

心と体のトータルヘルスケア

4月12日(日) @ シンテッククワター

初回のテーマは「自分の体質を知ろう、アーユルヴェーダにおける主観と人体の七不忠識」

13時20分 受付

13時30分 オリエンテーション・自己紹介。

自己紹介は、外に張り出したデッキにて、フエルトボールをつかったゲーム形式だったり、フルーツバスケット(懐かしい!)をしながら参加者のみなさん、スタッフがどんな人なのかやわらかく掴みました。



14時20分 講義
「アーユルヴェーダにおける主観と人体の七不忠識」

まず、マントラで始まりマントラで終る。静寂の中・・・オーム・・・

(言葉) サンスクリット語 日本語に似ている 例えは・・・シャリーニと飯 ダーマ 奉仕する(旦那) マルマ 断末魔 急所(↓しめつけると悪化する)

☆コトバ 光通波 KOTOB A



アーユルヴェーダ (AYURVEDA) とは

Ayus (生命 寿命) + Veda (科学 知識) ↓ 約5000年の歴史を持つ世界最古の伝統医学

Spirit・・・業(カルマ)を浄化



地下ができた時から続く魂の健康

○生活のすべてについて教える学問である 全その人が無限の力を持っている存在 「単に病気ではない」ということだけでなく、人間は肉体的に、精神的に、社会的に、霊的に(スピリチュアル)に健康であるべきだ。」

「カラ・殻」今までの相念・常識

☆アーユルヴェーダの先生は「冒険もできる(年・月・日・時)が大事。

病気になる・・・生活に原因がある。病気はそれに気づくチャンスである。

☆人の体は60兆個の細胞できている。いろいろと代理システムを作るが、解毒システムだけは作れない。

アーユルヴェーダ 8部門について

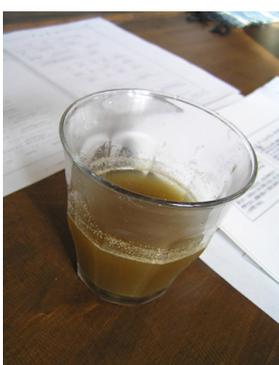
・内科・外科・育児科(婦人科を含む小児科)・鎖骨から上の専門科・強壯法科(若返り専門科)ラサーヤ ↓ 生まれてくる体質が決まる(3年前から体づくりなどの準備をする)・強精法科(よい子孫を残すための専門科)カーマ・ストラ・毒物学科(自然毒・人口毒・まちがった食へ合わせによる毒物の対処)・鬼神学科(精神科)・ウィルス・最近などに関する知識も学ぶ お祓い・シャーマニズム)

「若いままをちゃんとは、まさかたようだが、私はそう悪くない・・・必要な人には美味しいのか?」

アーユルヴェーダの生命観 (図1参照)

3層の考え方(意識・心・体)

5層の考え方(意識・真我(アトマン)・理性・心・気(マナ・カツ・スウ)・肉体)





純粋意識（生まれたての赤ちゃん）

純粋意識「天からの知恵」を体験する方法

一、アーサナ「ヨガのポーズ」調身

二、ブラーナヤマ「呼吸」調息

三、ディヤーナ「瞑想」調心

調息・唯一自分で意識できる、寝てる時以外意識するといろいろと効果あり！

調心・何も考えない時間を持つ・・・アー

トマンの意識を体験できる

☆ヒントが必要時によってこうもつになる

人（ヒト） 霊正（ヒト）

天地を結びつける存在・縦と横をつなぐ

就寝時（くよくよしたり嫌な事があっても

まず反省して、宇宙エネルギーに手放す＝

チャージの時間）↓廻り

陽の出の約1時間前に起きる・・・ブラー

ママの時間（天からの啓示）

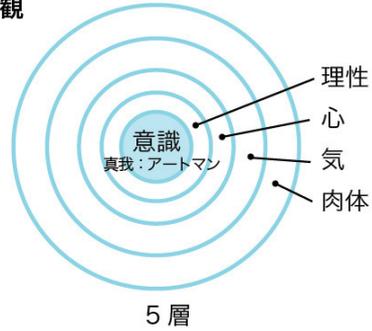
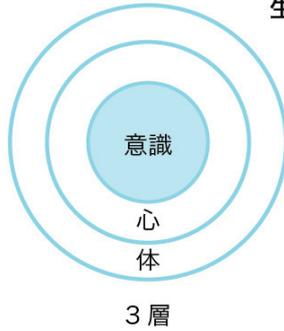
16時30分 温泉

18時00分 夕食

戻ちゃんのアーユルヴェティックディナー↓

19時30分 講座

生命観



「自分の体質を知る」

アーユルヴェータが影響を受けた哲学←

サンキヤ哲学

・宇宙と人間は同じである、バランスがと

れている

・すべてのものは5つの要素からできてい

る

基法則

一、全てのものは5つの要素からできている。

二、宇宙にあるものは、全て小宇宙（人体）

にもある。

三、似た性質のものは似た性質を増やし異



アーユルヴェティックディナー：

【季節野菜のナムル2種・長芋と大根の炒め物・ピリ辛韓国風味噌野菜と豆腐のスープ・ごはん/小豆と生姜のとりりん！白湯】※食事中は白湯がいい。

なった性質のものが異なったものを減らす。

5つの要素と性質

重い土 冷たい・鈍い・安定・大きい・油性

水 冷たい・柔らかい・液体・油性

火 熱い・鋭い・速い・軽い・微細な・乾燥

風 軽い・乾燥・微細な・冷たい・不安定

軽い空 軽い・冷たい・微細な・乾燥

を支える3つのエネルギー

（トリ・ドーシヤ）

ヴァータ（風のエネルギー）→軽くて動く性質

冬・老在期（感覚・運動機能）運搬（血液循環）

ピッタ（火のエネルギー）→熱くて鋭い性質

夏・壮在期（消化・代謝）変換エネルギー

カパ（水・土のエネルギー）→重くて安定した性質

春・幼少期（組織・構造）結合エネルギー（骨

）筋肉）

自分の体質を知る

○基本的な体型・生理的特徴・現在のア

ンバランス度・こころと感情4タイプの質

問にいくつか答え、数を出す。

（私の場合、カパ・ヴァータとわかる）

体質によって悪化しやすい季節、時間帯が

解り、対処がとやすくなる。カパの私は、

春先に花粉症や風邪などが悪化しやすい。す

ぐに眠くなりやすいので、カパの時間（6

～10時）より前に起き、立ちヨガなどをし、

鼻洗浄などがおすすめです。

脈診によって、今日のドーシヤが優勢なの

かが解る。毎日、自分で脈診断してその日

に合った生活をしよう。夜のおやつは、ナツ

ツとレモンとミカンとチャイ。

22時・就寝

「レポート・井正聡」

