

アーユルヴェーダ入門

花果 × aroma & green Egonoki

A still life composition featuring a glass of tea, cinnamon sticks, and fresh basil leaves. The scene is lit with warm, golden light, creating a cozy atmosphere. In the foreground, several cinnamon sticks are tied together with a piece of twine. To their right, a small metal grater holds several fresh basil leaves. In the background, a glass of dark tea sits on a surface, with another glass containing a lighter-colored beverage and some fruit visible behind it. The overall composition is rich in texture and color, emphasizing natural ingredients.

アーユルヴェーダとは？

アーユルヴェーダとは



アーユルヴェーダの起源は5000年前のインドにさかのぼります。

古代インドの聖者リシによって、病気に苦しむ人たちのために活用したことにまでさかのぼるとされています。

「アーユス」(生命・寿命)と「ヴェーダ」(心理・科学)が結合してできた言葉が「アーユルヴェーダ」だと言われており、その意味は「生命科学」「生命の知恵」だと訳されています。

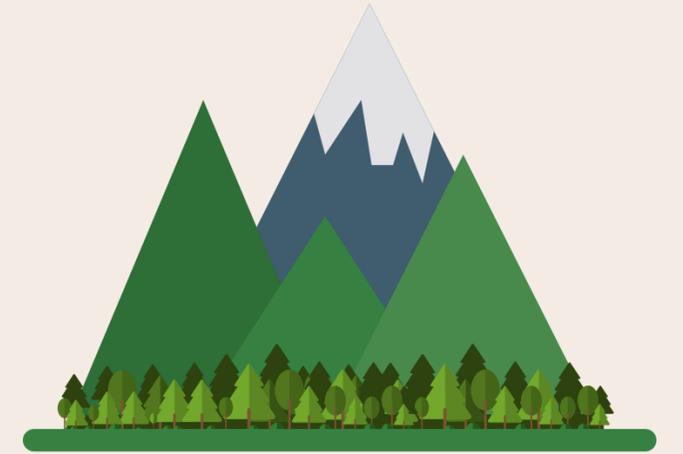
アーユルヴェーダとは



これはアーユルヴェーダが、病気の治療だけを目的としておらず、病気になるまでの過程や予防、日々の健康増進法に重点を置き、トータルに健康を科学するという意味であることを表しています。

自然界を作る5つの要素

地



安定していて、おだやか。しっかり私たちを支えるもの

属性

安定、思い、遅さ、硬い、密な、広大、甘い

環境・状態

おだやか、安定している、変化がない

体

骨格、筋肉、内臓系、がっちりしたもの

心・性格

集中できる、思いやりがある

生活・生き方

安定している、核がある、落ち着いている、風格がある

食べ物

根菜類、大きく密なもの

自然界を作る5つの要素



水

潤い、流れる しなやかな水のエネルギー

属性

ひんやり、湿っている、なめらか、どろどろした、塩辛い、重い

環境・状態

湿り気、じとっとしている

体

リンパ液、体液全般。潤わせる、むくませるもの

心・性格

感情的、涙もろい、浮き沈みが激しい

生活・生き方

なじむ、変化を乗り越える

食べ物

果物や野菜など、みずみずしいもの

自然界を作る5つの要素

火



燃える、燃やす、情熱的な火のエネルギー

属性

情熱的、熱い、鋭い、変わりやすい、辛い、臭い

環境・状態

熱い、太陽がまぶしい

体

代謝、体温、消化力、酵素

心・性格

勇気、効率、気づきを大切にする

生活・生き方

曲がった事が嫌い、思い込んだら情熱的に進む

食べ物

辛いスパイス、脂っこいもの、酸っぱいもの、
塩味や酸味のあるもの、熱いもの

自然界を作る5つの要素

風



なびく、変わる 自由な風のエネルギー

属性

自由に動く、変わりやすい、乾燥、軽い、苦い

環境・状態

乾燥している、変わりやすい、風が強い

体

神経、循環、補足、骨ばっているもの

心・性格

直感が鋭い、人と交流するのが好き

生活・生き方

よく動く、空想にふける、情報に敏感

食べ物

葉野菜、乾燥した豆腐、苦い味のもの

自然界を作る5つの要素

空



あらゆる可能性をもつエネルギー

属性

あらゆる可能性もつエネルギー

環境・状態

広々としている、とりとめのない

体

鼻腔、口腔、腹腔、胸腔など

心・性格

あっけらかんとしている

生活・生き方

こだわらない

食べ物

小さい種のある野菜、空洞がある軽い物

5つのエネルギーの組み合わせによって 構成される3つの体質

ピッタ

火と水のエネルギーのピッタ。水や油となり、火力を調整するのが水の役目です。上に向かう火のような熱い性質です。

火

空

風

ヴァータ

風と空のエネルギーのヴァータ。上空をフワフワ漂う風のように、動かす運動の性質をもっています。

水

地

カパ

地と水のエネルギーのカパ。この2つが結びつくことで、地がよりかたまります。大地のように落ち着いた性質です。

ヴァータ

風×空



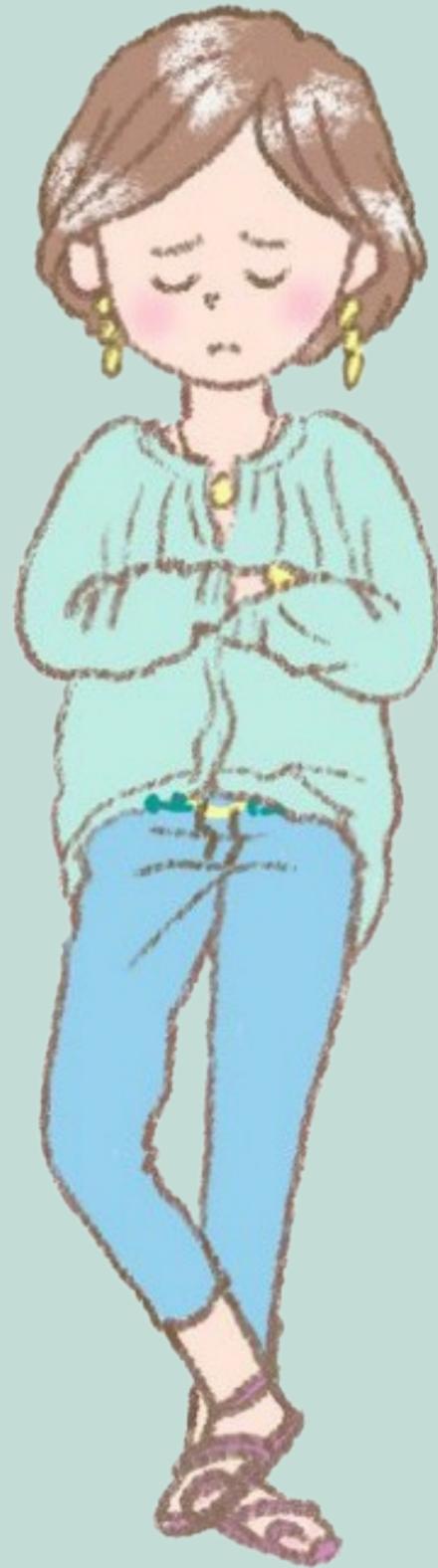
型にはまらない自由で豊かな想像力

風のように軽く動き、空のように自由なヴァータ。ヴァータのバランスが良いと軽やかな充実感を味わうことができます。傷の治りも早く、いきいきと暮らせます。

ヴァータ

バランスが崩れると・・・

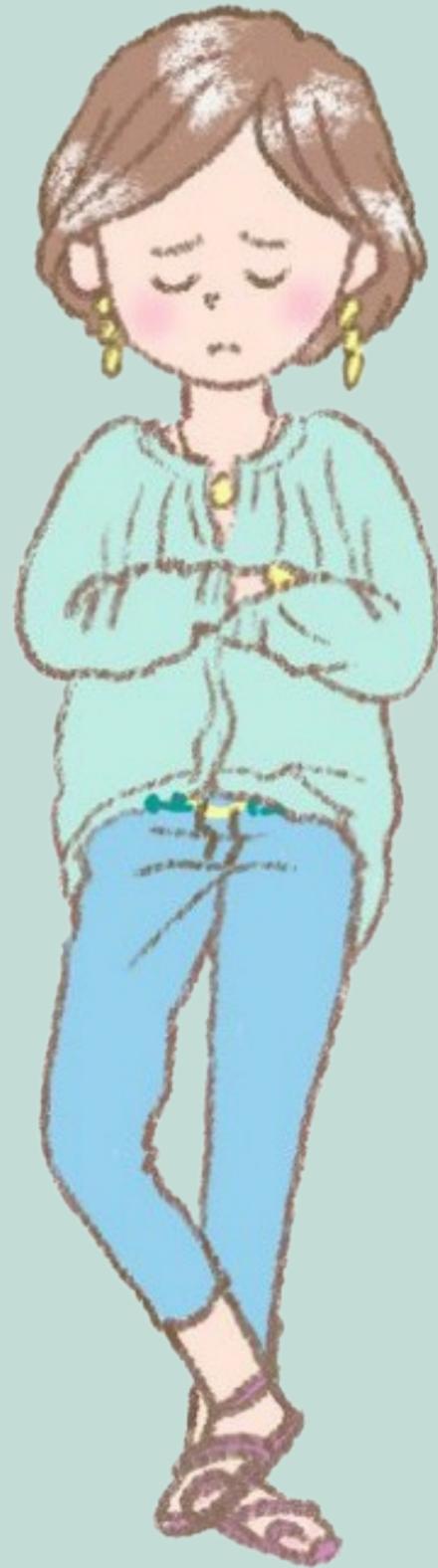
忙しすぎて衝動的になり、ストレスを受けやすく、気分的にも体力的にも不安定になりがちです。楽しかったはずが、疲労感や緊張感、恐怖から不安になり、空虚感を味わって落ち込んだり、衝動買いをしてしまうこともあります。

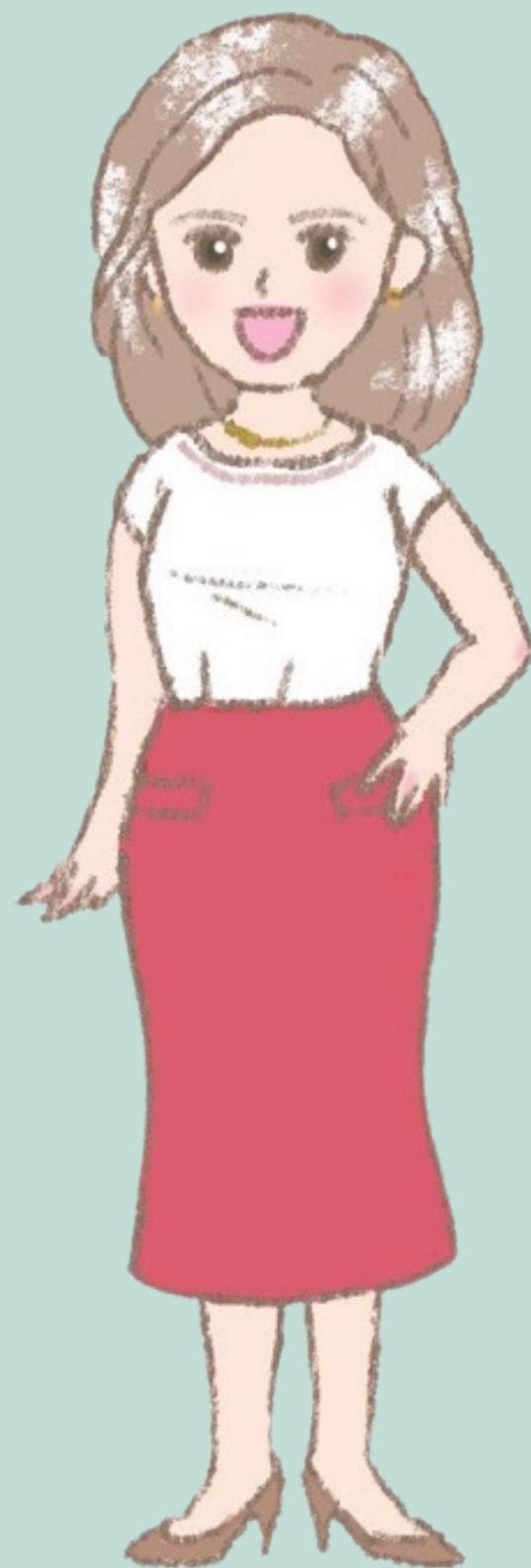


ヴァータ

バランスが崩れると・・・

体調面では、手足が冷えてカサカサになり、髪が乾燥して老けや枝毛が増えることも。緊張性頭痛や腰痛、肩こり、冷え性、生理不順になることも。心臓や血液の流れなどの神経系や心臓系のトラブルに気をつけて



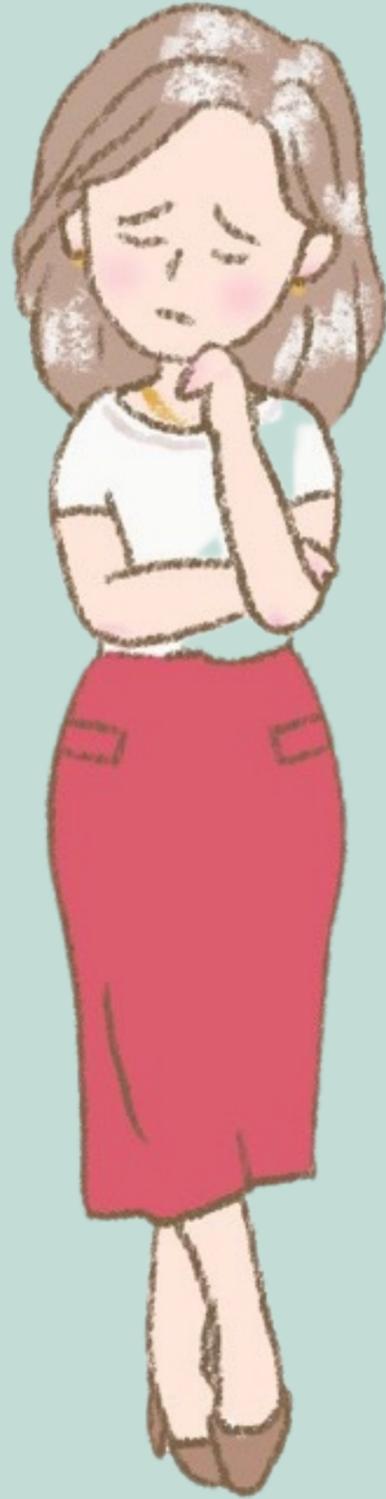


ピツタ

火×水

情熱的で華やか 目標に向かって突き進む

情熱的な火のエネルギーが強いので、燃えるような熱い野望で目標達成に向かっていきます。水の方も持ち合わせているので、ただ突き進むだけではなく、知的で機転が効き、無駄なく行動や話ができます。とても能力が高くリーダーに向いています。体調面では、消化力が強く、快食・快便で皮膚も輝きを持っています。



ピツタ

バランスが崩れると・・・

批判的になり、完璧主義になって敵を作りやすい傾向に。知性を象徴した鋭い瞳にはメラメラと闘争心や批判的精神がみなぎり、周囲の人が引いてしまうことも。それがストレスになり、怒りっぽくなったり嫉妬深くなることがあります。



ピツタ

バランスが崩れると・・・

夏の暑さに弱く、体内に熱がこもり、汗をたくさんかきます。じんましんが増えたり、日焼けして肌のトラブルを起こしやすいので注意しましょう。消化が強くなり胸焼けを起こし、肝臓や胆嚢、胃腸の病気を引き起こすこともあります。抜け毛や白髪なども。



カパ 地×水

穏やかで寛大、辛抱強く課題に取り組む

大地のようにどっしりと安定し、穏やか。少し面倒なことでも辛抱強く落ち着いてじっくり取り組むので、着実に課題を成し遂げられ周囲からも信頼されます。体調面では、持久力があります。筋肉や内臓の状態もよく、肩こりや胃痛知らずで過ごせます。

カパ

バランスが崩れると・・・

思考が鈍くなって大雑把になり、そのくせ頑固で保守的な性質になってしまいます。人の意見に耳を貸さず、周囲との摩擦が起きてしまうことも。



カパ

バランスが崩れると・・・

だるさや重さ、眠気があらわれます。寝過ぎてしまったり、少ししか食べていなくても太り、むくみやすくなります。アレルギー性鼻炎、鼻づまり、気管支炎、ぜんそくなど呼吸器疾患に気をつけてください。

湿気に弱いので、関節の異常を起こしやすくなります。



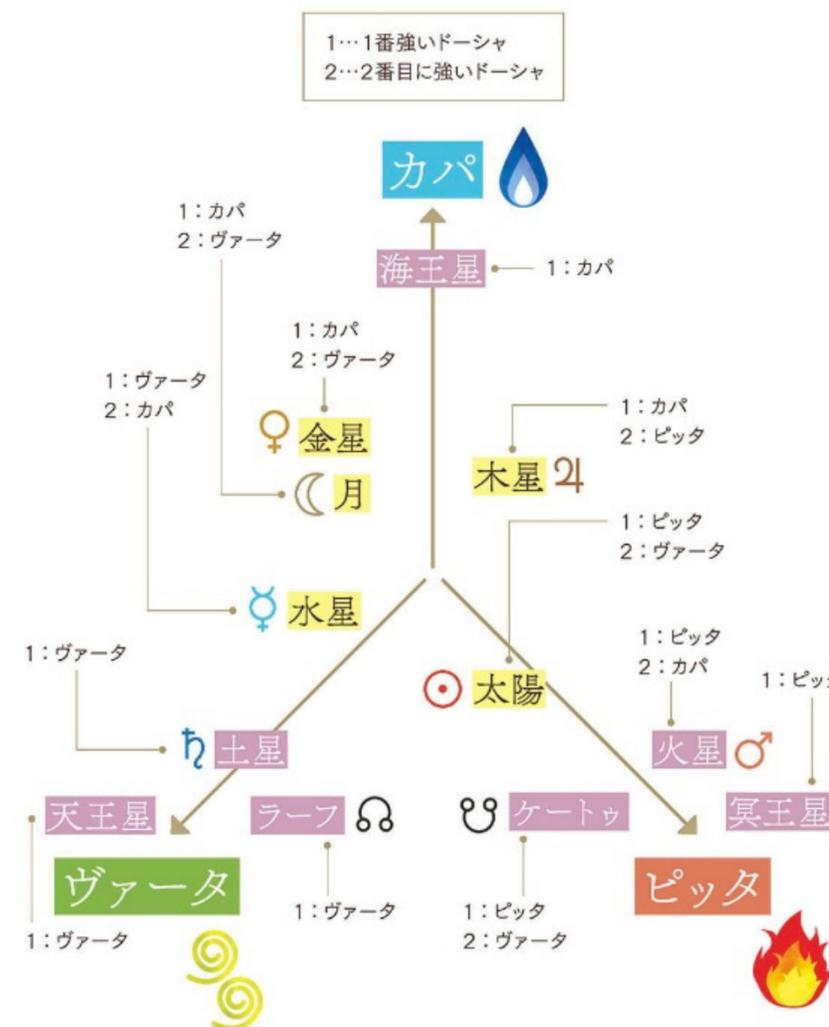
A still life composition featuring a glass of tea, cinnamon sticks, and fresh basil leaves. The scene is lit with warm, golden light, creating a cozy atmosphere. A white text box is overlaid in the center, containing the Japanese text 'アーユルヴェーダ体質診断'.

アーユルヴェーダ体質診断

インド占星術で見る体質 (先天的な体質)

インド占星術では、私たちの人生だけではなく、心と身体も惑星の影響を受けていると考えます。

惑星と3つのドーシャの対応図



引用：はじめてのインド占星術

インド占星術で見る体質 (先天的な体質)

	魚座	牡羊座	牡牛座	双子座	
	水星(Me) ケートゥ(Ke) 3	太陽(Su) 4	金星(Ve) 月(Mo) 5	木星(Ju) 6	
水瓶座	2	アセンダント (As) 1		火星(Ma) 7	蟹座
山羊座				土星(Sa) 8	獅子座
		海王星(NeR) 11	天王星(UrR) 10	ラーフ(Ra) 冥王星(PIR) 9	
	射手座	蠍座	天秤座	乙女座	

アセンダントとは、その人が生まれた瞬間、生まれた場所から東の地平線上に見える星座とその度数

インド占星術では、肉体を表すアセンダントと、第1室に影響を与える惑星から体質を判断します。

- アセンダントのある第1室の星座の支配星のドーシャは何か？
- 第1室に在住する惑星のドーシャは何か？
- 第1室にアスペクトする惑星は何か？

第1室の支配星 > 第1室に在住する惑星 > 第1室にアスペクトする惑星

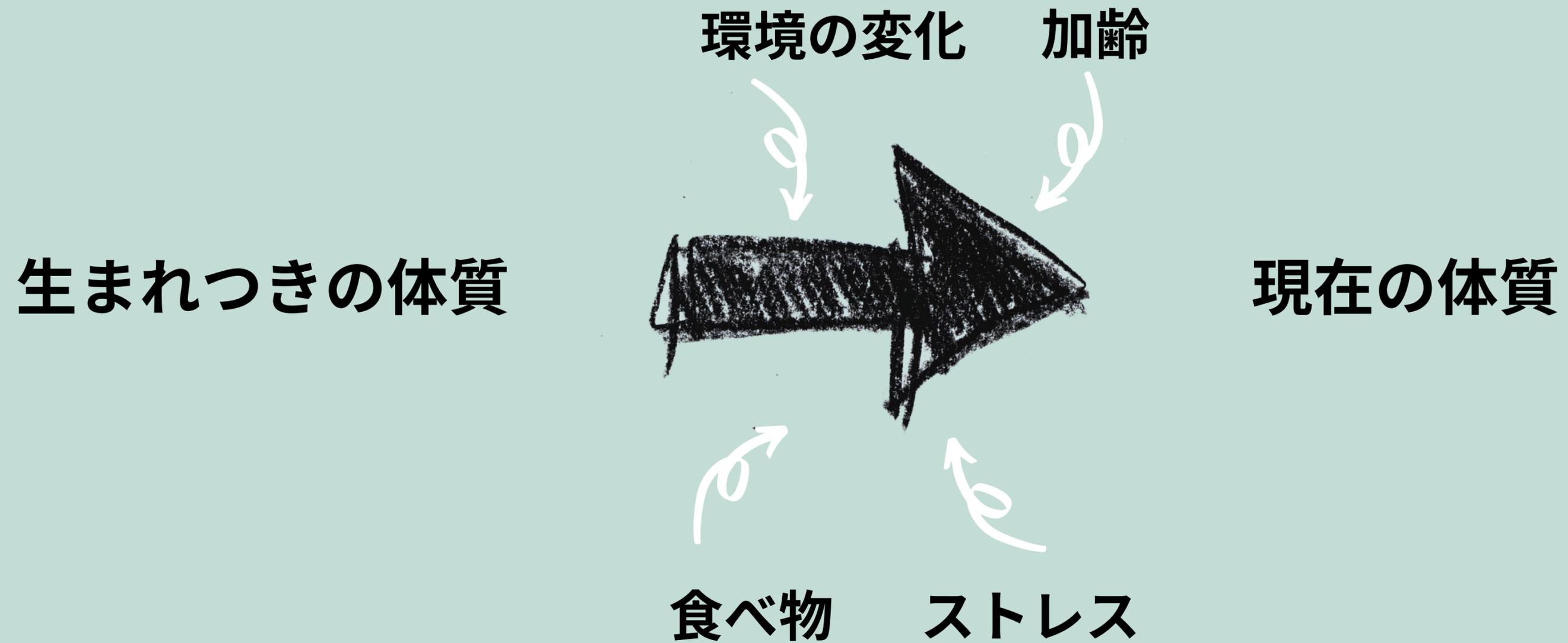
← 第1室の支配星：土星（ヴァータ）
第1室にアスペクトする惑星（ピッタ）

ヴァータ×ピッタ体質
(ヴァータの影響が強い)

インド占星術で見る体質 (先天的な体質)

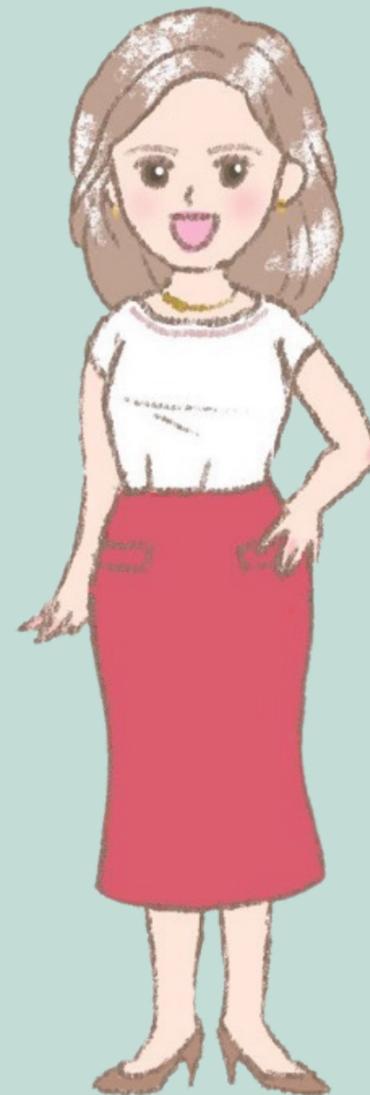
惑星(タイプ) ※それぞれの性質は166ページからの「体と心の性質を表す9つの惑星」を参照	第1ドーシャ ※それぞれの性質は161ページからの「ドーシャとそれぞれの特徴」を参照
太陽	ピッタ<調和のとれたピッタ>
月	カパ<調和のとれたカパ>
火星	ピッタ<不調和なピッタ>
水星	ヴァータ<調和のとれたヴァータ>
木星	カパ<調和のとれたカパ>
金星	カパ<調和のとれたカパ>
土星	ヴァータ<不調和なヴァータ>
ラーフ	ヴァータ<不調和なヴァータ>
ケートゥ	ピッタ<不調和なピッタ>

後天的な体質



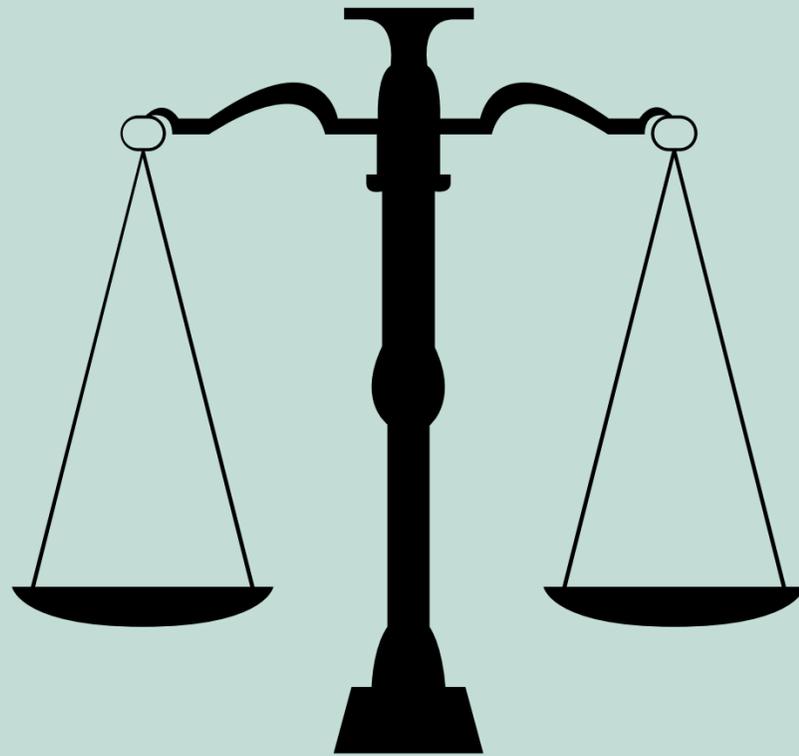
後天的な体質

みんな3つの体質を持っている



後天的な体質

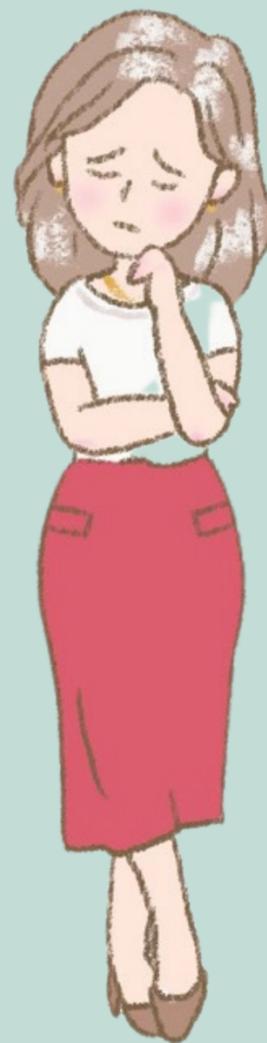
みんな3つの体質を持っている



この3つの性質のうち、どの影響を一番受けているかが、
体質として出てくる。すべての要素を持っていて正解○

後天的な体質

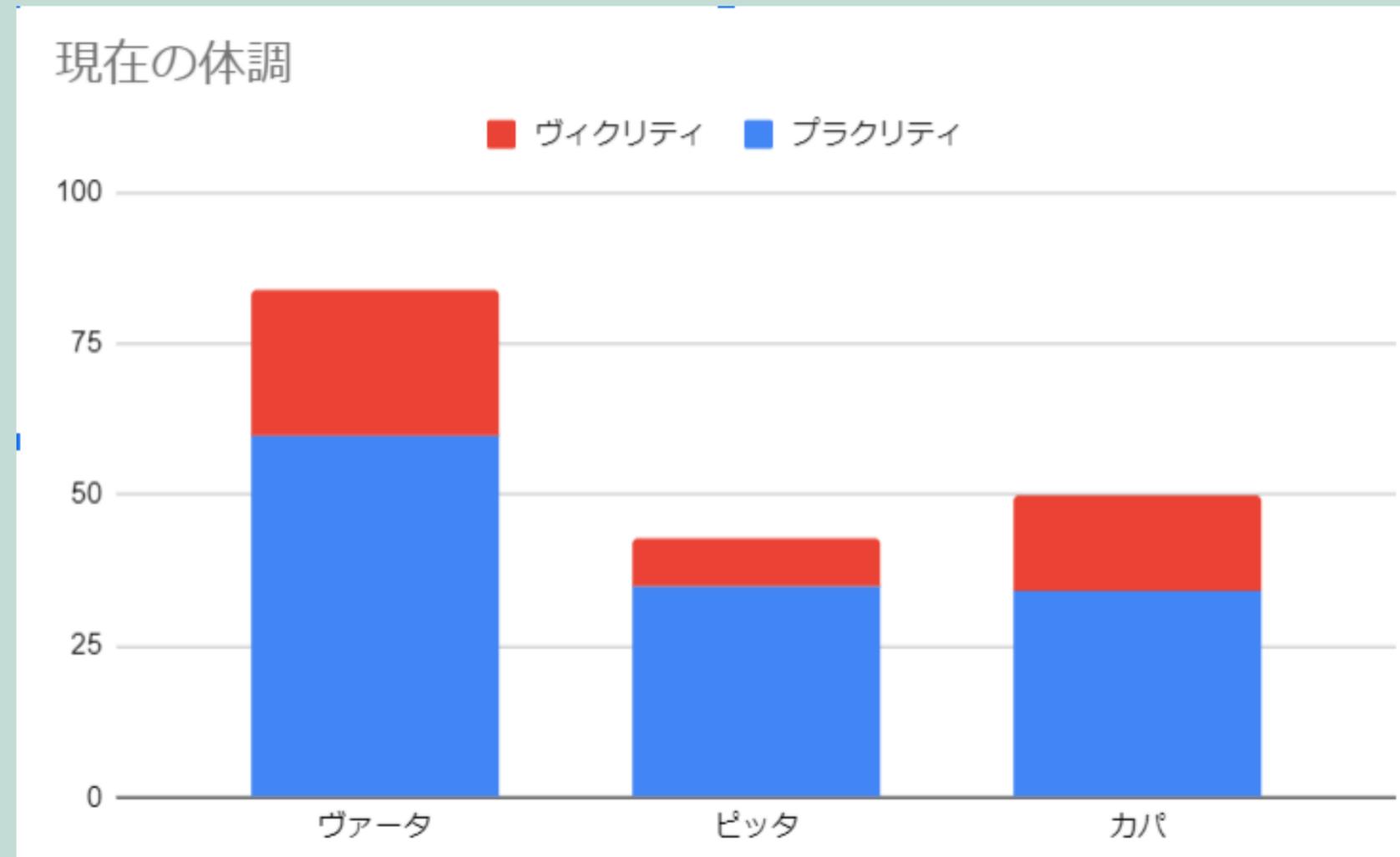
体質の乱れ



一番性質と出ている体質と、乱れが生じている体質は必ずしも一致するとは限らない。持っている体質が部分的に多くを占めているため、持っている体質が乱れると乱れを感じやすいことは確か。

→定期的に確認する必要がある

後天的な体質



プラクリティ：生来の体質（生まれつきの体質）

ヴィクリティ：過剰に出てしまっている体質

A still life composition featuring a glass of tea, cinnamon sticks, and fresh basil leaves. The scene is lit with warm, golden light, creating a cozy and inviting atmosphere. In the foreground, several cinnamon sticks are tied together with a piece of twine. To their right, a small metal grater holds several fresh basil leaves. In the background, a glass of tea is visible, with a slice of lemon and a cinnamon stick floating in it. The overall composition is rich in texture and color, with a focus on natural ingredients.

**アーユルヴェーダ理論に
基づく日々の過ごし方**

時間による変化

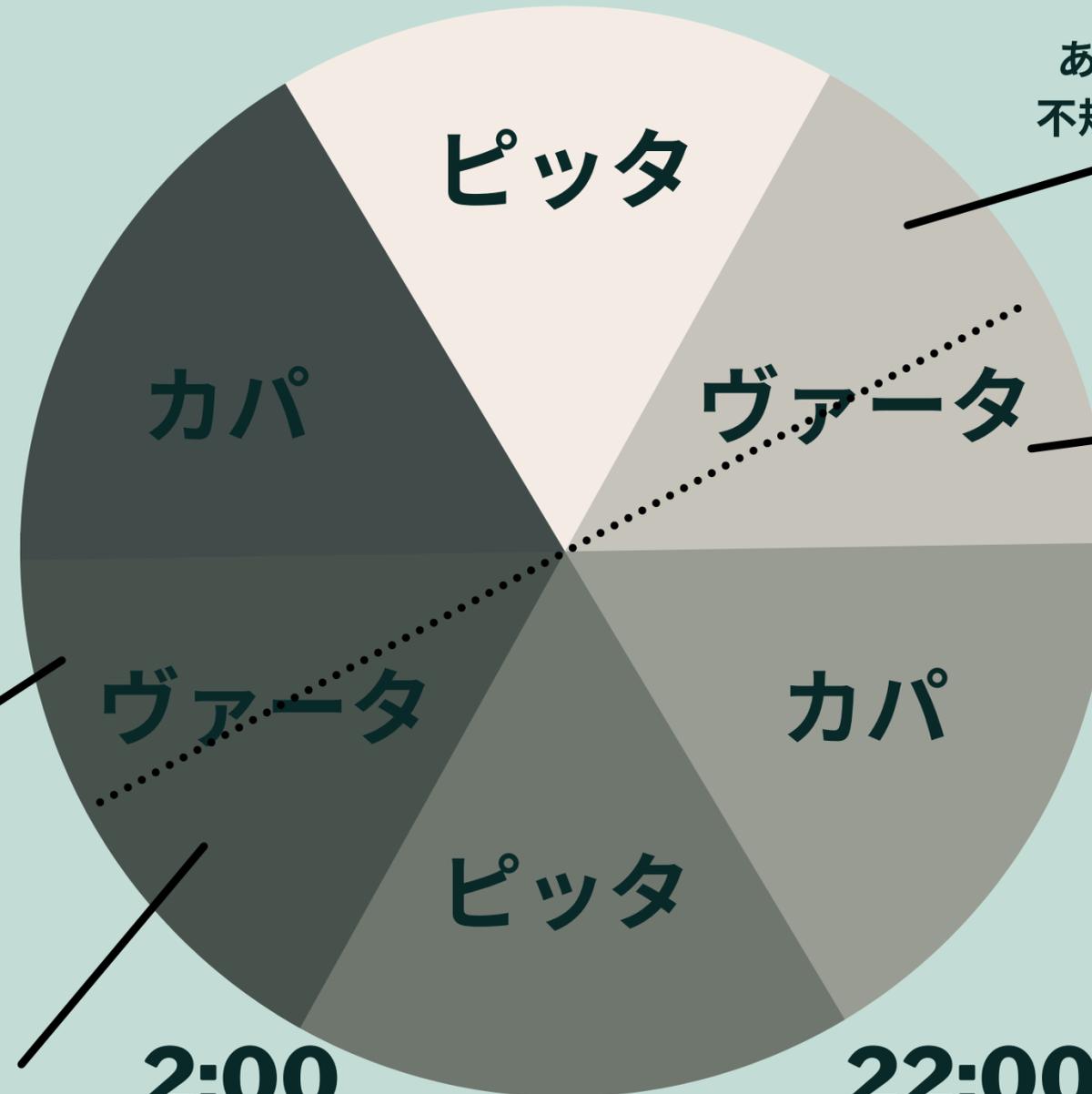
行動的で頭脳になる時間。
でも、火と水の攻撃性が強調
され、イライラしがち。

10:00

14:00

地と水の緩慢さによ
って体が重く、眠気
がとれにくい。気分
が憂うつになり、食
欲もない。

あわただしい時間帯。風と空の持つ
不規則性から、発作的な行動やまとま
りのない思考に。



太陽と月が一緒に見える時間。ヴァータのい
いところが出てくる、とてもいい時間です。
ヨガやマッサージなど、なにかを行動にうつ
すなら、この時間帯がおすすめ。

6:00

18:00

太陽と月の balan
スがよい時間帯。
瞑想にうってつけ
の時間です。

地の安定のエネルギーでリラック
ス。心身共にペースダウンし眠
りへと向かっていく時間帯。

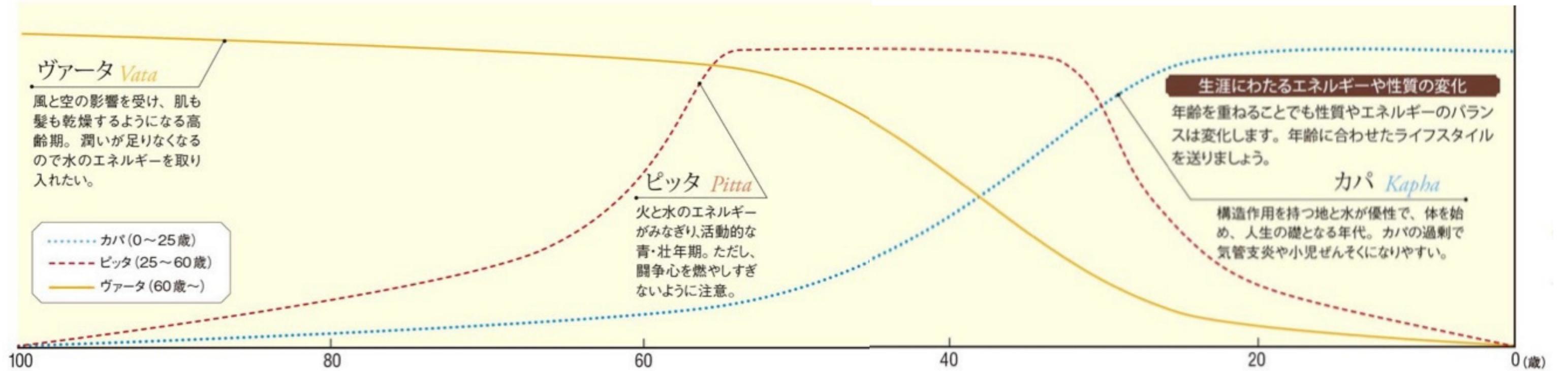
風と空の影響を受けて
気持ちが落ち着かず、
眠気が浅くなり、目覚め
へと向かう時間帯。

2:00

22:00

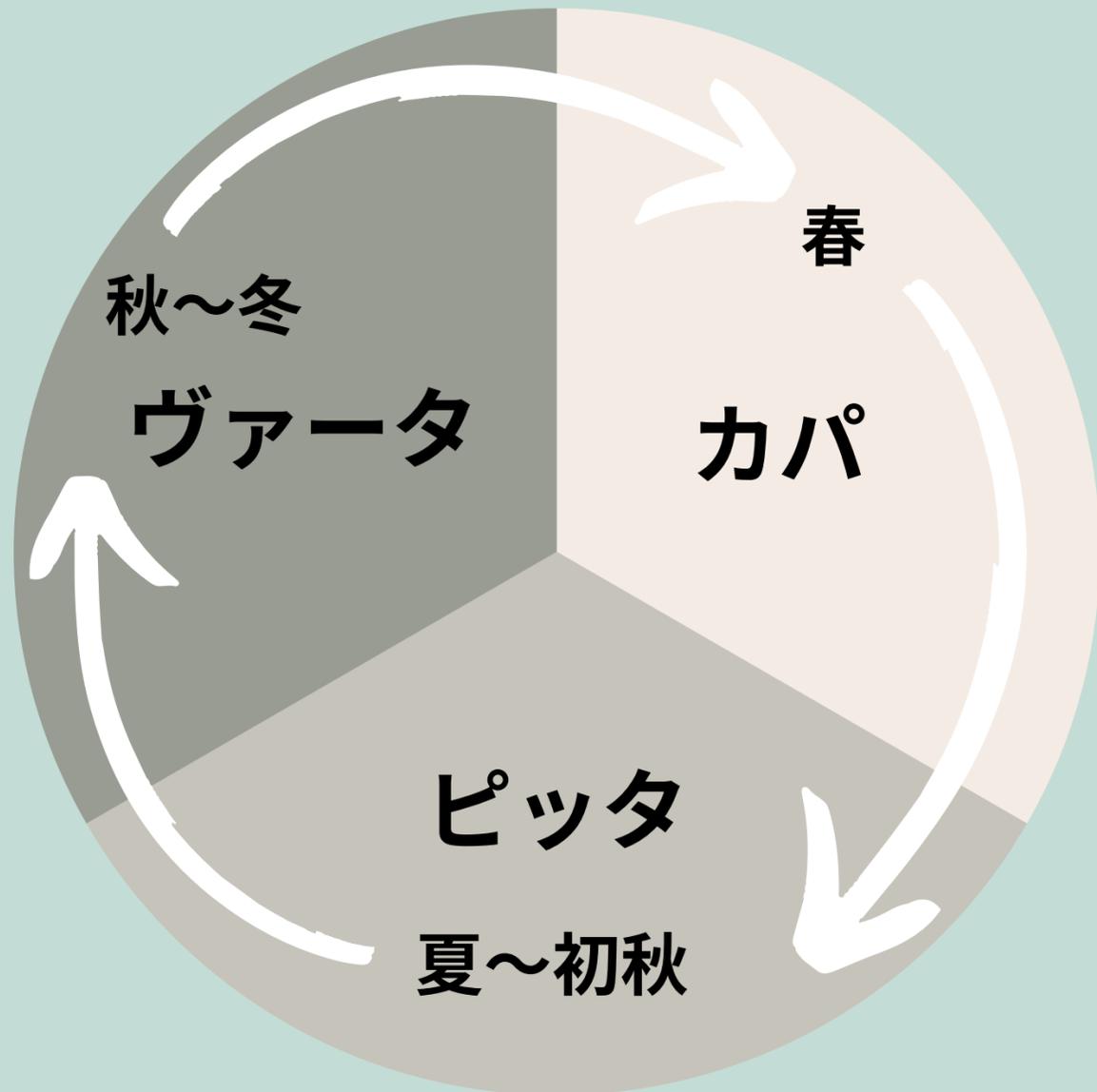
火と水のエネルギーで代謝と
変換が行われる。熟睡し、美
肌を作る大事な時間帯。

年齢による体質の変化



引用：やさしくわかるアーユルヴェーダアロマセラピー

季節による心と身体の変化



春（2月中旬から5月初旬）

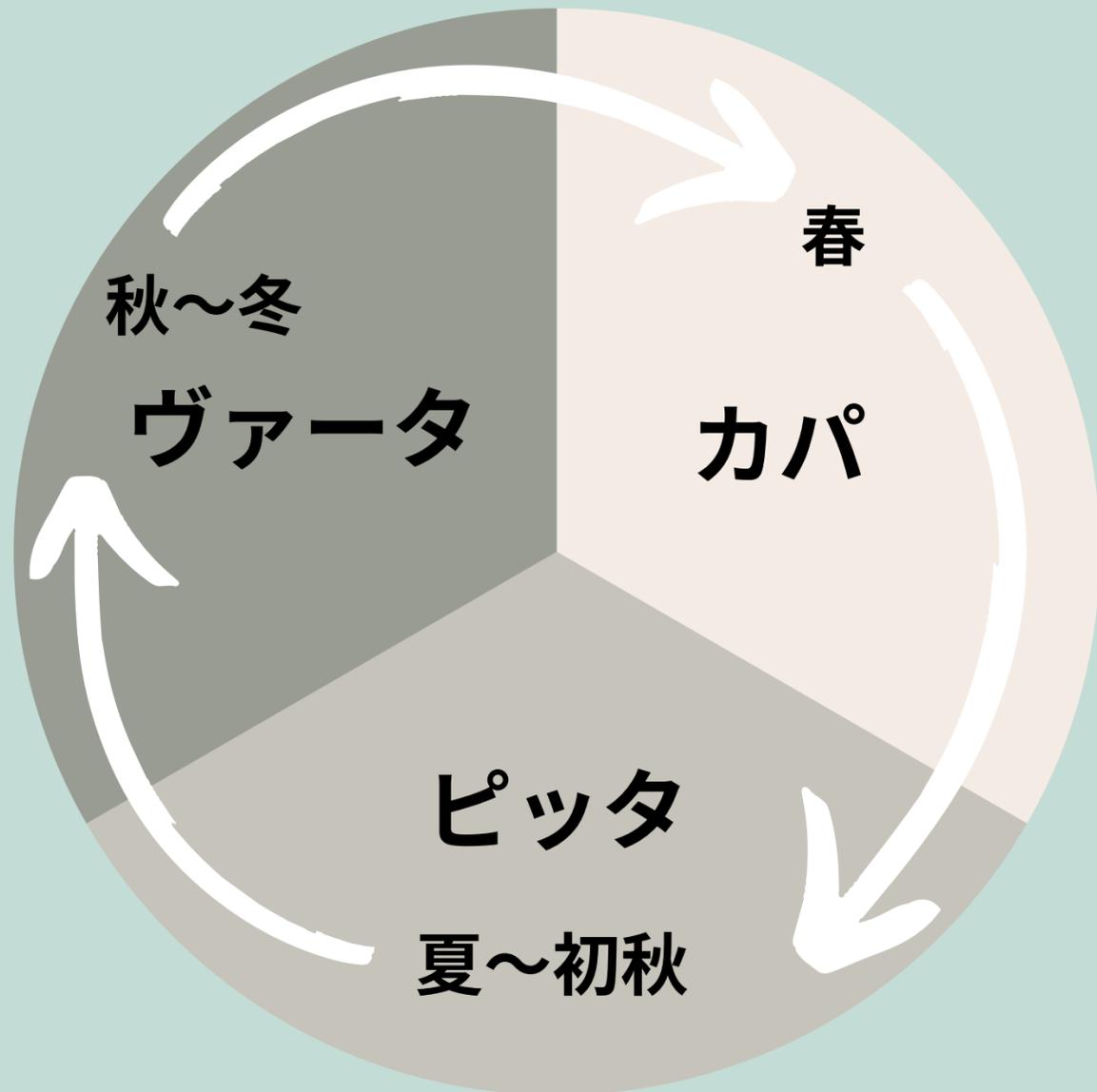
だるさが抜けず、眠気が取れにくい
冬に食べ過ぎると悪化してしまう



梅雨（6月初旬から7月中旬）

3つの性質すべてが崩れやすいシーズン
雨は水のエネルギーが強く、だるくなりやすくなります。春の間に汗をかくような運動をしておいて、水のエネルギーを減らしておくとい良いでしょう。

季節による心と身体の変化



夏（7月中旬から9月上旬）

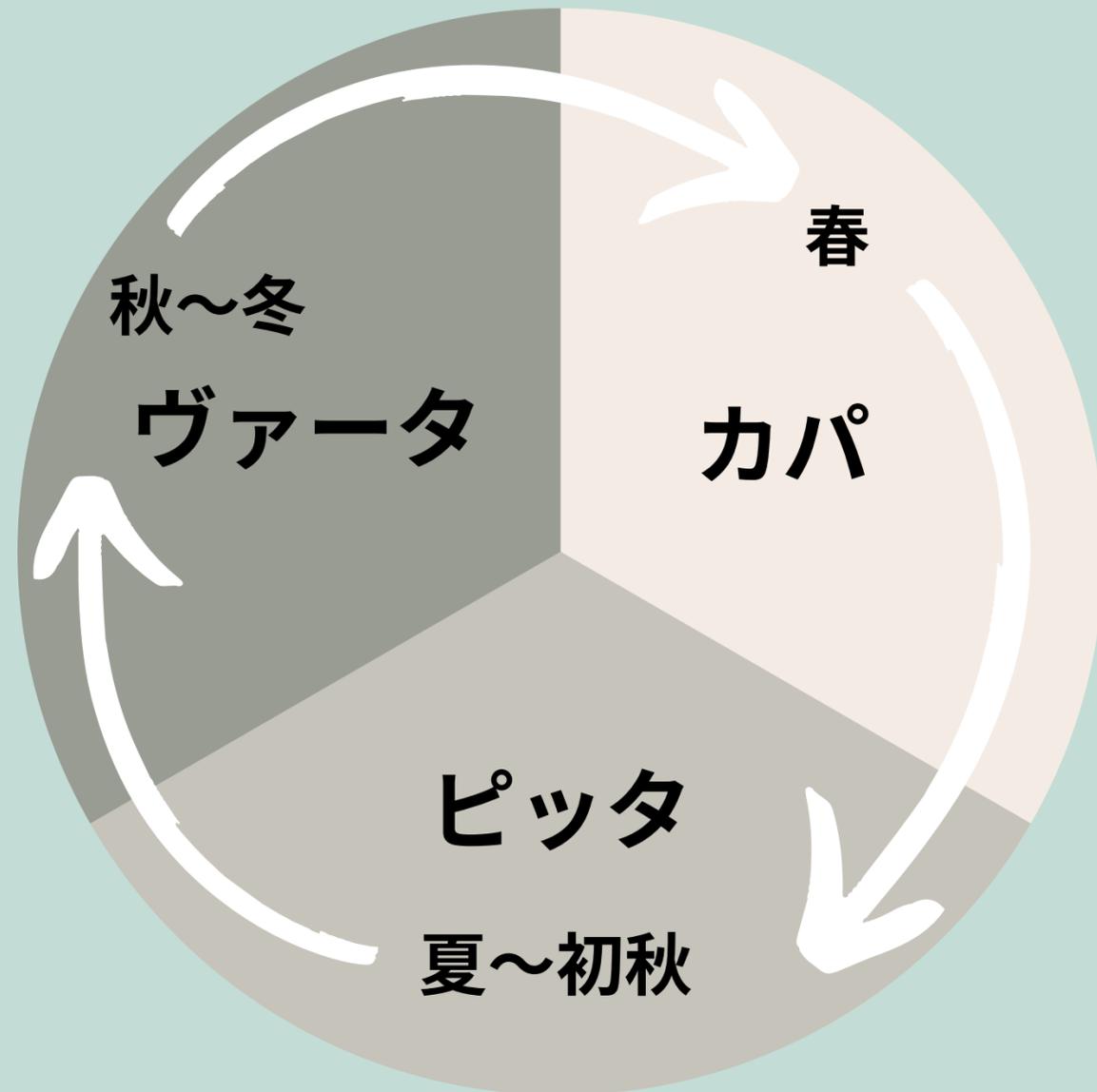
火のエネルギーによって代謝が促進され、疲れやすくなります。体を冷やし過ぎると、水が増えすぎて食欲が落ちる原因になります。



秋（9月中旬から11月中旬）

ピッタからヴァータに移るシーズン。芸術家的意欲が出ますが、情緒不安定になることも。気候が変化しやすく、風邪や扁桃腺炎などになりやすい時期です。夏にピッタが増えて溜まってしまうことが原因。夏のうちに汗をかいて起きましょう。

季節による心と身体の変化



冬（11月中旬から2月初旬）

寒さが厳しくなるとともに、ヴァータの影響が強くなります。消化力が高まっているので、食欲も旺盛になりやすい時期です。冬の味覚には油分（水）のあるものが多いので、食べ過ぎると地と水のエネルギーが増えすぎてしまう可能性があります。カパが過剰に増えると、春に鼻炎やだるさの原因になるので注意が必要です。