

ベテランセラピストからのメッセージ

一流セラピストへの第一歩

世界のセラピーに 触れて学んで、プロになる!



バリ島でスパやトレーニングセンターを運営してきた経験を持ち、30年以上、セラピストとしても活躍している菅野真由美さん。その経験から、セラピストは各国でスキルを学ぶだけでなく、生活を共にし、さまざまな経験を積むことが大切であると説いています。毎年、精力的に海外を訪れている菅野さんに、各国のセラピー最新事情や学びについてうかがいました。

取材・文◎藤田優里子

**本場で学び、見聞きしたことが
すべてセラピストの財産になる**

菅野さんが代表を務める日本のスパ&スクール「アロマトーク」では、年に3回バリ島の研修ツアーを行っています。いろいろな世界を見て視野を広げてほしい、これからのヒントにしてほしいという思いから、菅野さんが実際に体験してみても、これなら生徒さんに紹介できるところに案内するそうです。

研修では、「ナデイス・ハーバル」も訪れます。ここではバリ島の伝統的



な自然療法に基づき無農薬オーガニック製法で商品を開発しています。独自のハーブ園を備えていて、そのハーブでジャムやオリジナルオイルを作る教室を開催しているところ。お茶や石鹸、ハンドクリームなども販売しており、自分のサロンで販売するために、商品を購入していく人もいます。

そして、「グリーンスクール」の見学も。このスクールはジャングルの奥



グリーンスクールでは、サステイナブルな世界を構築する人間を育てることを目的として、幼年から大人までを対象とした独自のカリキュラムで教育を行っている。

指圧は点押しなのですが、面押しのアヴィアンガという技法が身体をすつきりさせることができると知りました。施術のあとにトイレに行きたくなり、身体の汚れを便や尿として排出することができず。それが凄くよかったです。で、インドで覚えて、バリ島のスパに取り入れれました」と菅野さん。

当時は、技術指導のDVDを販売したこともあり、バリ島中にシロダラなどアールヴェエダの技術が広まったとか。その結果、今では方々で見られる技術となりました。しかし最近では、ますます世界中の技術が混ざり合い、バリ島本来の色が薄れてきているそうです。

「アールヴェエダなどがインドから入ってきたほか、最近ではシンギングボールを取り入れているところが凄く多いです。シンギングボールとシロダラの組み合わせとか、チャクラを開くものとか、アジアのいろいろな技術が融合されています」

このシンギングボールを使ったサウンドセラピーなどは、有名店では予約がとれないほどだそう。

「私もいくつも体験しましたが、あるスパの『シンギングボール2時間コース』がとてもよかったです。音を鳴らす人、マントラを唱える人、そしてマッサージする人というように、一人のお客様さまに3人がかりで施術を行うのです」

深くに位置しており、過酷な環境の中で学び、鍛えながら人間力を高めることを目的としています。今あるもので生活していくというコンセプトで、何もないところから家や道、トイレ、自転車などを作るため、すべてを自分たちで賄わなくてはなりません。究極のエコスクールといわれる所以です。

また、現地で経営していたスパの元スタッフたちから情報を得て、普通の観光ツアーでは行くことのできないスパも訪れるそう。毎回、四軒のスパをめぐるそうですが、外国人向けのスパの中でも現地の人だけで経営している、値段が安くよいスパから厳選しています。おそらく、自分だけではなかなか行くことができないところでしょう。そして、現地のテクニクで日本にはないものを菅野さんがアレンジして教えてたりもします。

また、食事もその土地の料理を食べに行きます。特別なバリ島ではなく、現地の日常を体験してほしいそうです。こうした体験を積むことで、セラピストとして、ものを見る目も養われていくのです。

バリ島でスパを経営しながら 新たな技術を構築!

バリ島のスパもどんどん変わってきていて、菅野さんがバリ島ヌサドゥアに「アロマトーク1号店」を創業した

代替医療にはその土地の 宗教と気候が絡みあっている

長年、海外のさまざまなスパや代替療法に接してきて、菅野さんが感じていることがあるそうです。

「アジアだけでなく、中東やトルコ、ベトナム、ネパールなどを訪れませんが、代替医療にはその土地の宗教と気候が微妙に絡みあっていると感じています。イスラム教、ヒンドゥー教では沐浴して身体を清潔にしてから神様にお祈りします。ベトナムやタイは仏教ですから着衣です。タイは暑いから裸になってマッサージをした方がいいのに、タイ古式は着衣でのストレッチです。ベトナムのマッサージも服から出ている部位にしかオイルをつけません。日本の指圧もまた、中国の経絡絡も着衣で行います。その国の代替医療は健康のためですが、その大元には宗教が流れていると思うのです」

その一つネパールのスパは、マッサージに加えてシンギングボールによる施術が主流となっているそうです。身体をそばでボールを鳴らすことで、身体と共鳴させるのです。人間の身体は7割が水分なので、その水を振動させれば出入口のない「閉じた管」であるリンパ管と血管を揺らすことができます。インドではアヴィアンガを使いますが、ネパールの場合はボールの振動で行います。



ナディス・ハーバルではハーブやスパイスなどを石臼で挽いて、ジャムドリンクやナチュラルコスメを作る体験ができる。料金は2時間で300,000ルピア(約2,152円 10月20日現在)。

1998年頃は、インドネシアアンクルームバスやバリニーズトラディショナルマッサージなど、バリ島独自のものだけでしたが、今ではアジア各国の技術が融合されているそうです。

創業してまもなく、菅野さんはバリ島でスパを経営しながら、インドの病院で腸内洗浄を学びました。アールヴェエダでは、身体の中の「開いた管」という管すべてを洗うことにより、病気を遅らせることができる理論があるそうです。このインドでの体験に刺激を受けて、インドネシアに戻ると自らのスパにもアメリカ製の腸内洗浄機を導入しました。そして「閉じた管」であるリンパ管と血管に働きかけるマッサージを構築したのです。

「日本人のアロママッサージではどうしても表皮の下のリンパにしか働きかけられません。筋膜へのアプローチも、



バリ島研修ツアーでは、キャリアを積んだセラピストでも癖を修正してレベルアップを図ったり、菅野さんがアレンジした現地のテクニクを学んだりできる。



ネパールのマッサージは、身体をそばに7つのシンギングボールを置いてチャクラごとに鳴らす(左)。街のいたるところで外国人向けのシンギングボールを販売(上・右)。



シンギングボールを頭に被り、振動を全身に伝えることで、全身を浄化する。



Profile

菅野真由美さん
(かんのまゆみ)

アロマトーク代表。バリ島で出会った施術に魅了され、現地でスパを創業する。現在は茨城県東海村、栃木県那須高原のサロンでオーナーセラピストとして活躍するほか、セラピストスクールやラサ・サヤン(オンライnstア)などを運営。



昔、病院がなかった頃、ネパールの人々はお寺に行つて、医者兼ねたお坊さんからシンギングボールによる施術を受けていたそうです。現在は病院があるとはいえ、血圧計さえ十分足りていないそう。そんな中、現地の人たちは自分の家で代替医療を実施しています。ただし、今ネパールで作られているシンギングボールはほとんどが輸出で、欧米人が瞑想用に購入したり、日本のヨガの先生が購入しています。

ネパールには外資ホテルを中心に多くのスパがありますが、欧米人向けに一般的なマッサージが多いようです。ネパールらしい施術というなら、やはりシンギングボールでしょう。お寺で伝統的に行われてきたシンギングボールが、今では世界中に広がり、愛されているのです。

各国の生活に溶け込み、食や文化を学んでほしい

ネパールの隣国チベットの水にはヒマラヤのミネラル分がたっぷり溶け込んでいて、無農薬ということもあり、そこで育ったハーブは生命力に満ちています。菅野さんは「マッサージも大事ですが、何よりも『食』が大切です」と言います。現地の一般の人たちは、これらのハーブを取り入れた、食による民間療法を行っています。

例えばバリでは、薬局以外にも「ジャ

ムウスタンド」というものが存在し、疲れたときに牛乳と卵、はちみつ、シウウガをミックスしたジャムウを飲みます。また、薬局で売っているカユプテ（ユーカリ）油も万能なため、誰もが持っているそう。それをターメリックのジャムウに一滴垂らして飲んだりもします。このような食養生が生活に溶け込んでいるのです。

「今でこそ皆さん、病院に行くようになりませんが、20年前はよっぽどでない限り病院には行きませんでした。出産の時でさえそうでしたよ。現地の人たちは凄くたくましくて、私は大好きです。人間には、自然治癒力があるのですから」

菅野さんは「イタリア料理のお店を出そうとして、本場のピザを食べに行かない人っていないでしょう?」と言います。例えば、サロンでバリニーズマッサージを行うのであれば、バリ島に行つて本場のマッサージを知る。そうやって自分に投資をして、さまざまなことを吸収してほしいそうです。マッサージだけでできればいいのではなく、訪れた国でこういうものを日本に紹介しよう、現地の人とこういう仕事をしようと考えをめぐらせていくのが本場のセラピストではないかとも考えているそう。そして何よりも、楽しんで仕事をしてほしいと言います。「人と比べるのではなく、自分を超越していくこと。日々、それほど変化はな

いけれど、一年後に変わっていかればいいね。今日の自分を超越していく。こんないいなと思えばやってみる、だめなら戻ればいい。その繰り返しをどこまでできるかが大切だと思います。ふと振り返れば、ずいぶん遠くに来たなと思えるようになります」

菅野さんのセラピスト人生を振り返ると、世界各地の文化への理解や愛情

が根底にあります。そしてその経験と言葉は、新しいことにチャレンジし続けることが、セラピストにとって欠かせないのだと教えてくれるのです。



Column

自然の宝庫、海泥温泉「ヴィンチャウ」



菅野さんがスクールの生徒たちを連れていく、とっておきの場所の1つがベトナム・ヴィンチャウです。ホーチミンから車で約3時間。もとは動物や鳥たちが地熱や温泉で身体を癒していたことで有名な場所です。「ここの泥と温泉は本当に質が良く、自分の身体が変わるのが分かるんですよ」と菅野さんは言います。初めて訪れたとき、感動するほど身体が軽くなり、頭がすっきりとしたそうです。

ヴィンチャウは、10年程まえにリゾートとして開発されました。すぐそばの海から海水を引き、何面ものプールやヴィラやアパートメント形式の宿泊施設、温浴用の小屋などが設えてあります。ユーカリ油を混ぜた海泥を、顔や身体に塗り、それが乾いたら、温泉で洗い流します。そして温泉水を飲み、ムーライなどのマッサージも受けられます。ヴィンチャウは自然の恵み、ベトナムの資産なのです。