



ピルツ

トラベルガイド

ABC

ピルツとは、植物による癒しや健康維持を目的とした伝統的なラトビアの入浴法であり、地域の自然と深いつながりがあります。

ピルツの知識や技術は、何世紀にもわたって世代から世代へと受け継がれてきたラトビアの無形文化遺産でもあります。それは、言葉で言い表すことのできない文化的な概念であり、心で感じ、心に生き、記憶に刻まれる体験なのです。

www.latvia.travel/ja



ピルツの伝統

古代から今も続く、
植物による癒しの儀式（リチュアル）

ラトビアにおけるピルツの歴史は長く、考古学的証拠は11世紀から14世紀にまでさかのぼりますが、その起源は、現存する歴史資料よりもはるかに古いと考えられています。

民謡、信仰、呪文、風習など、豊かな民俗文化の中に、何世代にもわたって受け継がれてきたピルツの痕跡が残されています。



かつて、ピルツは単なる入浴の場所ではありませんでした。体を清浄する場所であり、自らを癒す場所であり、人生の重要な節目を迎える場所でもありました。ピルツの中で出産をし、母親と新生児はそこでケアされ、家族の祭礼も行われました。

ラトビアは、こうした伝統が今も若い世代の日々の暮らしに受け継がれているという点でユニークです。

ピルツの中核にあるもの

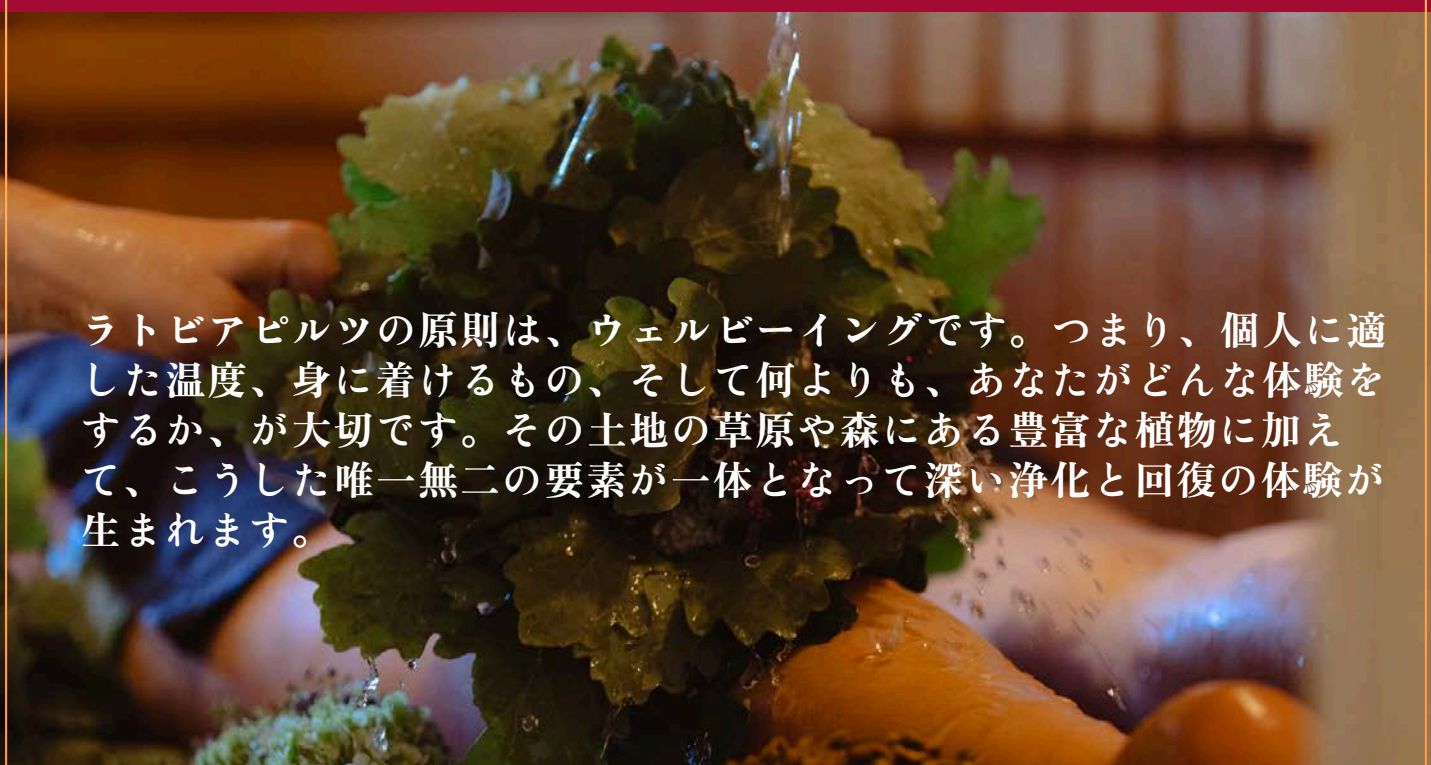
火、水、植物、家族

4つの要素

火、水、植物、そして個人的体験が
ラトビアピルツ独特の精神を生み出します。

ピルツはよく、心と体と魂の聖域と表現されます。ピルツリチュアルを受けた後、「生まれ変わったような気がする」と言う人も多くいます。

北欧にとってのサウナ、トルコや北アフリカにとってのハمام、スラブ文化にとってのバーニャのように、ピルツは、ラトビア独自の文化です。



ラトビアピルツの原則は、ウェルビーイングです。つまり、個人に適した温度、身に着けるもの、そして何よりも、あなたがどんな体験をするか、が大切です。その土地の草原や森にある豊富な植物に加えて、こうした唯一無二の要素が一体となって深い浄化と回復の体験が生まれます。

ピルツ ABC

リチュアルの流れ

ピルツは、暖かい部屋で行うウィスキングがすべてではありません。ピルツは、今も生き続ける伝統なのです。すべての体験は、一人一人、季節、そして意図によって全く異なるものになります。それでも、リチュアルには自然のリズムを作るいくつかのステージがあります。



温め

リチュアルが始まる数時間前から薪ストーブにより石が熱せられ、季節や目的にもよりますが、通常40℃～80℃の穏やかな暖かさにします。ピルツ体験は、会話と温かいハーブティーから始まり、その後、ピルツの中で徐々に体を温めます。理想的には、ベンチに横になって脚を少しだけ高くします。ひしゃくですくった水を熱くなった石にかけて最初の蒸気を作り、この最初の蒸気にピルツ体験での願いや意図を込めるのが伝統的なやり方です。

ウィスキング & ピルツに宿る緑の魂

穏やかな熱と共に、足浴、スクラブ、薬草の押し当て、伝統的なウィスク（ラトビア語ではピルツスロアタ）など、様々なやり方で植物がリチュアルの一部となります。ウィスクと呼ばれる木の枝葉を束ねたものは、施術者の手の延長とも言われています。ラトビアにも「頭寒足熱」を意味する言葉があり、頭は冷やしながら足を温めることに注意が払われます。熱とウィスキングは、間に休憩を挟みながら繰り返され、徐々に体を深部まで温めます。

現代のピルツでは、マッサージ、サウンドセラピー、フィットセラピー（植物療法）、アロマセラピーなどを取り入れて、より豊かな体験を提供することもあります。



ピルツ ABC

リチュアルの流れ

冷却&コントラスト

各ステージの間、深部まで温められた体を冷却することで、温冷のコントラストを作り出します。これには、新鮮な空気と、異なる温度の水をたくさん使用します。水は、冷たいシャワーや、池・川・湖の天然水、冬であれば雪や氷を使うこともあります。コントラストの強度は、常に個人の健康状態に合わせ、リチュアルの次のステージのために体をやさしく整えます。

休憩と回復

各ステージの間、特に最後に、休憩の時間をとることが重要です。寒くないように体を包み、ベンチや外の芝生の上で体を休めます。そして、水、ハーブティー、軽いおやつをいただきます。最後に、はちみつやベリーを使用したボディマスクでリチュアルは終了します。心満たされる余韻と、あの「生まれ変わったかのような」気持ちを残して。



ピルツの後

純粋な水を飲み、体に優しい栄養価の高い食べ物を取り、アルコールやカフェインは我慢しましょう。ピルツの後には、寒く感じることもあるため、暖かい衣服を用意しておくといいでしょう。特に、ウールの靴下は、暖かくゆっくりとした夜を過ごすのにぴったりです。



ラトビアの本格的なピルツの多くは、首都リガの外、森や草原や水に囲まれた場所にあります。そこへ向かう旅もラトビアを知る体験の一部になることでしょう。

体験の始まり



森へ、草原へ、出かけよう

ピルツの体験は、できれば自然の中から始めましょう。郊外のピルツを選び、その道中でラトビアの森や草原、海辺を散策してみましょう。ピルツの専門家（ラトビア語でピルトニアクス）と一緒に自然を散策し、リチュアルの準備を兼ねて季節の植物を集めるのもよいでしょう。その体験自体が、忘れられないピルツの旅の一部になることは間違いありません。

旅の計画を立てよう

1人またはペア向けのピルツリチュアルは3～4時間、それに加えて移動時間、ピルツ前後の休憩時間も確保しましょう。本格的なピルツ体験は、個人に合わせた準備が必要となり、受け入れ人数も限られているため、早めに予約することをお勧めします。

予約の際には、料金、持ち物（スリッパ、水着など）、施術者の資格やリチュアルに対する考えなどを確認します。

健康上の不安は事前に伝えてください。また、ラトビアピルツの伝統を知りたいのか、深いリラクゼーションを得たいのか、それとも内面的変化を感じたいのかなど、あなたがどんな体験を求めているのかについても話しましょう。

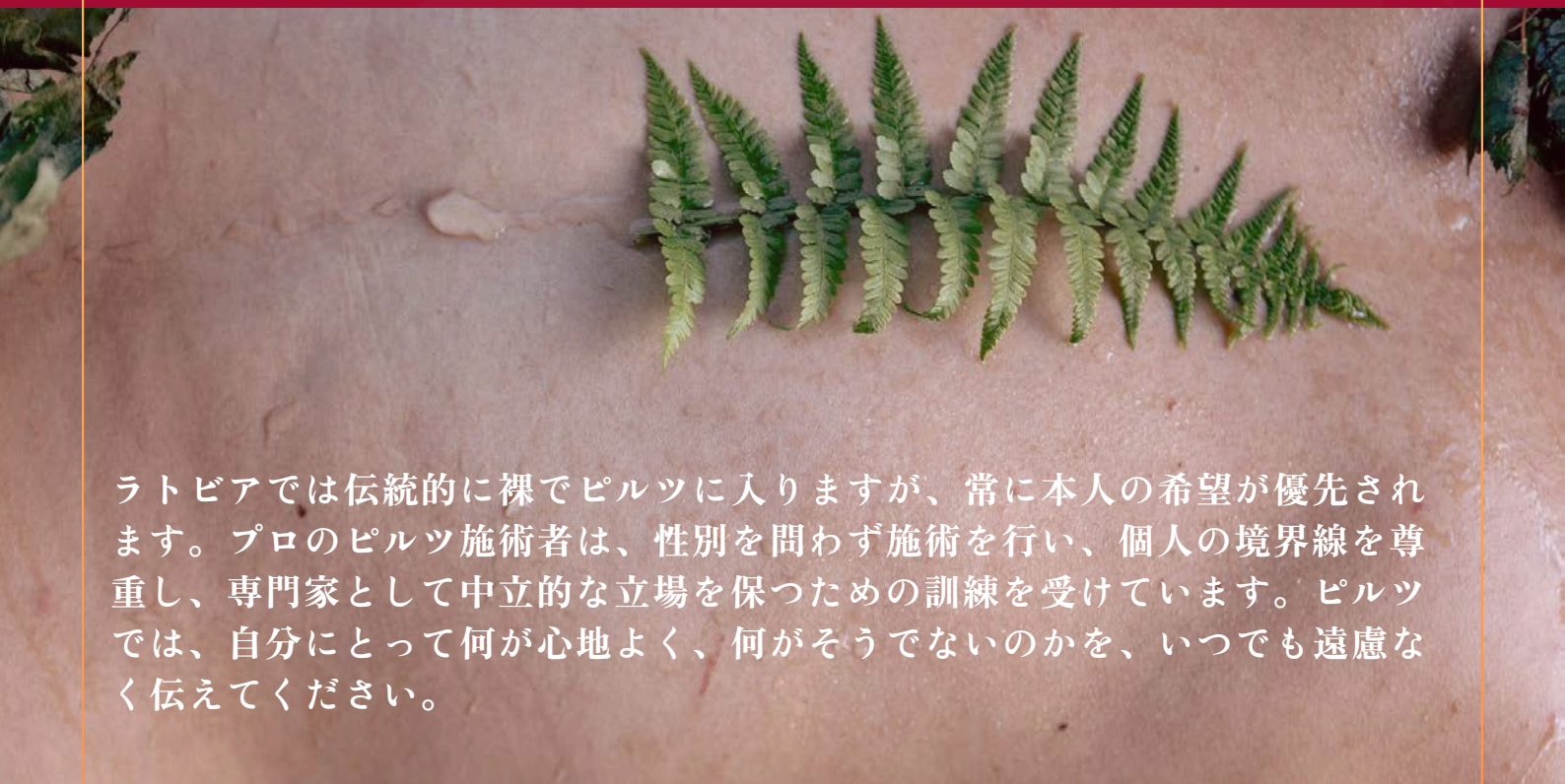
事前の準備

ピルツリチュアルでは、体を深部まで温め、発汗を促します。そのため、直前に重い食事をするのはやめましょう。空腹もよくありません。2時間前に軽い食事を取り、水分も十分に摂取し、甘い飲料やカフェインは避けます。アルコールや娯楽用薬物をピルツと組み合わせないこと。ピルツまでの移動に時間がかかる場合は、近くに宿泊することも検討しましょう。深いリラクゼーションの後には、長距離運転をするのではなく、体を休ませることが大切です。多くの郊外のピルツでは、近隣に宿泊施設を用意しています。



何よりも自分の心地よさを一番に

ピルツリチュアルを予約する際には、施術者が男性か女性か選べるのかを確認することをお勧めします。裸で受けるのか、着衣で受けるのか、体への接触、個人の境界線についても、気兼ねなく相談してください。



ラトビアでは伝統的に裸でピルツに入りますが、常に本人の希望が優先されます。プロのピルツ施術者は、性別を問わず施術を行い、個人の境界線を尊重し、専門家として中立的な立場を保つための訓練を受けています。ピルツでは、自分にとって何が心地よく、何がそうでないのかを、いつでも遠慮なく伝えてください。

ピルツを体験してみよう

リガを出て、自然の中へ、ピルツの中へ

ピルツリチュアルは、予約システムからではなく、ピルツ施設に直接予約します。専門性の高いピルツを受けたい場合は、正式な資格を取得した施術者を探しましょう。個人のリチュアルは、長さ、環境、目的によって異なりますが、1人およそ200～350ユーロが目安です。

グループでのピルツ体験

少人数グループ向けのピルツ体験は、伝統を知る最初の一歩として素晴らしいものです。ピルツ専門家と出会い、個人リチュアルでもっと深い体験をしたいと思えるかどうか確かめることもできます。

ピルツリチュアルを体験できる場所

ラトビアには数多くの素晴らしいピルツ施設があります。ガイド、ツアー会社、現地の人からの信頼できる情報に基づいて、自分に合った施術者を選びましょう。ここでは、英語対応可能な厳選したピルツ施設をいくつか紹介します。

- Ziedlejas:
www.ziedlejas.lv
- Lielzemenes:
www.lielzemenes.lv
- Mežapuķu pirts:
www.mezapukumedus.lv/pirts
- Akmeņkalni:
www.akmenkalni.lv
- Ceriņu pirts:
www.miesaiungaram.lv/pirtnieciba
- Meža bites:
www.mezabites.com
- Devīņspēks:
www.devinspeks.lv

Latvia =
travel

www.latvia.travel/en



www.latvianpirts.com



www.latvjuPSA.lv

