

日本におけるアーユルヴェーダ教育を通しての ウェルネス向上



クリシュナ U.K.

Krishna U.K.

日本アーユルヴェーダ・スクール 校長、
NPO 法人日本アーユルヴェーダ研究所 副理事長

アーユルヴェーダ学会の理事長を長年務めておられた幡井勉先生。東邦大学の名誉教授であった先生は、1994 年、現在「日本アーユルヴェーダ・スクール」という名前で知られている我々の組織を設立しました。日本の社会の健康管理にアーユルヴェーダが欠かせない時代が来るのではないかと考え、多くの人に正しいアーユルヴェーダを伝える決心をされたのです。

幡井勉先生の創設の理念にかなうよう、当スクールはこれまで 32 年以上にわたり古典に基づいた真のアーユルヴェーダを、日本の食生活及び風土を考慮した上で希望者に教えてきました。

初めの 10 年間の短いコース開催を経て、その後の社会ニーズに合わせ、より充実したカリキュラムへと発展。現在までの 22 年間、3 つのレベルのコースで、理論と実践を組み合わせた授業を行っています。中でも大切にしているのは、古典が教える順序に即した流れでアーユルヴェーダを教育する、という点。その順序でアーユルヴェーダを学ぶことが最も優れたやり方であるという信念から、その学習法を日本でいち早くスタートさせたのが当スクールです。

また、今日、現代科学の視野でウェルネス向上に必須とされているものの多くは、太古からアーユルヴェーダ学問の中でも大事なものと考えられてきました。

心身の相関関係、概日リズムの重要性、断続的断食（胃腸を休ませる）、カロリー・コントロール、運動の役割、生き甲斐・プラス思考・メンタルヘルス等。

当スクールでアーユルヴェーダを修めた卒業生の多くが、アーユルヴェーダの学びを通してそれらの重要性を理解、それぞれの日常生活においてアーユルヴェーダが説く「幸福で有益な人生」の実現に向けて実践と研究を重ねてきています。そののみならず、その方々が得た智慧がさまざまな形でご家族や友人、また周りの方々へとその輪を広げていくということも少なくありません。

そういった形で日本社会の健康に資するというのが、日本におけるアーユルヴェーダ教育の 32 年間がもたらした大きな果実ではないかと考えています。

最後に、この教育の始まりにあたり、アーユルヴェーダという学問の素晴らしさとスクールが提供する教育の意義を認め、スクールの教育と運営に労を惜しまずご尽力くださった皆様の存在があったこともお伝えせねばなりません。

日本で本格的なアーユルヴェーダ教育を始めてくださった幡井勉先生、そして、これまでの教育を支えてくださった方々の存在に感謝を忘れず、これからも日本社会の健康に役立つアーユルヴェーダ教育を続けて参りたいと願う次第です。

略歴

マイソール大学アーユルヴェーダ医学課程修了。インド国立グジャラート・アーユルヴェーダ大学大学院博士課程修了。1991 年岡山大学医学部にて医学博士号取得。インド・ヨーロッパ・アメリカにおいても多数の講演やワークショップを行い、国を超えてアーユルヴェーダの普及に努めている。「古典から学ぶアーユルヴェーダ」など著書多数。日本アーユルヴェーダ研究所副理事長。

所属団体等

日本アーユルヴェーダ学会

資格・肩書等

BSAM

MD (AYU)

PhD (岡山大学医学部)

タボワンオープン大学 yoga and ayurveda (France) 名誉教授

SDM アーユルヴェーダカレッジハッサン 客員教員