

アーユルヴェーダの心理学：3つのドーシャ

The 3 Dosas in Ayurvedic Psychology

日常生活の中で私たちの多くが、慢性的にドーシャのバランスをみだしているので、『乱れている状態』 = 自分「私は〇〇な性格です」と誤認して混乱している傾向にあります。

自分が変容する事に責任を持って向き合う事で、3つのドーシャの乱れからくる不調和な人格の要素を多く取り除き、変容させることができます。

このチャートは、デービット・フローリー著『Ayurveda and the Mind』の第3章に基づいています。

	Vata (Prana)	Pitta (Tejas)	Kapha (Ojas)
定義	空 + 風	火 + 水	水 + 地
作用	運動	変換	統合
性質	乾性・冷静・軽性	油性・熱性・軽性	油性・冷静・重性
一般的な機能	「吹くもの」 動き 身体の中の空間を統治する	「調理するもの」 変容 消化と血を統合する	「くっつくもの」 形と物質 潤滑と感情を統治
身体の組織	大腸 下位の消化系統 脳 神経系	血 消化器 小腸 肝臓	胃 肺 潤滑液 粘膜と皮膚組織
身体の器官	耳&口/皮膚&手	目&足/舌&性器	舌&性器/鼻&肛門
感覚	聴覚/触覚 目に見えないものへのセンサー	視覚/味覚 光と熱に対する繊細さ	味覚/嗅覚
味覚	渋み・辛味・苦味のつよいもの	辛味・塩見・酸味	甘味・酸味・塩見
典型的な身体の特徴	細い・角ばってる 身長は平均より上、または下。 身体的にアクティブ 乾燥肌と髪 不安定な消化、便秘 眠りが妨げられる、悪夢	平均的な身長と骨格 痩になりやすい 発達した筋肉 熱に弱い 涼しいところや湿っている所を好む。 炎症を起こした肌と目。 適度な眠りとカラフルな夢	短くて丸みを帯びた大きな骨格。 耐える力 体重オーバーになりやすい。分厚くオイリーな肌と髪、粘液が出過ぎる。 他のタイプより眠る傾向

	Vata (Prana)	Pitta (Tejas)	Kapha (Ojas)
健康を乱す原因になるもの	運動しすぎ 刺激ありすぎる食べ物 状況で左右されるマインド	怒り、恐怖 脂肪、発酵食品の取りすぎ、暑さ	運動不足 怠惰 穀物、食べる回数 気候の寒さ
典型的な心理面の特徴	速い、活動的、オープンマインド。 情報の整理に長ける。 クリエイティブ、アーティスティック。 興味が変化する。 話好き、社交的	知性、洞察力。 鋭くクリアなマインド 秩序、階級、権威を受け入れる。 強い決断力 リーダーシップ	忠誠的、献身的、愛らしい ロマンティック 涙もろい 学びや変化が遅い
葛藤のタイプ	心配 恐れ 不安 過労 一貫性のない記憶	狂言的 横暴 怒り、暴力 思いやりに欠ける 疲弊するまで無理をする ヒステリー、炎症	冷たさと湿気に悩む 動かない、鍛錬がない 怠惰、停滞感、成長がない 強欲、所有欲
社会的な特徴	社会的 時として孤独、非常に繊細。 反抗的、フレキシブル、様々な環境に適応	競争的 言葉がきつい アグレッシブ、横暴 強いリーダーシップ	月並み、安定 グループに属したい 満足している フレンドリー いいフォロワー、いいチームメンバー
セラピーなどに関して	奇跡的な結果を期待してがっかりし、セラピストを変える。 実践的、一貫性、先見性のあるトリートメントプログラミングに従うことが必要。 それができれば自分の問題に対してクリエイティブな解決法を見つけることができる。	セラピストよりも自分が知っていると考え、批判したり、相手を正当に評価しない。 客観的な考察力を使って、自分の為に自分の問題を見つけることが必要。 それができれば変化の為の素晴らしい内省が得られ事に興奮し、他を助けていたいと思うようになる。	頑固で変化が遅い。 怠惰の傾向を克服する為に、確固たる規則正しい教えが必要。 それができれば良い道にゆくことができ、ポジティブな動きに対してその頑固さを使えるようになる。
呼吸法	ナーディ・ショダナー	シータリ呼吸法	カパラバーティ呼吸法
瞑想方	聴覚瞑想・音	視覚瞑想・イメージ	嗅覚瞑想・アロマ
バランスの為にする毎日のプラクティス	口数を少なく、不満や心配に頼らない。 (囁くような声で話す)	優しくポジティブに話す。批判的、判断的な話し方に浸らない。 ハートにつながっている優しい声を使う。	希望について話す。 「私ってかわいそう」という犠牲者トークに浸らない。
楽器	管楽器（知性）	金管楽器（意思）	弦楽器（感情） 打楽器（情動）

	Vata (Prana)	Pitta (Tejas)	Kapha (Ojas)
ヒーリングの可能性のあるマントラ	AUM Ram	AUM Sam,Srim	AUM Gan,Hrin
積極的に摂りたい食べ物	甘味、酸味、塩見、 重く、暖かく、適度な油分・湿り気のある食べ物	甘味、渋み、渋み 重い、冷たい、やや油性のある食品	辛味、苦味、渋味、 軽く、熱い、乾燥した食品