

ココロもカラダも生まれ変わる7日間 半断食合宿に参加して

レポート：
自然食と暮らしの店あしたやスタッフ 堀井泰助

6月25日(水)〜7月1日(火)、半断食合宿に参加しました。期間を遊べること数カ月、自分の中でも、もやもやとした気持ちがあるんだ。というとき、たまたま会社の机の上に置いてあった半断食のチラシを見つけてすぐに申し込んだので、参加して最も感じたことは「人は変わることができる」ということ。良い食べ物、良い空気、良い仲間。これらが揃ってこそほんとは変わっていくのだと、まさか自分もその一人でした。

体の反応

初日は6泊7日コースの5名でスタートは16時。参加された皆さんは、病気を抱えていらっしやる方も、お父さんの何かを変えたいと、まさに手探りでスタートされた方など様々で、皆さんとても意欲が高いなど感じました。

朝5時頃に起床して、道場内を留められていかに掃除。その後はお腹にウォーキングをおよそ1〜2時間後、片道約2〜3キロ。そして休養室を挟み、体調チェックをし、毎日1日替わりで、講師の講義やお手ほどき、自然栽培の講義などを2時間ほど受けて自然食をいただきます。最初の3日間は

お粥と梅干し、たくあんのみです。午後には休憩や講義の後、お風呂、夕食、再び講義を受けて、午後9時就寝という流れでした。

3日目からは3泊4日コースの方も4名合流し、とても賑やかで明るい雰囲気になりました。

やはり、食事を抜いていくと空腹感に襲われますが、3日目頃から徐々に心地よくなっていました。私の場合は2日目頃から徐々に排毒反応が現れ始め、膝とくらは痛みに悩まされました。

後日談ですが、半断食合宿終了後に農業研修で田んぼの草取りをした時、中腰の姿勢で普段あまり使わない下半身の筋力をつけて作業していると、絞り出されてきました。

ふくらはぎに発疹が出てきました。脚部などの、腫性な魚などの排毒反応が出たのではないかと思います。この激痛を書いた7月20日現在もまだ多少の発疹が残っており、徐々に足首から甲へと徐々に下がってきています。

また、排毒反応はわか片手ですが、合宿4日目頃から体を動かしたくて仕方ない状態に陥ら始め、ウォーキングの距離を増やしたり、筋力トレーニングなど、とにかく体を動かしていました。



参加者全員でにこやかにウォーキング

心が洗われる環境

道場の周辺はとても環境が良く、キジや鷺といった野鳥がたくさんいて、虫やクワガタなどの昆虫も見かけました。また、1キロほどのはにやま温泉神社があり、今回の合宿中に何度か訪れました。この神社がとても素晴らしい、今回の合宿に欠かせないポイントになっていったと思います。

また、7日間を過ごした道場は、化学的なものを使わず、誰も無農薬だったりと、床下には炭が入っており、とても過ごしやすく、音障、札幌の忙しない市街地に住んでいる自分流れて、たまたまここ居るだけで心地よく過ごせました。

様々な講義より復習

講師の講義では、基礎的な陰陽の考え方や症状別で陰陽の観点から見ていく、といったことを職員先生から講義を受けていただきました。一人ひとりの体質やその日の体調に合わせて、陰陽の視点から食べるものを決めていく、何よりも、判断を他人任せにせず、自分で判断していくことの重要性を学びました。

職員先生のお父上の自然栽培の講義は、自然栽培の基本を教えるだけでなく、また、自然栽培と有機栽培、慣行栽培の違いや、それぞれの栽培方法が持つメリット、メ

合宿初日



合宿最終日



参加者宮田さんの顔写真。6泊7日で体重が4kgも減せ、劇つきもぐっくと精神になりました。

リットをわかりやすく、かつ纏り下されたお話を、いかに記憶を吹きこまの状態を中議にするかということのなかかなと思っています。

お手当てでは、しょうが湯布としょうが風呂を煮ました。しょうが湯布は合宿中一度行い、自分はお腹にしていたのですが、じんわり少少ずつお腹が温まってくるまで、お腹に思いが集まって来ているか、と聞いていました。私の場合、排毒反応はあまりなく、元々お腹に2方所程あった発疹(10箇所位)が2度目のように治まってきたのち、スーッと消えていきました。

最後の2日間は、「復食」です。少食でギューッと締めた胃腸の中を洗い流すような感覚で、繊維質の多いサラダや野菜をたくさん食べました。この頃には身体がとても軽くなりました。体と心の変化を充分に感じられました。



キラキラと輝く輝く野菜たち

様々な気づき

半断食合宿の大切なポイントの1つが、他の参加者さんの変化を見ることができるといことが挙げられると思います。自分の小さな変化には中々気づきにくいのですが、他

の方の変化を目の当たりにすることによって、相乗効果で自分もまたより一層変化することになったと言っています。一緒に参加された皆様に、たくさんのことを学ばせていただき、心のサポートしております。また、心と体の反応は、毎日の体調チェックによって、自分の全てをさらけ出すことで、全てをさらけ出すことにより、本当の自分、というのに向き合えるのかな?と考えました。

今回の半断食合宿一番印象的だったのは、4日目の昼食で初めてお粥以外でサラダを食べたときのことです。その頃はお粥も感じていて、あまり食べたいと思わない状況でした。そこで、サラダを薄味のソースのみの状態で食べました。

そのときに出てきたサラダを目にしたとき、まるで特殊効果がかったかのようでした。今まで、色々美味しい料理(世間一般的に美味しい)を食べてきたけれど、こんなことは初めてでした。なんの変哲もないタスとライッシュのサラダが「キラキラ」「キラキラ」と、この瞬間自分の中で「キラキラ」と思いますが、恐ろしく自分の感が最大限に働いていたことにも、第六感的なものが開花したのでも、日本Cリーグ会場、職員先生に感謝するとともに、少しでも多くの方がこの素晴らしい環境下の道場にたどり着けるように、体調の変化を実感し健康になられること、何より自分であります。そして、何より自分が今後最大限努力、精進し、多くの人々を学び、マクロバイオテックや農業食、自然食に関わる者として、役力ながら少しでも多くの方が健康になるお手伝いができればと思っています。

INFORMATION
次回、職員先生との「半断食合宿」は7月10日(土)〜12日(日)です。詳細は、同回のチラシをご覧ください。