

## PANCHAKARMA in YOGA SPA

ヨガスパにて行われるパンチャカルマ（浄化法）のリストです。Dr.ヤーディのカウンセリングのより選択されます。（\*は以下で詳細の説明がありますので目をお通してください。）

### ◇ マッサージの種類

- 1) ハーバルオイルマッサージ
- 2) ハーバルパウダーマッサージ
- 3) ミルクマッサージ \*
- 4) パンチャムリタマッサージ（ギー、蜂蜜、砂糖、牛乳、ヨーグルトを混ぜたもの）
- 5) ハーブとライスボールのマッサージ \*
- 6) ヘッドマッサージ
- 7) フェイシャルマッサージ
- 8) 痛み緩和の局所マッサージ
- 9) フットマッサージ \*
- 10) マルママッサージ

### ◇ スウェダ（温熱療法）の種類

- 1) 薬用スチームバス
- 2) 薬用サウナバス
- 3) ナディスウェダ（局所の温湿布）\*
- 4) ピンダスウェダ（温かいハーブボール）\*
- 5) ダーラスウェダ（温かいものを流し続ける）
- 6) 砂と塩によるドライスウェダ
- 7) ハーブボールのスウェダ \*
- 8) 薬用ミルクバス \*
- 9) 薬用ハーバルバス

### ◇ パンチャカルマの行程の種類

- 1) スネハン（マッサージ）
- 2) スウェダナ（発汗法）\*
- 3) ナスヤ（経鼻法）\*
- 4) オイルバスティ（バスティ：「一カ所にとどめる」の意）\*
- 5) ギーバスティ
- 6) カティバスティ \*
- 7) ネットラ タルパナム（タルパナム：ちょっとずつオイルを垂らす）\*
- 8) 薬用泥パックと泥バス \*
- 9) シロダーラ（オイル、ミルク、ハーブの煮だした液、バターミルクを使用）
- 10) ハーバルフェイシャル
- 11) ハーバルヘアケア \*
- 12) カルナプラナム（耳のトリートメント）\*
- 13) ハーブや葉っぱのラップ
- 14) ウップナ（レパナム：全身パック）
- 15) パンチャカルマの浄化の為の前後のアーユルヴェーダの行程

## ◇ 泥パックとハーバルパウダーの塗布

- 泥、ハーブと泥のコンビネーション、またはムルタニマティは何千年もの間治療的  
目的で使われてきた。それらは高低の特別な熱伝導によって特徴付けられる。
- 泥の治療効果 - 温熱効果
- 温かい泥、またはハーブの粉/薬の入った砂を当てることで局所的な新陳代謝を上げる
- 泥による体表への圧力と皮膚への浸透性の変化
- 生理的効果：-- 血圧降下、脈拍降下、体内温度の上昇、痛みと痙攣の緩和
- 精神的効果：-- 肌への直接の接触と圧力が不安とストレスに関連した症状を和らげる。  
湿った熱には心を休め、穏やかにする効果がある
- 有効な症状 関節痛を起こしている慢性的な関節の炎症状態、変形性関節症、リウマチ  
性関節炎、慢性の背中での痛み（腰痛、座骨神経痛） / 慢性的な心的外傷性のこわばり /  
糖尿病による（末梢の）神経炎 / 痛風 / 顔面神経痛、痛みの緩和 / 肥満 等
- 禁忌：急性炎症、心臓病（高血圧、循環不全）、呼吸器系の病気、傷の感染症、結核、  
敏感肌、圧に過敏な患者（泥の重さが閉所恐怖症を引き起こす可能性があるため）



## ◇ 薬用ハーブミルク / ミルクマッサージとミルクバス

肌の若返り、血行促進、心身のリラクゼーション、ストレス・不眠症、皮膚病に効果的



## ◇ ハーブのヘアケア

ハーブでの髪の毛の洗浄、ハーバルオイルでの髪の毛の洗浄とマッサージ  
アロエヴェラとハーブシャンプーでの髪の毛の洗浄  
ハーブの煙でのスチームとスモーク



## ◇ ピンダスウェダ

エラキジ (ハーブボール)、ナヴァラキジ (薬用ライスボール)、ポディキジ (薬用ハーブパウダーボール) ... など



### エラキジ Elakizhi(ハーブボールマッサージ)



Ela : 葉っぱ、Kizhi : 束、または大きく丸いかたまり (ハーブボール)

若返り効果抜群のトリートメント、それには新鮮な植物が他の5~7種類の他のハーブの材料とともに油で上げられ、布で丸い固まりにまとめられ、温かい薬用オイルに浸され4人のセラピストにより、一時間の間体中をマッサージされる。アビヤंगाの後に行われる。

有効な症状：慢性の背部の痛み、手足の一部または全体の機能低下、関節のこわばりやむくみ、筋肉痛、アンチエイジングと若返り、座骨神経痛、脊椎症、捻挫、痙攣

### ナヴァラキジ Navarakizhi (薬用ライスを使ったハーブボール)



Navara : ライスの種類 Kizhi : ハーブボール

ナヴァラキジはケララのユニークなアーユルヴェーダへの貢献であり、炊いたライスの丸いボールを使った身体の温湿布を含んでいる。Shastika または Navara、それはその栄養価でよく知られた特殊な種類の米であり、ミルクと kurumthotti(キンゴジカ)で作られたハーブのデコクシオンのなかで煮だされる。4つのハーブボールが作られ、綿の布で縛られる。温湿布は患者の背中が DRONI の上にある状態で続けられる。もう一人のアテンダントが、温かいミルクのデコクシオン煮入れてある新しい Kizhi を渡す。Kizhi を一定の温度に保つことは非常に重要である。トリートメントは温湿布がすべての7つの基準の場所に実行されたら終了する。

## ポディキジ Podikizhi (薬用パウダーを使ったハーブボール)



Podi 薬用パウダー Kizhi ハーブボール

ポディキジは治療的な発汗法である。パウダー状のハーブの材料を含んだ、布のハーブボールで全身くまなくマッサージされる。ポディキジは chuna pinda sweda としても知られている。ハーブパウダーを使った包みを用いたアーユルヴェーダマッサージトリートメントのタイプの一つである。ポディキジは関節炎、麻痺、神経筋の病気の治療に効果的である。このセラピーでは、5～7種類ほどの穀物、ホースグラム（ヒマラヤふじ豆）、ゴマ、ケツル小豆（黒緑豆）、その他の病気に効く材料が粉上にされ、揚げられて、綿の布にくくられる。発汗させるために適切な熱が必要とされるため、ハーブボールは前もって薬用オイルまたはハーブの液に浸され温めておかなければならない。このセラピーの前には軽めのアビヤンガが行われる。このあとには、患者は適度に温かいお風呂に入る。このトリートメントはトリドーシャの毒素を取り除くのに良い。トリートメント時間は約45分。

有効な症状：退行性関節症、麻痺、リウマチ、関節炎、脊椎症、など、ヴァータとカファの乱れによって起こる多くの病気

## ◇ オイルバス

### ピジチリ Pizhichil

この活力を与えるトリートメントはアビヤンガの直後に行われる。体の至る所へ温かいハーブのデコクションが注がれ続け、一緒にマッサージが途切れることなく行われる。同時にシロダーラも行われる。このセラピーはカファとヴァータの毒を取り除く。



### カシャヤセカ Kashayasekha

頭からつま先まで、スネハン（マッサージ）、スウェダ（温湿布）トリートメントをおこなう

有効な症状：リウマチ性関節炎、骨関節炎、静脈瘤、血行改善、肌色の改善、痛みの解消



◇ **バスティ** (薬用オイルを一カ所にとどめて浸透させるトリートメント)

Vasti：“一カ所にとどめる”

**カティバスティ** Kati Vasti Kati：背中



これは特別なトリートメントであり、薬用オイルが腰や腰椎の部分に特定の時間保たれる。

有効な症状：腰痛、座骨神経痛、滑り症、下半身の神経障害

**ジャヌバスティ** Januvasti Janu：膝



薬用オイルが膝関節に特定の時間の間保たれる。

有効な症状：膝関節の痛み、緩みやこわばりのある状態にととてもよい。

**ウロバスティ** Urovasti Uro：胸



薬用オイルがドーのなかに保たれ、胸に特定の時間の間保たれる。

有効な症状：胸の痛み、胸焼け、しゃっくり、喘息、息切れ、呼吸器系疾患

**グリーヴァバスティ** Greevavasti Greeva：首



患者はうつ伏せで寝てドーリングが痛みのある首の部分に置かれる。オイルは温められ、ドーリングの内側に注がれ、しばらく置く。

有効な症状：関節のこわばり、頸椎症、首の痛み、手の麻痺・しびれ、神経を刺激し、痛みを解消する

**ネトラバスティ** Netravasti Netra：目



薬用ギーまたはオイルがドーのなかに保たれ、目に特定の時間の間保たれる。

有効な症状：病気の人にも、健康な人にも役に立つ。視力の増強、目の病気、眼精疲労、目の怪我

◇ **カルナプールナム** Karnapoornam (耳のトリートメント)



Karna - 耳 Poornam - 満たす

患者は横向きに寝る。オイルはかすかに温められ、片耳に注がれる。少し時間を置いた後、オイルを流して反対側の耳に注ぐ。

有効な症状：耳の病気の治療に有効。耳の痛み、難聴、頭痛、めまい、空間失調症、歯と歯茎の病気、頭や足の火照りの解消

◇ **ナスヤム** Nassyam (鼻腔と頭の洗浄)

Nasya - 鼻、または鼻腔

ハーバルオイル、ハーブやパウダーを煮だした液を鼻に投入することがナスヤと呼ばれる。“鼻は脳の扉”といわれ、脳や神経など鎖骨から上を整える重要な治療法であり、この治療は単に鼻つまり薬として使われるだけでなく、多くの深刻な症状、意識の喪失、不眠、のどの病気、ヒステリー、片麻痺、顔面麻痺にも使われる。



有効な症状：慢性的な頭痛、のどの病気、副鼻腔炎、カタル、てんかん、特定の皮膚病

◇ **パダアビヤンガ** Padaabhyanga (フットマッサージ)



Pada - 脚、足

Abhyanga - オイルマッサージ

ツボを活性化するための非常に刺激的な膝下から足のマッサージ

有効な症状：目を改善する、目の症状を鎮静する、目の熱感を緩和する  
深い眠りに導く、肌つやを良くする。手足のひび割れを滑らかにする、高血圧、脚の疲れの緩和



◇ **ナディスウェダ** Nadi swedanam 局所へのスチームサウナ



局所に薬用ハーバルスチームサウナを当てる

有効な症状：関節や筋の痛みの緩和、様々なヴァータの病気

その他、キャベツの葉の湿布、食べ物の湿布、塩や砂の湿布などの自然療法の方法が加わることがある。