

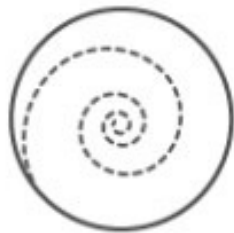
ドーシャについて

CSL講座・第三期

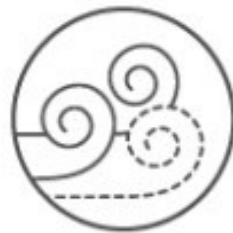


Crystal Sound Lab

5 ELEMENTS



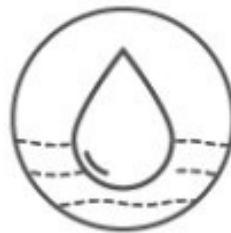
AKASH



VAYU



AGNI



JALA



PRITHVI



SPACE
空



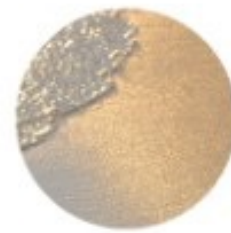
AIR
風



FIRE
火



WATER
水



EARTH
地



Dosha



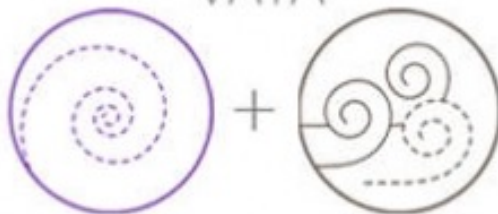
ヴァータ
VATA



ピッタ
PITTA



カファ
KAPHA



空

+



風



水

+



火



地

+



水





VATA(ヴァータ):風のエネルギー
軽・冷・乾・粗・動の性質を持ち、肉体
の運動、感覚の刺激や神経の伝達、
呼吸といった働きを司ります。



PITTA(ピッタ):火のエネルギー
熱・鋭・流・変・液の性質を持ち、体
内における化学変化、食物の消化・
代謝といった働きを司ります。



KAPHA(カパ):水のエネルギー
重・冷・遅・油・緩の性質を持ち、身
体に結合エネルギーとして、肉体
の構造や体力の維持、同化作用と
いった働きを司ります。



Crystal Sound Lab

Dosha

バランスに影響する要因への意識をすることが大事

身体を支えるエネルギー

【tri-dosha】

心を左右するエネルギー

【tri-guna】

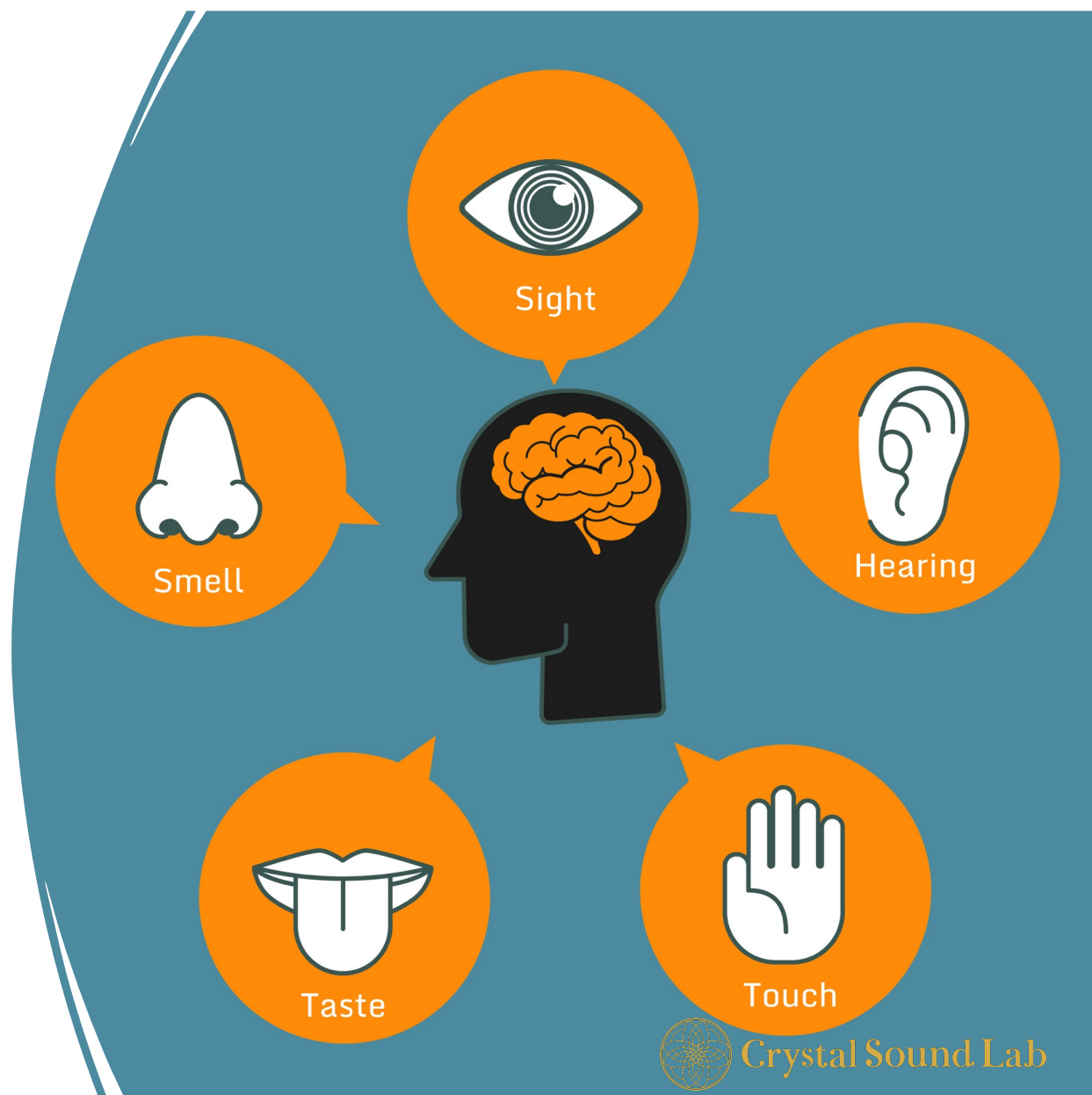
体質、日常生活、時間、場所、天体 etc



Crystal Sound Lab

五感とサイン

- 呼吸
- 脈
- 鼓動
- 視点
- 筋肉と行動
- 体内での感覚



	五感	身体器官	Sattva	Rajas	Tamas
			純正・調和	動性・変化	不動・鈍・暗
			尊重。無私・関心・集中・目覚めた明晰さ	活力・覚醒・関心・集中	脱力・放棄・無意識な幻想
VATA 空・風	音	耳・口	クリエイション・クリエイト	散・混乱・迷い・悲しい	妄想と現実の区別つかず
	触る	皮膚・手	アーティスト	不安・心配・想	クレイジー・混沌
			情報	エゴ・強制・緊張・衝突	相手のもらう
			伝達		アイデンティティーの喪失
		大腸	自由		怠け・無気力・無関心・惰性
		下位の消化系	共感・インスピレーション		
		脳	スピード		
PITTA 火・水	視る	目・足	光となる・リーダー	怒り・身近なものを刺す・熱	足
	色		頭脳明晰・操作	イライラ・皮肉	バイオレンス
		舌・性器	情熱	完璧が欲しい・完全性	暴れる
			導く	焦り	
		血。消化液	照らす	脅す	
		小腸・肝臓	完璧	意思変わらず、リーダーであることに変化する	
		分泌	問題解決		
KAPHA 水・土	味	舌・性器	博愛・安定・繋ぐ	トロイ	寝込む
	におい	鼻・肛門	具現化・継続・断続	我慢しがち	動けない。動かない
			ゆっくり・落ち着き	ためる	
			受け止める	重い	
		胃・肺		鈍い	
		潤滑液		エゴ・理屈	
		粘膜・皮膚組織			
			本当の私の質	ケアが必要な時	病的なCASE
				ゆらぎ	fight/flight/freeze

