

治療

アーユールヴェーダ

アーユールヴェーダの治療法は数多くありますが、代表的なものに、オイルマッサージ、薬草療法、パンチャカルマ（身体浄化法）、運動（ヨガ）、呼吸法を取り入れた瞑想、食事療法などがあります。

オイルマッサージ

オイルマッサージの中で特に人気があるのが『シロダーラ』で、額のチャクラ（つぼ）に温めたオイルを垂らし続けることにより瞑想状態になり、深いリラクゼーションをもたらすもの。リラクゼーションの他、不眠症、精神疾患、皮膚疾患、脱毛など、広く治療に使われる。

薬草療法

代表的なものに『ピンダスヴェダ』というハーブボールがある。ピンダというボールの中に、薬草の葉を包んだもの、またはミルクと薬草で炊いたお米を包んだものを入れてボールを温め、そのボールでマッサージを行い、発汗を促す。

パンチャカルマ（身体浄化法）

増えすぎたドーシャ（詳細は後述）や、溜まった未消化物を排出するための方法を『パンチャカルマ』と呼ぶ。パンチャカルマには、『ヴァーナ（催吐法：薬草等を使用し口から排出）』、『ヴィレチャナ（瀉下法：下剤を使用し肛門から排出）』、『バスティ（浣腸法：浣腸を使用し肛門から排出）』、『ナスヤ（経鼻法：オイルを使用し口や鼻から排出）』、『ラクタモークシャナ（瀉血法：血液を皮膚から排出）』という5つの方法があるが、中でも『バスティ』が良く知られている。

ドーシャ診断

アーユールヴェーダでは、自然界を形成する5要素のうちの2要素で構成される『ドーシャ』という生命エネルギーが、人の体内にあると考えています。『ヴァータ』『ピッタ』『カパ』の3つのドーシャの割合は、母体の受精時の諸要因によって異なり、優勢なドーシャによって先天的な性質が決まります。また、ドーシャが増えすぎてバランスが崩れると、病気になると言われています。性格や外見から自分がどのドーシャにあてはまるのか診断し、体調の維持に役立ててみましょう。

ドーシャ	ヴァータ  風と空の要素	ピッタ  火と水の要素	カパ  水と地の要素
性格	洞察力がある 想像力が豊か 創造性に富む	自信がある 情熱的なリーダー 整然とした完璧主義者	忠誠心がある 親切、落ち着きがある 愛に満ちている
外見	細身で長い顔、小さい目、歯並びが悪い、唇が薄い、乾燥肌、シワやシミがしやすい	滑らかでそばかすの多い顔、小麦色の皮膚、端正な鼻と薄い色の目、若白髪、若ハゲ、目の充血	脂性肌、豊富な髪の毛、青・茶色の目、がっしりした体格、女性の場合は胸や腰が豊か
過剰になると	落ち着きがない、忘れっぽい、神経過敏、気分屋	熱しやすい、激しい、イライラする、短気	人付き合いがいやになる、エネルギー不足、わがまま
典型的な問題	消化不良、肩凝り、頭痛腰痛、不眠、膨張感、不安感	血圧が上がる、皮膚の炎症、過度の興奮、胸やけ、潰瘍	消化不良、体重オーバー、出不精