

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。

自分を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る。

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 痔になりやすい 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 | 短くてずんぐりした大きな骨格。 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 プラに従うことが必要。 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 の方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 |
| | | | |