会員サイト限定 **Wellness News.Vol**

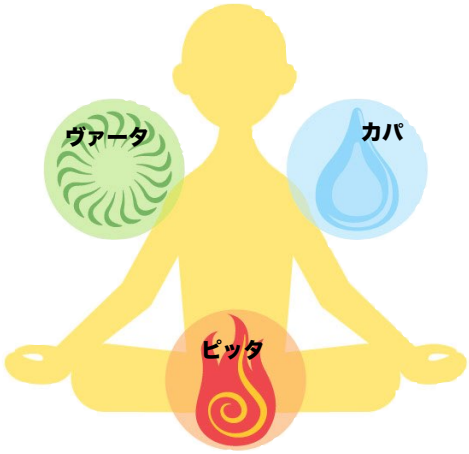
ハーブ＆アロマ アージョ

癒しのアーユルヴェーダ

アーユルヴェーダとはサンスクリット語　　「アーユース（Ayus）」と「 ヴェーダ（Veda）」が組み合わさった言葉で、『生命の科学』という意味を持ちます。

古代インドを発祥の地とし、遙か5000年の歴史を持ち、中国医学、ギリシャ、アラビア、チベットの医学にも影響を与えたと 言われています。単に病気を治すとか、身体の一部分を治療するというだけでなく、生命全体にアプローチすることで、最高の状態に健康を維持増進することにより、長寿をはかろうという考え方です。そして何よりも「より良く生きる」ということを目的にしています。

アーユルヴェーダでは、「ドーシャ」と呼ばれる3つの要素「ヴァーダ」「ピッタ」「カパ」が私たちの心身の健康を支配していると考えています。



この3要素のバランスによって一人ひとりの体質が決まり

アーユルヴェーダ３つのドーシャ

・ヴァータ（風と空の元素）
・ピッタ　（火と水の元素）

VATA ヴァータ
空と風の性質やエネルギーを表します。

軽・動・速・乾・冷の性質を持ちます。体内の働き、運搬、

PITTA ピッタ
水と火の性質やエネルギーを表します。

軽・熱・鋭に関する性質を持ちます。体内の消化、代謝に

KAPPHA
水と地の性質やエネルギーを表します。

重・遅・湿・冷・粘の性質を持ちます。体内の結合、同化、

Memo

©agio2017

アーユルヴェーダ 体質 診　　ドーシャチェックで自己診断・・・

アーユルヴェーダでは、健康を診断する際にヴァータ・ピッタ・カパの3つのドーシャの中で、どの傾向が強いかを診断します。ドーシャは様々な要因で変化し、必ずどれか1個に属するとは限りません。自分の傾向を知る１つのツールです。

項目	VATA（ヴァータ）	PITTA（ピッタ）	KAPPHA（カパ）
1.体型	□痩せ型の方である	□中肉中背 である	□がっちり型である
2.体温	□手先足先が冷たい	□温かい	□表面がひんやりしている
3.お肌	□乾燥肌	□脂性肌	□しっとり肌
4.気候	□寒さに弱い	□暑さに弱い	□湿気に弱い
5.排泄	□不規則気味	□日に２回以上	□1日に一度
6.食欲	□不規則	□旺盛	□普通
7.体力・スタミナ	□あまりない	□適度	□充分
8.子供の頃の体型	□痩せ型	□普通	□ぽっちゃり
9.ストレス耐性	□低い	□中間	□高い
10.運動	□活発	□激しい	□避ける
11.発汗	□少量	□多い	□適量
12.記憶力	□早いが、忘れやすい	□優れている	□遅いが優れている
13.体質	□食べても太りにくい	□よく食べるが代謝も良い	□太りやすく、むくみやすい
14.睡眠	□浅い	□短い、熟睡	□深い、長い
15.話し方	□早口、よく喋る	□鋭い、批判的	□ゆっくり、単調
16.信念	□変わりやすい	□強くパワフル	□安定的
17.精神安定度	□中心から外れやすい	□イライラしがち	□寛容、安定的
18.習慣	□習慣性を嫌う	□計画することが好き	□習慣性を好む
19.交友関係	□表面的	□好き嫌いがある	□受容的
20.ライフスタイル	□自由、一貫性なし	□忙しい、計画的	□規則的
21.性欲	□変化しやすい	□強い	□安定
22.痛みに対して	□敏感	□避ける	□忍耐強い
23.免疫力、抵抗力	□弱い	□高い	□強い
24.お金の使い方	□衝動的	□計画的、目標達成のため	□貯蓄好き
25.情報の受取方	□触覚・聴覚	□視覚・味覚	□味覚・嗅覚
合計点数	合計	合計	合計

判定方法：それぞれの項目（ヴァータ・ピッタ・カパ）から当てはまるものにチェックを入れます。ドーシャ別に合計点数を計算します。合計点数が高いドーシャがあなたのバランスになります。また複合タイプを持つ場合もございます。

©agio2017

本来のカラダを、好きになれる。
アーユルヴェーダ × アロマ

あなたの人生にとって何が一番大切ですか？

毎日気持ちよく目覚めて、楽しい一日を過ごせることですか？
自由な時間、自由な仲間と過ごすことですか？
夫婦関係・人間関係を改善することですか？
不安やストレスを減らし健康を維持することですか？

アーユルヴェーダの考える「健康」は、ドーシャのバランスがとれ、身体の組織が正常な排泄と消化機能を備え、さらに、感覚と精神とスピリットが至福に満たされた状態です。ドーシャのバランスは心にも身体にも影響を与えています。
そして、カラダの上位にココロが位置していると考えられているので、瞑想などで心を安定させることが、身体の組織の機能を高めることができると考えます。

ドーシャのバランスを整えるといっても、アンバランスを起こした結果生じる状況は違うため、その対処法は違ってくるもの。お勧めのアロマもその状況で違ってきますが、精油を選ぶ際の１つの目安として参考にしてください。

ヴァータ体質 × アロマ

神経質さや落ち着きのなさ、集中力の欠如を癒す香りを使いましょう。
精神安定、冷え・乾燥対策がキーワード
（温性、湿性、重性、鎮静）
気持ちを落ち着かせるフローラルな香りや、温かみのあるウッディ系の香り

カパ体質 × アロマ

物事に固執してしまったり、無気力からくる抑うつ状態を癒す香りを使いましょう。
思慮深さを取り戻す、爽快感・リフレッシュがキーワード　（乾性、温性、軽性、刺激）
スパイシーな香りや、酸味のある爽快な香り

ピッタ体質 × アロマ

完璧主義でイライラ、攻撃的、激しく燃える熱を冷ます香りを使いましょう。
冷静さを取り戻す、クールダウンがキーワード
（冷性、乾性、鎮静）
甘い中にも爽やかさがあるミドルノートの香り

Memo

©agio2017

アーユルヴェーダ ドーシャ 別タイプの特徴（本来の心とからだのタイプをチェック）

VATA ヴァータ タイプ

体内のあらゆる機能、活動の調整をするヴァータ優勢タイプ。食欲は不規則です。
痩せ型で身長は低いか細くて高く、骨格が華奢で、肌は冷たく乾燥肌。

想像力豊かで自由を好みます。 風のような軽快さで流れをつかみ、動作のすべてが軽やかで活発。新しいものを好み、変化を好み、順応性が高く理解力・記憶力に優れます。人付き合いも柔軟で、明るく率先して行動する力があります。

ヴァータがバランスを崩すと

ヴァータは動きのエネルギーで、ヴァータタイプは神経が発達しているタイプでもあります。
そのため、内省的で洞察力がありますが、バランスを崩すと、些細なことが気になり神経過敏な状態になったり、集中力がなくなったり・・・
具体的には強い不安感、心配性、気分変動、優柔不断、忘れっぽくなったり、抑うつ状態など

PITTA ピッタ タイプ

体内のあらゆる消化、代謝の働きをするピッタ優勢タイプ。代謝力が強く、食欲旺盛です。
中肉中背でスタイルが良く、肌はやわらかく髪も細くしなやかです。

自分の考えを上手に主張します。論理的で議論に強く、説得力があります。集中力があり知性も鋭いので、情熱を持って自分のやりたいことを追求していきます。闘争心、チャレンジ精神にあふれるリーダー的存在です。

ピッタがバランスを崩すと

ピッタは火のエネルギーで、ピッタタイプは消化器が発達しているタイプでもあります。
そのため、情熱的で知性の鋭さを持っていますが、バランスを崩すと、激しく燃えるエネルギーで血の気が多くなったり・・・
具体的には、短気、怒りっぽい、批判的、傲慢、完璧主義で敵を作る、見栄っ張りなど

KAPPHA カパ タイプ

体内環境や体力の維持など、物質の結合に関わるカパ優勢タイプ。食欲は並かそれ以下の美食家。
ふくよか・グラマーで、髪は豊かでつやがあり、肌はしっとりなめらかです。

ものごしが柔らかく、話すスピードや動作などもゆっくりなため、相手にほのぼのとした印象を与えます。面倒見が良く、愛情や思いやりに溢れ、物事に動じない頼りになる精神の持ち主。がまん強く、物事を成し遂げる人です。

カパがバランスを崩すと

カパは結合のエネルギーで、カパタイプは筋肉・臓器が発達しているタイプでもあります。
そのため、献身的で思慮深さがありますが、バランスを崩すと、結合のエネルギーで受け身の性質から、しつこくて所有欲が強くなり他人に依存しがち・・・
具体的には、こだわりすぎ、頑固、執念深さ、思考が鈍く大雑把、無気力からくる抑うつ状態など

Memo

©agio2017