



アシュさん&パティルさんに学ぶ 本当のインド文化

3月7日(日)、姫路市文化センターで「アシュさん&パティルさんに学ぶ 本当のインド文化」を開催しました。パティルさんがアーユルヴェーダの講座を、アシュさんがヨガの講座とミニレッスンを行いました。講師のお二人はインドの民族衣装のクルタ、サリーを着て講座に臨みました。

アーユルヴェーダの講座では、食生活を中心に、アーユルヴェーダの考え方を学びました。自分の体や性格に関する質問に答え、3つの体質と3つの精神的な属性の中から自分がどれなのかを調べ、その結果から自分にはどのような食事が合っているのか、食事によってどのような変化を得られるかなど、インド式に自分の体を知ることができました。

ヨガの講座では、ヨガの歴史や効果についての説明の後、アシュさんの指導のもと、ヨガのポーズを実践しました。申し込みの際には自分にヨガができるか不安に思っていた参加者もいらっしゃいましたが、「できる範囲でいいですよ」や「つま先に届かない人は膝に手を当てても効果は同じです」などのアドバイスを受けながら、10歳から70代までの参加者全員が挑戦し、気持ちよく体を伸ばすことができました。

ヨガもアーユルヴェーダも、少しずつでも続けることが大切だそうです。講師のお二人は「気軽に生活に取り入れてほしい」とおっしゃっていました。

参加者からは、「家でもヨガを続けたい」「日々口にするものを意識する習慣を取り入れたい」などの感想が寄せられました。

