒し”を通して関係性を深めていただく、これらの想いを込めて世界中にチャンピサージを伝えるということが、私達のミッションだと思っています。

aromatopia読者の方々にも、是非、チャンピサージを実際に体感して、このセラピーの素晴らしいしさを知っていただき、そしてそこから素晴らしい輪が広がっていけば幸いです。