

## アーユルヴェーダでは、まず「ドーシャ」を知ることから始めます。

アーユルヴェーダでは、人の心や体を動かすエネルギーの事を「ドーシャ」と呼んでいます。私たち人間は3つのエネルギーに支配されている「トリ・ドーシャ理論」があり、3つのドーシャが人によって異なったバランスで存在し、一つのドーシャが過剰になると心身に影響を及ぼし、様々な体調不良の原因になると考えます。一番多いドーシャが「あなたのタイプ」つまり過剰になりやすいドーシャということになります。まずは、自分のドーシャタイプを知り、ドーシャを乱さない生活を心がけるようにしましょう。

あなたはどのタイプ？ 下記の簡単ドーシャチェック表であてはまるものに○をつけてください。

### 《簡単ドーシャチェック表》

#### Vata (ヴァータ)

1. 体格はほっそりしている
2. 肌は乾燥しやすい
3. 冷え性で、手足が冷たくなりやすい
4. 持久力があまりない
5. 活動的なほうだと思う
6. ストレスを溜めやすい
7. 周囲の影響を受けやすい
8. 早口で良くしゃべる
9. 好奇心があるけれど飽きっぽい
10. 新しい環境に適応能力がある

合計 個

#### Pitta (ピッタ)

1. 体格は中肉中背
2. 体温が高い方
3. 暑がりですぐ汗かき
4. 空腹を感じやすい
5. 喉が渇きやすい
6. イライラすると暴飲暴食しやすい
7. 負けず嫌い
8. プライドが高いと思う
9. 完璧主義な方
10. 高級品が好き

合計 個

#### Kapha (カパ)

1. ぽっちゃり体型
2. どちらかというとき色白
3. むくみやすい
4. マイペースでのんびりしている
5. 争いごとが嫌い
6. 花粉症や、アレルギーがある
7. 一度、覚えたことは意外に忘れない
8. 長く続けている趣味がある
9. 食べるのが大好き、食事にお金をかける
10. 昼寝、寝るのが大好き

合計 個

○の数が一番多いのが、あなたのドーシャです。バランスを崩した時は生活をちょっと見直してみましょう。

#### Vata ヴァータ タイプ

ほっそりと華奢か、小柄な人が多い。肌はどちらかといえばドライで、寒さに弱く、便秘がち。型にはまらない自由タイプ。発想力が豊かで快活だが、ストレスに弱く緊張しやすい側面もある。衝動買いに注意。ハードワーク、激しい運動、睡眠不足、不安感などでヴァータが過剰になりやすく、落ち着きがなくなり、循環器系、神経系の不調、鬱や頭痛などの症状が生じます。そんな時は、香りや音楽でリラックスし、食事や入浴やマッサージなどで体を温めましょう。辛い物は控えめがベター。

#### Pitta ピッタ タイプ

中肉中背で情熱的、食欲旺盛な元気タイプ。知性にあふれ、リーダー的な立場にぴったり。熱を溜めやすいので夏は苦手。精神性ストレス、過労、過食、飲酒、喫煙、過激な運動などでピッタが過剰になりやすく、イライラ怒りっぽくなり、目の充血、皮膚炎や消化器系の疾患が生じます。そんな時は、活動は控えめにし、自然を眺めて心身のリラックスを心がけましょう。又消化の良いものを食べ、アルコールや塩分は控えめに。

#### Kapha カパ タイプ

体型はぽっちゃり型で、色白できれいな肌をしている。やさしさにあふれ献身的な人が多い。太りやすく湿気に弱い傾向が。退屈な生活、運動不足などでカパが過剰になりやすく、気力がなくなり、体重増加、鼻炎や気管支炎、アレルギー性疾患になりやすい。そんな時は、新しいことにチャレンジして気分転換、適度な運動を心がけましょう。油脂分や乳成分、甘いもの冷たいものを控えるように。