



アーユルヴェーダ ドーシャチェック♪

「アーユルヴェーダ」は、生命の科学と訳されるインドの伝承医学で、私たちが持っている自然治癒力を引き出し、できる限り自然の法則に従って身体を調えるという考え方です。

人間も自然の一部と考えるアーユルヴェーダ理論では、私たちの体にはヴァータ（風）、ピッタ（火）、カパ（水）という3つのドーシャ（体液や要素）がエネルギーとして循環しているとされています。

この3つのバランスがとれていれば、健康を維持することができるという考え方です。

ただし、ヴァータが強い人、ピッタが強い人、カパが強い人と、人それぞれこのバランスが異なります。

それが体質となって心や病気の傾向としてあらわれるというわけなんです。

3つのエネルギーのバランスは、食事をはじめ、睡眠や心の持ち方など、あらゆる生活環境につねに影響を受けています。なかでも、食事が大事。

ピッタのエネルギーが強いのに、スパイシーな食事が続けば、体内に熱が溜まり過ぎてバランスを崩す要因になることも・・・まずは、自分の体質を把握して、体質に合った食生活や生活習慣、ボディトリートメントを。

ドーシャは、大きく分けると3つですが、この3つのうち、どれか1つのエネルギーを持つシングルドーシャ、このうち2つのエネルギーを持つダブル・ドーシャ、そして、3つすべてのエネルギーを持つという珍しいトリプル・ドーシャの10パターンに分かれています。

ちなみに私は、ダブル・ドーシャのピッタ・カパタイプでした。解説を読むと、納得・・・という感じです。(笑)ピッタは火のエネルギーなので、バランスが取れている時は、強い集中力や鋭い見極め力などに働くのですが、崩れてくると、闘争心が出過ぎたり、攻撃的になったりしてしまいます。

逆にカパのバランスが崩れてくると、動きが緩慢になったり、面倒くさがったり・・・という症状が現れてきます。

「あ、崩れてきてるな。」と思ったら、食事や生活習慣を見直して、バランスを整えたりしています。

今回は、代表的な3つのドーシャをご案内させていただきます。

「もっと詳しくチェックしたり、自分のドーシャを知りたい。」という方は、どうぞお気軽にご来店くださいませ。自分のドーシャがわかると、崩れたバランスを、食事や生活環境をちょっと変えるだけで整えられたりするので、便利です。ちょっとしたマメ知識として知っておくのもよろしいのではないのでしょうか◎

参考文献：たかの友梨著『アーユルヴェーダ美人道』、
たかの友梨ビューティークリニック、上馬場和夫監修

😊ドーシャチェック😊

- | | | | |
|--|--|---|--|
| ① 体型は？
A、ほっそり
B、中肉中背
C、ぼっちゃり | ⑤ 髪の状態は？
A、乾燥毛、抜け毛
B、茶色っぽく軟らかい
C、黒く多い | ⑨ 睡眠は？
A、寝つきが悪く不眠気味
B、寝つきが良く熟睡
C、早く眠くなり寝過ぎ気味 | ⑬ 話し方は？
A、早口でおしゃべり
B、無駄口が少なく鋭い
C、ゆっくりで口数は少なめ |
| ② 肌の色は？
A、小麦色
B、オークル系
C、色白 | ⑥ 食欲は？
A、食欲が不規則
B、食欲旺盛
C、食欲が安定 | ⑩ 運動能力は？
A、ほぼ何でもこなせる
B、普通
C、運動は苦手なほう | ⑭ 理解力・記憶力は？
A、理解は早い記憶は苦手
B、ともに良い
C、理解は遅いが記憶力は良い |
| ③ 肌質は？
A、乾燥気味
B、ブツブツができやすい
C、なめらか | ⑦ 通じは？
A、便秘しやすい
B、下痢しやすい
C、規則的 | ⑪ 声は？
A、小さい
B、普通
C、大きくて高い | ⑮ 集中力は？
A、ない
B、ある
C、普通 |
| ④ 性格は？
A、活発で楽道家
B、知的で情熱的
C、寛大で温厚的 | ⑧ 金銭感覚は？
A、浪費傾向
B、計画的に使う
C、貯蓄好き | ⑫ 月経は？
A、不順なほう
B、出血が多いほう
C、遅れ気味 | Aが多い・・・ヴァータ体質
Bが多い・・・ピッタ体質
Cが多い・・・カパ体質 |