

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 コルツフット・コンフリー・サンシキスミレ・シェーパーズパース 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コルツフット・コンフリー・サンシキスミレ・シェーパーズパースの4種を取り上げて解説します。（p.46～p.53）

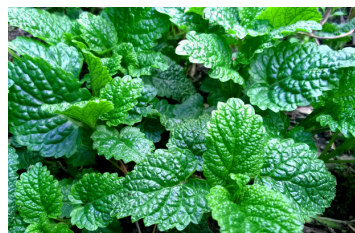
 **ヒルデガルトの植物を学ぶ 担当：豊泉 真知子**

◇ **メリッサ レモンバーム 学名：Melissa officinalis**

メリッサの葉は新鮮な時に最も強く香り、落ち着きやリラックスをもたらします。新鮮な葉は癒しのお茶を作り、サラダやデザートでも美味しくいただけます。ヒルデガルト・フォン・ビンゲンは「メリッサを食べると自然と笑いが起こります。メリッサは心を楽しくします。」と書いています。気分を明るくさせる精神安定剤のハーブです。夕方のメリッサティーは眠りにつくのを助け、落ち着きの消化管を落ち着かせ、けいれんを和らげます。16世紀以来メリッサは「魂のアクセル」と見なされてきました。それは脳内の神経伝達物質アセチルコリンを活性化し、学習、記憶、覚醒に関与することで脳力を高めます。

◇ **精神療法 No.24 無気力 - 不屈**

関連する部位：第5腰椎、仙腸関節部、大腿部、膝から足
症状：燃え尽き症候群、ホルモンの減少、性欲減退、不能
腎臓および副腎の衰弱、腎結石、骨髄炎、リウマチ、静脈瘤
痔、腰や膝の関節炎と関節症、とくに座骨神経痛
精神療法：節食療法、祈り、体を鍛える



◇ **不屈とは？**

意志の強さはなんのために必要なのでしょうか。むろん、何かをやり遂げようとするためです。では、簡単に意志を強くすることができるのでしょうか？ 私の答えは「はい」です。というのも、意志の強さはけっきょく脳の問題だからです。なにかのプロジェクトを始めるときのモチベーションは、最初の数日間に大きな困難がなくキープできれば十分です。しかし、意志の強さはこのようなモチベーションとは違います。意志は、ふつうのモチベーションではもう不十分だというときにこそ、奮い起こさなければならない力です。

◇ **宝石療法 エメラルド（翠玉、緑玉）**

エメラルドは弱さと怠惰さに効果的です。弱さを感じるときにはエメラルドの指輪またはネックレスを身につけましょう。エメラルドは有史以来、あらゆる病に対して強い治癒力を持つとされ、治療や身を守るために使われていました。とくに、あらゆる病原体や寄生虫に対する抵抗力を強化するため、健康維持にはたいへん重要な石で、人々は、消化を助け、心臓や循環を強くし、すべての器官を活性化させる力を持った石だと信じていました。

講座日程・場所

講座概要

講師

86回 9月4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）

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

