

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、
フェ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
ろいろな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・まちがった食べ合わせ
による毒物の対処)・鬼神学科(精神科・
ウィルス・最近などに關する知識も学ぶ
お祓い・シャーマニズム)

3層の考え方(意識・心・体) (図1参照)

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、プラーナヤマ（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）いろいろな効果あり！

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いろいろになる

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）

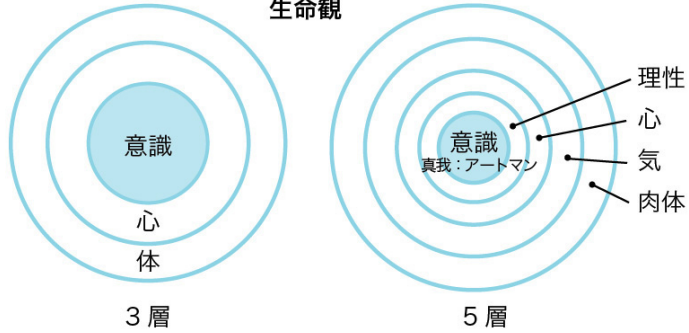
チャージの時間（↓廻り）

陽の出の約1時間前に起きる・・・プラーマの時間（天からの啓示）

16時30分 温泉
18時00分 夕食
辰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←サンキャ哲学

・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

・一、すべてのものは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・ころころと感情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、対処がとれやすくなる。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、立ちヨガなどをして、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か解る。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、ナッツとレモンとミカンとチャイ。

22時・就寝

「レポート・井正聡」

