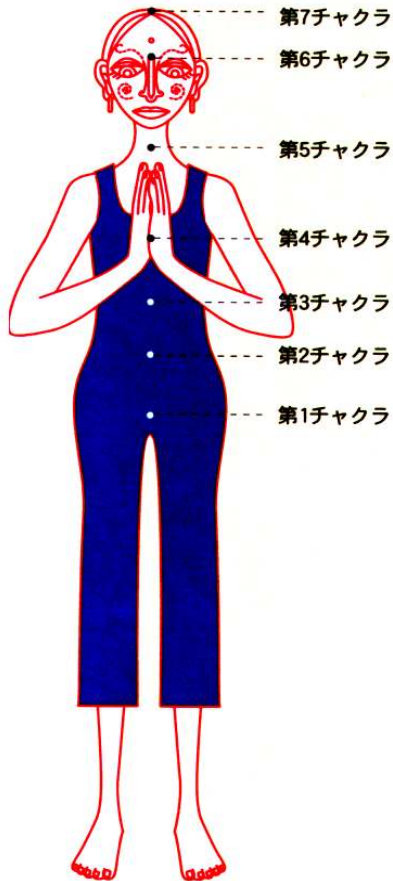




■ 全身のチャクラの位置

◆ チャクラチェック ◆

あなたのエネルギーは溜まっていない？



7	●最近なんとなく気分がのらない ●インスピレーションや直感は信用できない	3 2 1 3 2 1
6	●クジ運は無いほうだ ●人にやさしくされると、なんか裏があるのでは？と思ってします	3 2 1 3 2 1
5	●言いたいことや伝えたいことがうまく表現できない ●人と会うのがおっくうだ	3 2 1 3 2 1
4	●感動する映画を見ても泣けない ●人のミスは許せない	3 2 1 3 2 1
3	●レストランなどでメニューを決めるのに時間がかかる ●人を見る目がないと言われる	3 2 1 3 2 1
2	●価値観の違う人と一緒にいたくない ●人はしょせん一人ぼっちだと思う	3 2 1 3 2 1
1	●毎月の支払いや家計のことは常に気になる ●時々なにもやりたくない時がある	3 2 1 3 2 1

1・あまり当てはまらない 2. まあまあ当てはまる 3. とても当てはまる

チャクラ	色	場所	関係性
第1チャクラ	赤	尾骨部分	安定性・生命のパワー・生命力 体の基盤
第2チャクラ	オレンジ	仙骨部分	精神力・生殖エネルギー・情緒のバランス
第3チャクラ	黄色	おへそ	消化エネルギー・判断力・野心・意思の強さ
第4チャクラ	緑・ピンク	胸の中心	感情・愛・包容力・感受性
第5チャクラ	青	喉の中心	言語を含む全ての表現
第6チャクラ	藍色	眉間	創始エネルギー・直感力・洞察力
第7チャクラ	紫	頭の頂上	理解・自由な発想・開放感・宇宙とのつながり

チャクラの教え

人体には虹の7色に対応するように基底部から頭頂に至るまでの間に、生命をつかさどる7つのエネルギーセンターがあります。その場所をチャクラ（車輪）と呼び、不健全になるとチャクラのエネルギーが弱まります。



# アーユルヴェーダ自己分析術

## ■ トリドーシャ

### ヴァータ(風気質)



「空」と「風」のエネルギーが強いタイプ

### カパ(水気質)



「火」と「水」のエネルギーが強いタイプ

### ピッタ(火気質)



「水」と「地」のエネルギーが強いタイプ

◆全ての人は3種のドーシャを持ち合わせていますが、どのドーシャが強いにより、体質の違いが、心と体に影響を及ぼします。

	A	B	C
1. 体格	やせている	普通	太っている
2. 体力	あまりない	普通	ある
3. 声の調子	小さい	大きい	深みがある
4. 話し方	おしゃべり	批判的	口数が少ない
5. 歩き方	速い	普通	ゆっくり
6. 皮膚	乾燥	弾力がない	滑らか、色白
7. 髪	少ない 枝毛が多い	普通	多い 硬い
8. 食欲	不規則	旺盛	かなりある
9. 口の渇き	時々乾く	よく乾く	乾かない
10. 味の好み	辛い物好き	酸っぱい物好き	甘い物好き
11. 便秘	便秘気味	下痢気味	普通
12. 睡眠	眠れない	普通	熟睡
13. 汗	少ない	多い	普通
14. 気の強さ	弱い	普通	強い
15. 友人	長続きしない	数少ない	数多い
16. 理解力	速い	普通	遅い
17. 記憶力	あまりない	普通	良い
18. いらいら	その時による	すぐいらだつ	しない
19. 怒り	怒りやすい	やや怒りやすい	穏やか
20. 気分	むらがある	すぐ嬉しがる	安定している
21. 自分を動物に例えると?	すばしっこいハムスター	獲物を逃がさないチーター	どっしりとしたゾウ
22. 子供のころの遊びといえば?	外でおもいっきり走り回る	ガキ大将 よく友達を泣かした	ままごと お絵かき
23. 休日	スポーツで体を動かす	買い物 やりたいことでストレ	ボーっとしていたい
24. 怒ったとき	早口でまくしたて、わーっと怒るが、途中で原因が分からなくなる	気に入らないところを集中攻撃し、相手に相当のダメージを与え	話さなくなる 一度怒ったらコワイと言われる
25. 絶対に一緒にいたくない人?	束縛する人	いちいちうるさい人	誠実さに欠ける人
26. こだわる?	食事 スポーツ	仕事	早起き お風呂

あなたのドーシャ

■Aの個数

■Bの個数

■Cの個数

### ヴァータ(風気質)



ヴァータ体質の人は機敏で活発、頑張り屋です。想像力が豊かで新しいアイデアが次々と浮かびます。そして新しい環境や初対面の人ともすぐ馴染めて、順応性が高く洞察力があります。さらに物事の理解も早く、短期間の記憶力は抜群ですが、反面忘れやすくもあります。ヴァータが敏感なときの症状は、不安が強くなり、気分が変動しやすくなります。

### ピッタ(火気質)



ピッタの人は非常に高い集中力を持っています。理路整然としていて、綿密に計画を立てて最後までやり遂げるタイプです。知的で論理的で几帳面でもあります。話や行動に無駄がなくリーダーに最適なタイプですが、バランスを崩すと短気で怒りっぽく完璧主義に走る傾向があります。

### カパ(水気質)



カパの人は忍耐強くどっしりしていて、人の面倒をよくみます。誠実で協力的であり、他人には愛情と思いやりを持って接します。物事を覚えるのに時間がかかりますが、一度覚えたことは忘れません。バランスを崩すと物事にこだわるが多くなり、執念深くなります。また思考が鈍くなって大ざっぱになります。眠ることが好きでほっておくといつまでも寝ていますので、運動不足から肥満になりがちです。

## ヴァータ

- 肌がかさついて、乾燥している。
- 枝毛が多く、髪にうるおいが無い。
- 眠りが浅く、睡眠不足気みである。
- 腸の調子が悪く、下痢と便秘が交代する。
- ガスがたまって、おならが多い。
- 便秘がちである。
- 手足が冷たく寒がり。
- 頭痛、腹痛、筋肉痛などの痛みが起こりやすい。
- 何でもないときに心臓がドキドキする。
- 午後になると疲労感が強くなり、気が滅入ってくる。

## ピッタ

- やたらに汗がでる。
- 肌に赤いブツブツができる。
- 顔面や鼻が赤い。
- 目の白いところが赤く充血する。
- おなかがいっぱいになるまで大食いする。
- 冷たい飲み物や食べ物を食べずにおれない。
- 口内炎ができている。あるいは口臭が強い。
- イライラすることが多い。
- 胸焼けがしたり、胃酸がでる。
- 大便が軟便気味で下痢しやすい。

## カパ

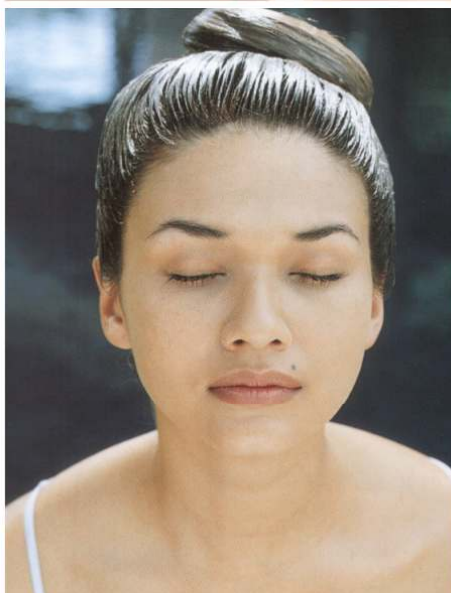
- 体が重く、何事もおっくうである。
- 湿気が多くて冷たい気候になると体調が悪い。
- 手足がだるかったり、関節の痛みがある。
- 口の中がねばねばする。
- 食事を抜いても苦にならない。
- 風気味で鼻水や鼻つまりが抜けにくい。
- 咳が多い。
- すぐに居眠りやうつらうつらしてしまう。
- 少なくとも8時間はぐっすり眠ってしまう。
- みみずばれの様な発疹がでやすい。

紀元前3000年もの昔からインドで継承されてきた伝統医学

## アーユルヴェーダ

人間が本来持っている自然治癒力、自己免疫力などを最大限に利用して、病気に成りにくい身体、病気になったとしても自己回復できる身体を作り上げます。

すべての神経の源となる脳脊髄液の循環を促進する。



## Shirobhyanga

アーユルヴェーダでは、健康な肉体が不健康となり病気になる原因は「ドーシャのバランスの乱れ」と「**体と心にアーマと呼ばれる汚れ（毒素）が溜まる**」であると考えられています。この2つの原因を除くためにドーシャをととのえるオイルを体に塗りこみ、アーマを排泄する頭皮トリートメントのことをシロビャンカと言います。

オイル：  
皮膚に栄養を補うだけでなく、血行を促進し、リンパの流れを潤滑にして老廃物の遊離とスムーズな排泄をもたらす。

## Crème Bath Hair Treatment

バリ島の頭皮によく効くトリートメント。クリームバスのほかに香り高いエッセンシャルオイル、マッサージを組み合わせると頭を刺激します。髪を発育させるだけでなく、体もほぐれます。



### ◆植物オイル

飽和脂肪酸、オレイン酸、リノール酸、ビタミンなどの物質を含み、皮膚機能を高め、多くの皮膚疾患を予防して免疫力と治癒力を高め、ホルモンの分泌をさかんにします。

### ◆エッセンシャルオイル

植物の純粋なプラナ（生命エネルギー）。樹木、葉、根、果実、花から抽出されるオイルで、鎮静、催眠果、リラックスなどの効果があります。皮脂の分泌を調整しながら、皮膚表面を暖めて循環器系を活性化させ、逆に炎症を抑えて沈静化する役割も担っています。