

# ASEAN諸国のスパ事情

スパコンサルタント 西田若葉



## ベトナム編

東南アジアで栄華を極めた古代王国といえば、インドネシアのボロブドゥール、カンボジアのアンコールワット、そしてベトナム中部のチャンパ王国です。チャンパ王国については、日本ではあまりなじみがないかもしれませんが、2世紀から15世紀にかけて、インドシナ半島の、中部、南部を支配し、現在のカンボジア、ラオス、タイなどの周辺諸国にも影響を与えた海洋王国です。海のシルクロードを通り中国、インド、日本と幅広く交易を重ね一代勢力を築いていました。

### 1. 日本に伝わるベトナムの香り

チャンパ産の香木・沈香は重要な交易品目であり、日本にとってもそれは同じでした。今でも正倉院に所蔵されている香木「蘭奢侍（らんじゃたい）」は、9世紀頃チャンパから日本に持ち込まれたと考えられています。蘭の花は香りの王様ですが、「蘭のように豪華で侍のような風情を持った」というふうにして名付けられたと考えられ、大きさは150cm、重さは10kgを超し、天下一の名香木と言われて、過去に足利義政、織田信長、明治天皇がその1部を切り取ったといわれます。



日本の香道で用いる香木は、この沈香（じんこう）と呼ばれる天然の香木です。沈香は、沈丁花科の樹木に、数10年数100年と言われるほどの長い年月をかけて樹脂が蓄積し、熟成されたものをいい、そのため沈香は極めて貴重なものなのです。中でも伽羅と呼ばれるベトナム産の沈香は、産出量が少ない上、上品で優美な芳香を有するとされ、沈香の中で最高品位の香木とされています。

漢方では、沈香が万能薬として扱われていましたが、日本もかつては、沈香が強壮、鎮静などの効果で、身体によいものとして広く認識されていたそうです。奇応丸という子供の疳（かん）の虫の薬では主成分が沈香であるといえます。特に沈香の鎮静効果は非常に高いとされており、精神安定、安眠などの効果が知られています。香りを吸い込むことで脳内のアルファ派が増加するそうです。また、数々の文献で 滋養強壮や健胃、解毒などの効果も紹介されています。

## 2. ベトナムのスパ (Vietnamese Spa: ベトナムミーズスパ)

ハノイで、沈香を卸しているお店をたずねたときのこと、貴重な沈香の傍らに、ベトナムの香りの木を使ったスパグッズが置かれていました。木の優しいぬくもりと香りがうれしいスパグッズ、こんなグッズを使ったベトナムミーズトリートメントは日本でもきっと人



気が出るに違いありません。では、ベトナムには、古くから伝わる伝統的なマッサージ療法というものがあるのでしょうか。町にでてみると、背中にカップリングの痕をつけて、お仕事をしている人に出会いました。ベトナムの人々はこんなマッサージを愛用しているのかもしれない。

ホーチミン市にあるシェラトン・サイゴン・ホテル&タワーズのスパ“アクア・デイスパ”。

メニューの中に“トラディショナル・ベトナムミーズ”というメニューがあります。このメニューの特徴を、スパマネージャーにたずねました。

「カップリングは、中国、カンボジア、マレーシアなどアジアの国々では古代からおこなわれてきた方法で、私たちベトナムでも、古くから行なっています。国が変われば、マッサージのテクニックは変わります。例えば、ロミロミであったり、タイ式であったり、でも国が変わっても人の身体の造りは変わらないので、マッサージのやり方というのは、それぞれ身体に対するアプローチの仕方が違うのであると思います。ベトナムのやり方というのを考えたとき、その特徴はプレッシャーポイント“pressure points techniques”です。ベトナムの他のスパでは、他のやり方で、ベトナムマッサージと言っているかもしれませんが、私どもは、総合的に考えて、ベトナムトラディショナルマッサージのメニューを構築しました。まず、素手で筋肉の緊張を取り除いて、オイルの浸透を良くしてから、オイルマッサージを行っていきます。そしてツボを刺激していくのが重要なポイントです。老廃物を押し出していくように親指で刺激し、その後、残り四本の指と手のひらで軽擦するように手を動かします。」

バランスよく、とても気持ちの良いベトナムトラディショナルマッサージはこうして生まれたのでした。オイルトリートメントの後、おこなうカップリングは、マッサージが対外から体内に向かう刺激に対して、体内から体外にむかって刺激を与えることができます。ツボに向かって一点に刺激するのではなく、広範囲に刺激を与えます。組み合わせることで非常にバランスの良いトリートメントになると思われます。

## インドネシア編

日本では、バリニーズスパが大変な人気ですが、同じインドネシアのジョグジャカルタには、日本人にはまだ知られていない素敵なスパがたくさんあります。“イースタンガーデン”という名のスパがそのひとつ。バリニーズとジャワニーズマッサージ、2種類のインドネシアトリートメントは勿論、中国の推拿、やインドのアーユルヴェーダというアジアの伝統療法をコンセプトにおいたトリートメントがスパ愛好家にはたまらない魅力となっています。



ジョグジャカルタでは、昔の王族のスパとでもいいでしょうか。“タマンサリ（水の王宮）”と呼ばれる遺跡を観光することができます。日本語で、「美しい庭園」を意味するタマンサリは18世紀に建てられ、スルタン（王様）や王妃、王宮に仕える女官が水浴びを楽しんだ場所です。スルトンのための見晴らし台なども残り、昔のイスラムの王様の暮らしぶりをうかがい知ることができます。