

修道女・ヒルデガルトの薬草学を生活に活かす ヒルデガルトの植物を学ぶ会

ドイツには多くの地域で薬草園が見られ、園内には「ヒルデガルトの植物区画」が特別に設けられている所も少なくありません。12世紀の修道女ヒルデガルト・フォン・ビンゲン（1098-1179）が50歳を過ぎてから執筆した『フィジカ』（自然学）では薬草230種、樹木63種の解説がなされ今に生かされています。この講座ではヒルデガルトを通して植物のパワーを学び、彼女の人となりを知る手がかりになる知識を探求していきましょう。

レアでマニアックな少人数講座

選べる来校 or オンライン講座

後から動画配信あり

修道院の薬箱 オーク・オートムギ・ガーリック・カウスリップ 担当：林 真一郎

テキストである『修道院の薬草箱』（フレグランスジャーナル社）に掲載されているハーブからオーク・オートムギ・ガーリック・カウスリップの4種を取り上げて効能、効果や活用法について解説します。（p.22~29使用）

ヒルデガルトの植物を学ぶ 担当：豊泉 真知子

ぶどうとワイン

ヒルデガルトは「怒りや悲しみにかきたてられる人は、すぐにワインを加熱し、水を混ぜて飲めば、気持ちが軽やかになる。悲しみや怒りの原因となるもの（黒胆汁）が抑制される」と『フィジカ』で説いています。ワインが植物の効果を引き出すことは、薬として適しています。必ずよく煮て、アルコールをとばすこと。ワインを用いたエリキシルは、アルコール中毒の人には勧められません。ヒルデガルトの記述によれば、ワインを飲むだけではなく「ベッドに入ったら、目に入らないように注意しながら、純粋なワインでまぶたを湿らせると、眠っている間に目に付着して目を濁らせる腐敗を防ぐ」という使い方で、目にも良いとされています。

精神療法 No.21 絶望 - 希望

関連する部位：第2腰椎、盲腸、大腸、腹部、腰部、大腿部、脚の機能

症状：痔や腸のガンを含む直腸の病、大腸の不調、便秘、下痢、大腸炎、脱腸（ヘルニア）、そけい部の痛み、高血圧、月経不順、片頭痛、RLS（むずむず足症候群）、静脈炎、下腿潰瘍

精神療法：静寂、瞑想、ひざまずいて祈る

◇希望とは？ 希望は、絶望的な状況を生き抜く最も強大な力です。希望は、人生のもっとも暗い瞬間にも大きな力が私たちに寄り添っている、と信じることで生まれます。人生に対するこのような態度は、生命を脅かされる状況下で思いもかけない治癒力を結集させます。不安や恐怖心を克服しようと、脳下垂体からモルヒネにも似たエンドルフィンやアドレナリンが、病気を防ぐ免疫系からは防御物質が大量に噴出します。希望はそのための最良の薬で、新たな可能性を開きます。希望によって何度でも新しい窓が開き、まだ先の見えない状況に光が差し込んできます。希望を失った病人も、健康的な食事を摂るなど、生活に秩序が必要です。この場合も、ヒルデガルトの治療法が効果的です。

宝石療法 エメラルド

緑色をしたエメラルドは、あらゆるものに神が宿っているという希望の石です。ヒルデガルトが緑の力と呼んだエメラルドは生命力の化身で、私たちの魂の35の力を活発にし、弱さや、精神的欠陥、危険、中毒、悪い習慣などを克服する力を与えてくれる石です。それゆえエメラルドは、恋愛、思いやり、バイタリティー、健康、幸福、生きる喜びへのモチベーションを与えると考えられているのです。

※この日の講座はワインと軽食付きです！



講座日程・場所

講座概要

講師

83回 12月5日（金）

13：00～14：45

¥3,850-（税込）

ソフィアフィットセラピーカレッジ
（自由が丘）または
オンライン（zoom）

※対面参加のみ当日現金で¥1,100-（税込）
お支払いください

持ち物などの詳細についてはHPをご覧ください

豊泉 真知子
林 真一郎

