



Ayurveda Navigation

L.W.様専用ナビ

設計図から読み解く
“わたし”の羽ばたき方

by LIFE WING+

わたしたちには、
人生を自由に飛び回るための翼がある。

でもある日、うまく飛べない自分に気づいたら
その不調のサインをアーユルヴェーダで紐解いて、
本来の羽ばたき方を取り戻せばいい。

その深く長く伝えられてきた智慧で、
たとえ小さなトラブルでも丁寧に整備して。

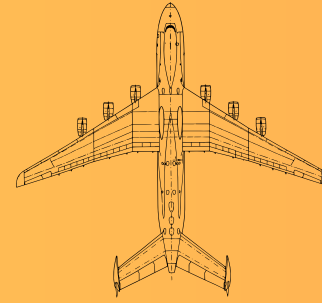
さあ、あなたを大空を飛ぶ飛行機に見立てて
ナビゲーションしていきましょう。

A detailed architectural drawing of a building floor plan serves as the background for the left half of the image. The drawing includes various rooms and corridors, with labels such as 'CORRIDOR', 'MEN', 'WOMEN', and 'ELEVATOR'. A wooden ruler is placed diagonally across the lower portion of the drawing, and a black pen is positioned at the top left, pointing towards the center. The overall tone is professional and technical.

Contents

For a great flight

- あなたの設計図 産まれつき編
- あなたの設計図 現在編
- 警報と注意報
- ナビゲーションマニュアル
- あなたの羽ばたきネーム

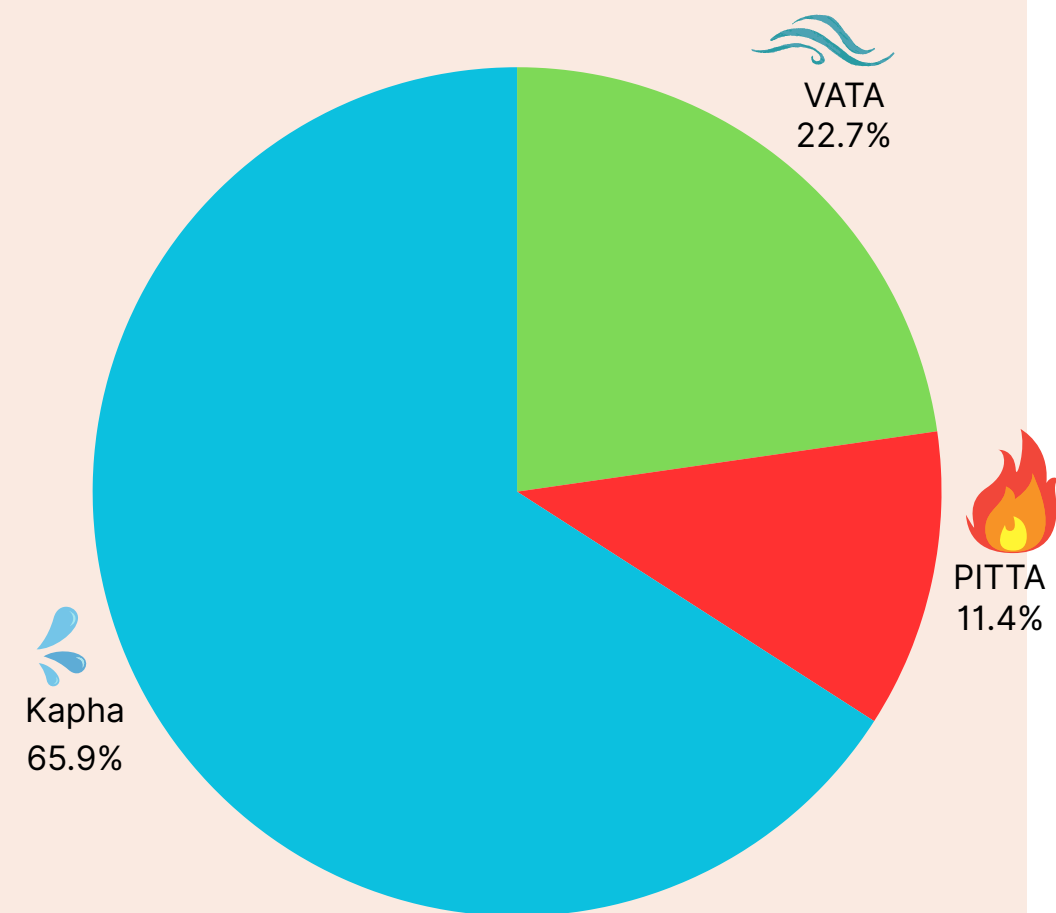


あなたの設計図 産まれつき編

これは、あなたに
最初から搭載されていた飛行プラン。
生まれ持ったドーシャ（エネルギー）による特性は、
無理になおすべき「クセ」ではありません。
むしろ、それが“**あなたの飛び方**”そのものです。
ここでは、その軌道をいったん確認していきましょう。

Prakriti

あなたの設計図 産まれつき編



あなたの本来のドーシャタイプは「カパ」 頑丈な翼で、天候に負けず、静かに目的地へ向かう旅人

カパ 水と地のエネルギー

「急がない。でも、揺るがない。」

軽快なスピードや華やかなアクションは控えめかもしれません。

あなたの飛行は、構造の安定感と空間の包容力に支えられた、「静かに進む、ぶれない滑空」。

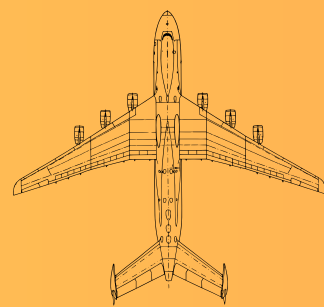
- どっしりと構え、環境に流されにくい重心の強さ
- 雨や風に多少見舞われても、コースを外れない飛行設計
- 時間をかけてでも、着実に目的地へ到達する安定性

カパの力がもたらすもの

- 安心感と信頼感：周囲から“いてくれるだけで落ち着く”と思われる
- 高い継続力：途中でバッテリー切れしない、ロングフライト設計
- 共感と包容力：人の話を聞く力、受け止める容量がとにかくデカい

だからこそ注意したいのは…

- 離陸に時間がかかる：「やろうかな…いや、まあ明日でいいか」モード多発
- 気づいたら停止してる：優しさが裏目に出て、自分を後回しにしがち
- 水分・情報・感情、なんでも溜め込みやすい：溢れてドヨンとなる前に排出を



あなたの設計図

現在編

ここからは、現在の「飛行状況」を見ていきます。

あなたが本来のルートを飛べなくなるのは、

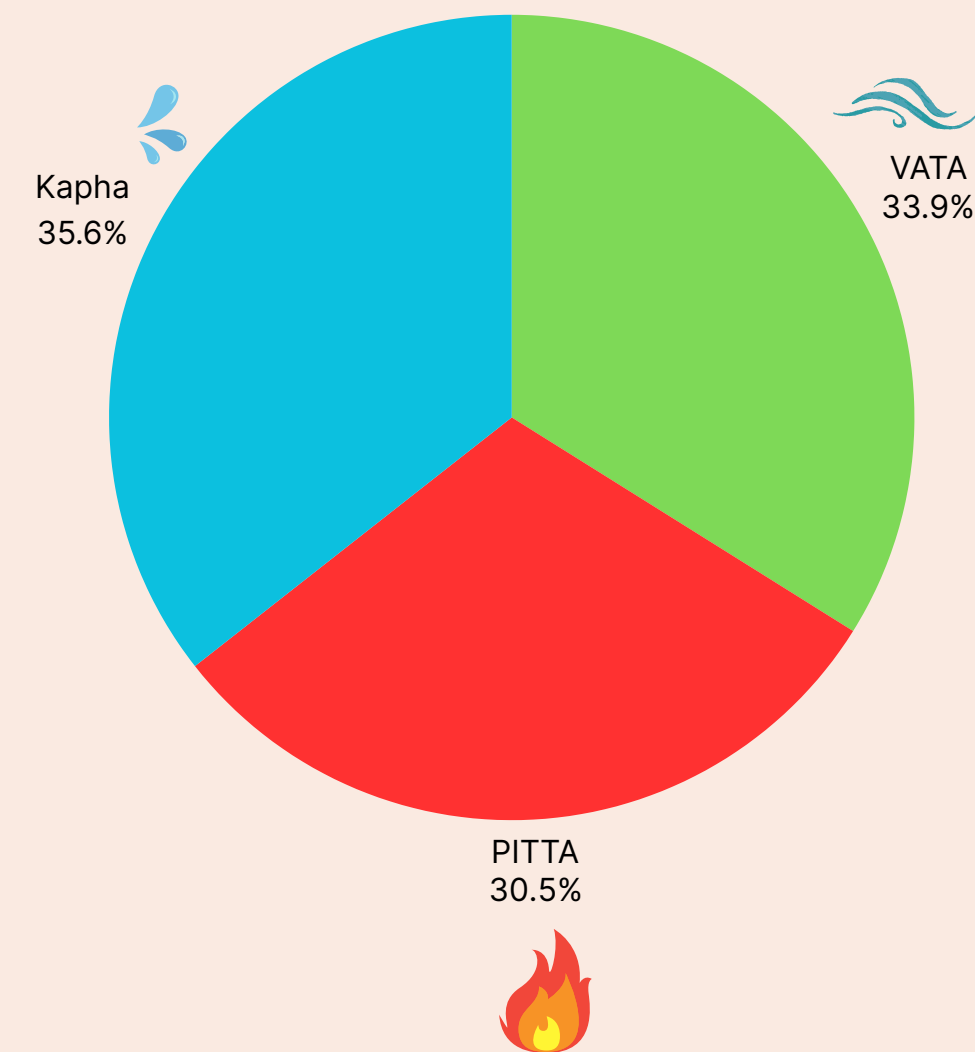
ドーシャのバランスが一時的に崩れ

軌道がズレてしまったことによるものです。

今のあなたが、どんな状態なのか確認していきましょう。

Vikriti

あなたの設計図 現在編



現在のあなたのドーシャは、 火のエネルギー **ピッタ**と、風のエネルギー **ヴァータ**が爆増

あなたの状態： **ピッタ・ヴァータ過剰モードで機体グラグラ中**

本来のあなた（カパ）は、静かに着実に進むタイプ。

けれど今は、ピッタ（集中・怒り）とヴァータ（神経・不安）が大幅に増加。

普段とは違うエネルギーが無理に立ち上がり、強引に飛び続けているような状態。

- 考えすぎて思考が止まらない（ヴァータの過活動）
- 感情の起伏が激しく、でも出しきれない（ピッタの加熱 × カパの抑制）
- 身体がついてこず、風邪や咳、不調が続く（ヴァータによる消耗）

これらはすべて、今の“飛び方”に負担がかかっているサインです。

必要なのは、「スピードを落とすこと」

- 情報と刺激を絞って、“感じる”よりも“鎮める”へ
- 焦りを手放して、まず“整える”ことにエネルギーを使う
- 無理に頑張らず、身体の声を聴き、軌道修正

警報・注意報

現在のドーシャバランスの偏りは、
本来のクセではなく、“一時的な不良”。
その状態を理解することで、
あなたに必要なケアと“リルート方法”が見えてきます。
「調子が悪いからダメ」ではなく、
「**バランスがとれるように整備する**」だけのこと。

Warning

現在の“不良”＝生活リズムと内的処理の偏り

- 朝にエンジンが温められていない（スムージーのみ）
→ **消化力が目覚めず、1日を支えるエネルギーが不在のまま出発**
- 24:00就寝 × 神経の鎮静不足
→ **神経の鎮静（22 - 2時に行われる）が十分でないため、過活動になりやすい**
- 処理困難な業務量や人間関係ストレス
→ **情報と刺激に晒され、ヴァータの過敏性がさらに増加**

総合的に起きていること

- 消化・免疫・神経バランスの連鎖的な低下
- 身体が疲労回復できず、不調が続く（風邪・腰痛）
- 情報処理と感情処理が限界に近づいているため、“自己否定”に無意識つながりやすい



トラブル傾向

落ち着きを乱す風（ヴァータ）が吹き荒れ、ガソリン切れのまま火（ピッタ）を燃やそうとし続けている状態。本来の“落ち着きと安定”の性質（カパ）は、やや抑え込まれてしまっています。その結果、

「止まらない思考 × 落ち着かない神経 × 回復しきらない体」

という複合トラブルが発生しやすく、目的地への軌道が見えにくくなります。

▶ こんなサインも出ていませんか？

- ▷ 考えが飛躍しすぎて、逆に何も決まらない
- ▷ 「全部やらなきゃ」「誰も助けてくれない」と感じる
- ▷ 朝は元気でも夕方にはぐったり、寝ても疲れが残る
- ▷ 不調が長引く／身体が言うことを聞かない感じ
- ▷ 他人の一言や気配に、過剰に反応してしまう





ナビゲーション マニュアル

”わたし”をナビするには、整備が肝心。できそうなことからトライして。

- 整備ツール紹介
- 眠りでナビ
- 食生活でナビ
- 環境整備+充電スポット

“わたし”整備ツール

「アーユルヴェーダ＝特別な材料」ではありません。
今のあなたに必要なものは、この3つのスパイスと2種のオイル。

スパイス3種：パウダーでOK

- ・クミン（お腹のヴァータケア・ガスを減らし、消化を助ける）
- ・シナモン（緊張した神経の緩和）
- ・ジンジャー（冷えやだるさを追い出す。イライラする時は控えめに）

オイル2種

- ・食用アーモンドオイル（ヴァータの乾きと不安をやさしく鎮める）
- ・ギー（ピッタの火を静め、神経を落ち着かせる“食べられる静寂”）

🔧 **これだけ持っておけば、“わたし”ナビの起動準備はOK！**



- 眠りでナビ -

夜の“オイルケア”（30秒-1分）

思考が止まらず落ち着かない夜、額（眉間～生え際）に
ギー or **アーモンドオイル**をほんの少しだけ塗っててください。
神経のざわつきを鎮め、“おやすみモード”に切り替えます。

余裕があれば、呼吸に合わせてゆっくりなでる。
ひと匙飲むのもお勧め。飲みにくければ白湯やホットミルクに混ぜて。

夜の状態	選ぶオイル	効果
思考が熱い／イライラする	ギー	消火・鎮静・クールダウン
不安感／落ち着かない	アーモンドオイル	潤い・安定・抱きしめる

- 食生活でナビ -

朝

- 温かい飲み物を習慣に（白湯／味噌汁／スープ／紅茶やハーブティー）
- **クミン**をスープに、**シナモン+ジンジャー**を飲み物にちょい足し
- クッキーの代わりに、 → バナナ+**クミン** でエンジンを優しく始動

昼

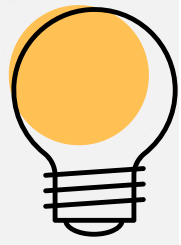
- 食後1分間、スマホと世界をOFFにして、自分の中だけに戻る時間に（正しい消化をサポート）
- **シナモン**入りの紅茶やハーブティー、または**ジンジャー+アーモンドオイル**入りの白湯で、情報と感情の熱を落ち着ける

夜

消化に余白を残すことで、夜の回復力が上がります

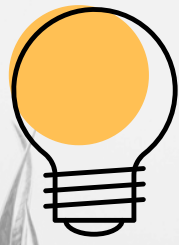
- 1.“あと3口”は無理に入れない（腹八分目）
- 2.副菜に、温野菜+**ジンジャー** or **クミン**で整える
- 3.満たされない夜は、焼きリンゴ+**シナモン**、または 白湯+**アーモンドオイル**で心を着地
- 4.夕食はできれば30分前倒しして、寝る前にオイルを塗ったり、スマホをオフして過ごす

“わたし”の環境整備



☀ 朝の起動 2ステップ

- 窓を開けて“空気を交換”する（感覚の過敏さや思考の散乱を整える）
- 自然光が入る方向を向いて深呼吸×3（ピッタを優しく鎮静）



🌿 視界にひとつ、“落ち着きカラー”を

“安心”を視界に入る「色」でつくります。

観葉植物や自然のグリーンが近くにあればベスト。

それが難しければ、

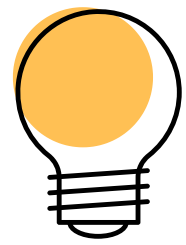
→ クッション・カーテン・マットなどに、

自然の中にある色（深い緑・やわらかい茶色）をひとつ入れてみてください。

→ 風景や自然をモチーフにした絵や写真でもOK。

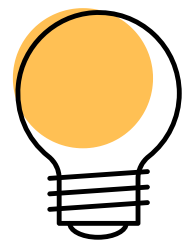
これらの色は、視覚から神経を落ち着け、ヴァータの“漂い感”を地上に戻す効果があります。

“わたし”の充電スポット



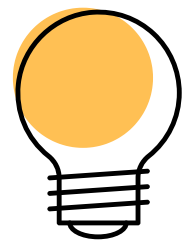
外出時の簡易充電

- できれば公園で、無理なら道ばたの植栽に10秒間“佇む”（自律神経が着陸）
- 空と線（電線やビルの屋上ライン）を同時に見上げる（風に巻き込まれた感覚をOFF）



室内での簡易充電

- 水を出して、10秒見つめる（キッチンや洗面でも◎）
水の流れるのは火と風の過剰運転に「静」の信号を送る
- 照明を1段階落とす／色温度を下げる（特に午後17:00以降）



緊急充電

- 壁に手のひらを当てて深呼吸×3回
五感を“今ここ”に戻す、原始的グラウンディング



L.W.様の 羽ばたきネーム



KANAHHA (奏羽)

風に乗るたび、静かに響く音を持った羽。
無理に速く飛ばさなくても、
その存在は、自然と空のバランスを変えていく。
声高に主張せずとも、
深く静かな共鳴で、
誰かの進路をほんの少し、あたたかい方向へ導ける人。
焦らず、飛び急がず、
でも、“意味のある航路”を選んで飛んでいく姿。
それが、あなたが本来持っている羽ばたきかた。

最後に・・・

常に必死で整備しなくても大丈夫。

無理に傷を塗り固めたり、パーツを交換したりせず、
ゆっくり手を入れて無理なくリルートしていくのだから。

「不安定かも」そう感じたら、自分のサインに向き合って調整を。

あなたには、素晴らしいパーツと翼が揃ってる。

Thank you!

Get out of your bubble ✈️