

アーユルヴェーダでヒモ解く
私の「本質」と「体質」

私らしく生きるための
『自分トリセツ』
のはじめ



川又 祥子

幸せへの一歩は「自分」を知ること

人気の体質診断から、
セルフケア方法まで
自分を知り、慈しむ
ヒントいっぱいの
アーユルヴェーダ入門書。

誰でもできる
最初の一歩

アーユルヴェーダを学ぶキッカケ

私が
アーユルヴェーダを学ぶキッカケとなったのは、

とある休日につけていたTVのお昼番組。
予約250人待ちという、
美容家 佐伯チズさんが出演されており、
プロデュースするビューティータワービルに
アーユルヴェーダスクールをその年の暮れに開校するという。

当時。
美容師を休業していた私には、
美容と健康両面からアプローチするものと言うだけの
認識でありながら、
美容家のチズ先生が監修されるビル内に開校するというフレーズに
何か気になるものがあり、
番組内では学校案内が全くなかったことから、
テレビ番組へ直接お問い合わせ。
『ぜひ ジャストを見て連絡したと申し伝えてください』
との、
電話口の方のお声通りに、チズさん事務所へ連絡。
年内開校予定ではあるものの、
リーフレットなどの準備はこれからなので、
出版されているチズ先生の書籍を読んでお待ちください。
とのことだった。
夏の時分。
暮れる12月開校予定との連絡に、
すでにオープンしているサロンへ見学を申し入れ、
とても面白そう！
とか、
興味爆上がり！
といったテンションも引き起こされなかったのだが、

なんか気になる。。。
必要な気がする。。。。

という未来への惹き感だけで、行っとう。習ってみよう。
一期生特典に与える気がする。
と、入学を決意する。
取り立てて意気込みもない状態だったが、
美容師からネイリストへと
転向するためにネイルスクールに通おうと、
貯めてきた貯金をココに使うことになる。

余談ですが、暮れの開校までの間を利用し、
山野エステの短期コースでボディワーク全般の基礎を学ぶ。
アーユルスクールでボディワークの所作が、
カリキュラムにあるか分からなかったので、
そうしたのだが、
のち、同窓生との出会いも含めて、あらゆる現場で役に立つ。
スキマ決断力できる自分に感謝な過去。

あれから17年。
今も一期生特典を享受し、カレッジにフラットとお邪魔したり、
恩師パーリタ先生を囲む会の万年幹事を、
率先して催している(笑)

、、、ここ2年。
コロナご時世でリアルお会いしていないのが寂しいところ。

ちょこっと体質診断

アーユルヴェーダ的 自分リズムを始めるには、
先ず、自分の傾向を知ること。

自分を知ることから始まります。

深く考えず直感で
以下の質問の
当てはまるに○、
ところどころ当てはまるに△、
全く当てはまらないに×を
付けてください。

簡易チェックで、
どの体質の傾向が強いのかチェックしてみましょ♪

体型	子供の頃から痩せている。	子供の頃から中肉中背。	太りやすい。
太り方	太れない。太るとすれば、お腹が出る。	あまり太らないが、太るとしたら、全体的につく	顔や、下半身が太りやすい。
髪の毛	乾燥気味。硬くて癖がある。	細くて柔らかい。抜け毛や、若白髪が多い。	髪の毛も多く、太い。パーマがかかり難い。
肌質	乾燥肌	敏感肌、やや脂性肌。	なめらかでしっとりした肌。
肌トラブル	肌質が粗く、シワになりやすい。	すぐに赤くなったり、湿疹、炎症系のトラブルを起こしやすい。	皮膚のトラブルは少ない。生理時など、ニキビがポツンと出来たりする。
手足の冷え	冷たい(冷感性)	熱い。暖かい。	冷たく、だるい。
食欲	一度にたくさん食べられない。ちょこちょこ食べる。	しっかり食べられる。お腹が空くとイライラする。	食べても食べなくてもあまり気にならない。だが、食欲はある。食べなくても太る。
飲み物の好み	温かいものが好き。	冷たいものが好き	温かいもの、冷たいもの、どちらでも。
体力	動くのは好き。ただし疲れやすい。	丈夫である。運動は大好きだが、運動して体温が上がると苦手。	あまり動くのは好きではないが、動き出すと身体がすっきりする。
睡眠	寝付きが悪く、眠りが浅い。	熟睡できる。	睡眠が深い。寝るのが好き。
夢	よく見るが、あまり憶えていない。	よく見るし、良く憶えている。	見たら憶えている。内容は、風景が多い。
話し方	早口、おしゃべり好き。	口調がきつかったり、はっきり物を言うほうである。	ゆっくり話す。
理解度 記憶力	物覚えは早く、一度聞けば理解できる。ただ、忘れるのも早い。	見たり、読む事で憶えるタイプである。	物覚えは遅いが、一度憶えたら忘れない。
チャレンジ 精神	好奇心は強く、新しい事は好き。何事にも興味があり、いろんな事にチャレンジしたい。	すぐに飛びつく方ではないが、一度決めたらあまり迷わない。	新しい事を始めるのは、あまり得意ではない。チャレンジするまでに時間がかかる。
行動	よく動く。慌ただし。	活動的で、動きに無駄がない。	歩くのも、食べるのものんびりしている。
人間関係	あまり人見知りをしていない	友人は、仕事、趣味、意見の合う人が多い。	人見知りするほうだが、一度仲良くなると、ずっと続く。
感情(怒り)	すぐ怒る。すぐ反応するほうだが、すぐ忘れる。感情が表に出やすい。	あまり表面には出さない。理屈に合わないとは許せない。ただし、はっきり言ったら根に持たない。	なかなか怒らない。でも一度怒ったら長引く。良く憶えている。
ストレス	不安・心配性である。ストレスをよく感じる。胃潰瘍になりやすい。	イライラする事が多い。怒ると血圧が上がったり、胃潰瘍になりやすい。	ストレスは、あまり感じないか、強い方である。ただ、ストレスを感じると、つい甘いモノに走る。
金銭感覚	お金があったら、使ってしまう。つい衝動買いしてしまう。	無駄遣いはしないが、好きな事、こだわりがある物には、お金をかける。気に入ったブランドがある。	あまり使わない。必要ならば使う程度。食事などおいしいものには、使う。貯蓄が得意。
合計			

チェックの○が多い列が、
増えやすい、
悪化しやすいタイプの傾向です。

水色の列は、vataワータタイプ。
ピンクの列は、pittaピッタタイプ。
オレンジの列は、kaphaカパタイプ。

とても簡略しているチェックシートですが、
ご自身の体質の傾向として、

生活習慣によって増えやすい性質・エネルギーが、
どのタイプかが分かると、
それに対する対策が自ずと分かってきます。
質問項目によっては、この一文は当てはまるけど、
ここは違うなど、
あるかと思いますので、
詳しくは、
サロンごとのチェックシートを
担当セラピストさんと一緒にチェックしていくことをお勧めいたします。

アーユルヴェーダを読み解く単語12選

アーユルヴェーダの本やお話を聞く上で、よく出てくる単語12選。

日本語直訳が難しいものもありますが、
大切なアーユルヴェーダ の概念を支える用語ですので、
覚えていると、
身体の仕組みや心のあり方など、生活に

馴染み易くなってきます。

【ドーシャ】体を支える3つのエネルギー

ヴァータ

ドーシャと呼ばれる要素の1つ。五大元素（空・風・火・水・地）の空と風で構成されている。目に見えないエネルギーで、風の要素は、物を動かし、運動や排泄、循環を担う。

ピッタ

ドーシャと呼ばれる要素の1つで、五大元素の火と水で構成されている。火は、物を燃やし変換させる力を持ち、体内での消化、代謝を担う。

カパ

ドーシャと呼ばれる要素の1つで、五大元素の地と水から構成されている。水は、物をくっつける、結合させるエネルギーであり、体内構造の維持、免疫機能を担う。

【トリグナ】こころに左右する3つのエネルギー

サットヴァ

トリグナと呼ばれる心の性質の1つ。純粹性の意味を持ち、サットヴァが増えることで、至福の状態を体験できる。サットヴァが増えればオージャスも増える。

ラジャス

トリグナと呼ばれる心の性質の1つ。動性や激質の意味を持つ。ラジャスが増えることで、心が動き、願望や欲求が起こる。場合によっては、注意散漫になり、躁状態にもなる。

タマス

トリグナと呼ばれる心の性質の1つ。惰性の意味を持つ。タマスが心が増えることで、心が動きにくくなり、気力や意欲がなくなる。場合によっては、うつ状態になる。

サンスクリット語で表わす状態や名前

アーマ

未熟。あるいは未消化物の意味。マは熟したの意味。アは否定語。ドーシャやトリグナの状態がバランスを崩すと発生する。病気を引き起こす大元の老廃物。

プラクルティ

本質。自然を意味する。受精した瞬間に決まると言われ、体質は環境によって変化するが、本質は、環境、心的要因に関わらず変化することはない。

オージャス

活力素の意味。体内の消化、代謝が充実することで生成する。オージャスを増やすことは、心身の健康に必須なもの。食事や生活習慣に大きく左右される。

アグニ

火の意味。消化代謝を担うエネルギーのこと。体内のあらゆる酵素の働きを支えるエネルギー。

マルマ

急所の意味。固定の場所は、107個あり、108個目のマルマとして、全身を加える。意識と身体、チャクラと繋ぐ接点でもある。

スロータス

体内での肉体的通路の総称。アーマが、スロータスを塞ぐことが、病気発生を発生、悪化させる直接的原因となる。スロータスが滞りなくスムーズに流れていることが、健康に不可欠となる。

多くのアーユルヴェーダ 著書、サイトに出てくる単語です。説明の仕方が変わる事で、分かりやすくなったり、逆もある。説明文あるあるですが、よく分からないことは、自己解釈せずに、先生から学ぶことが大切です。

そして そして

学び続けると、解釈の拡がり、多様性に、人生がますます味わい深くなるツール。学んでも学んでも、味わい尽きないアーユルヴェーダです。

以上が第3章までになります。
全編版は、アマゾンにて販売中です。
<https://www.amazon.co.jp/dp/B09RKFW9B>

もし無料の個別相談会ご参加で、
全編分のPDFをプレゼントしています。