

## アーユルヴェーダの体質論

宇宙を大宇宙、人体を小宇宙ととらえます。宇宙の万物は5大元素「空・風・火・水・地」からできています。ドーシャ（体質）は5大元素の組み合わせです。

ドーシャ（体質）の乱れが病気になると考えられています。

### 3つの体質

#### 空・風



ヴァータ（風のエネルギー）

芸術的センスがある  
フットワークが軽い  
おしゃれが上手

ストレスを受けやすい  
バタバタ動く・落ち着かない  
痛みが出てくる・乾燥  
老化しやすい・おしゃべり・便秘

ごま油でオイルトリートメント  
ゆったり気分で落ち着くこと  
アロマや好きな音楽でリラックス  
体を温める

#### 火・水



ピッタ（火のエネルギー）

知的能力がある  
消化力がよい  
少し油性  
情熱  
リーダーシップがある

熱さ・赤み  
怒りっぽい  
炎症を起こしやすい  
皮膚のトラブル  
下痢・イライラ  
目と消化器系が弱い

体の熱を冷ますオイルで  
トリートメント  
ゆっくりする  
水を傍らにおく  
青や緑を見る  
ギーを食べる

#### 水・地



カパ（水のエネルギー）

寛大・おっとり  
肌がきれい  
沈着冷静

重い・鈍性・冷たい  
油性・消化力が弱い  
太りやすい  
むくみやすい  
鼻のトラブル  
寝るのが好き

強めのストロークで  
オイルトリートメント  
刺激的なアロマをかぐ  
スパイシーなものを食べる  
(こしょう、ショウガ、ワサビ等)  
運動をする

#### 対策

※季節や時間、生活習慣でドーシャは変わってきます。詳しくはスクールで教えています。