



Kairali

The Ayurvedic Healing Village

「Kairali」の癒しの秘訣

第2.0版・2026年7月

Ref. KTAHV/HSK/JA/20260925-R1・発行日 2026年9月25日



「アーユルヴェーダー 生命の科学」は、インドを起源とする伝統医学の体系です。」



ようこそ

「KAIRALI」の癒しの秘訣

ナマステ： Kairali — The Ayurvedic Healing Village へ、心よりようこそお越しくございました。

この冊子は、Kairaliで患者として過ごされる皆様の道しるべです。第1部では、アーユルヴェーダ（Ayurveda）の時代を超えた原則 — 身体をどのように捉え、不調をどのように見極め、持続する健康をどのように取り戻すのか — をご紹介します。第2部は当院の療法と治療プログラムの案内で、健康上の目的別に整理されていますので、ご自身に最も合うものをすぐに見つけていただけます。

Kairaliのすべてのプログラムは、当院のアーユルヴェーダ医師による個別の診察から始まります。医師が患者様一人ひとりに固有の体質（プラクリティ／Prakruti）を見極め、その方に合わせた計画を立てます。第3部の「プログラムの選び方」が最も分かりやすい出発点です — 選択にあたっては、当院のスタッフが喜んでお手伝いいたします。





本冊子の内容

「KAIRALI」の癒しの秘訣

第1部・アーユルヴェーダを理解する

- アーユルヴェーダの意味
- アーユルヴェーダの概要
- アーユルヴェーダの起源
- アーユルヴェーダの8つの分野
- アーユルヴェーダにおける診断
- ドーシャ、ダートウ、マラ
- トリドーシャーヴァータ、ピッタ、カパ
- プラクリティ ― 一人ひとりに固有の体質
- アーユルヴェーダにおける治療
- パンチャカルマ ― 5つの浄化療法

第2部・当院のアーユルヴェーダ療法

- 全身のオイル療法とマッサージ療法
- シロ（頭部）療法とダーラ療法
- キリ（薬草の布包み）療法
- ヴァスティ（局所オイル溜め）療法
- 目・耳鼻咽喉・口腔・顔のケア

第3部・Kairaliの治療プログラム

- プログラムの選び方 ― 早見表と、テーマ別の11の節

当院について

- The Ayurvedic Healing Village
- Kairaliの約束
- 当グループの製品
- お問い合わせとネットワーク



第1部

アーユルヴェーダを理解する

アーユルヴェーダの意味

「KAIRALI」の癒しの秘訣

「**アーユショー・ヴェーダ**：アーユルヴェーダ（Ayusho Veda: Ayurveda）」アーユル（Ayur）は生命・ヴェーダ（Veda）は知識。つまりアーユルヴェーダとは、『生命の知識、すなわち生命の科学』なのです。

アーユルヴェーダの概要

回復をもたらす療法と自然の薬で知られるアーユルヴェーダ

（Ayurveda）は、今もインドの全体論的な生き方の哲学に欠かせない一部であり、現代の健康的な暮らしにおいても重要な役割を果たし続けています。アタルヴァヴェーダ（Atharvaveda）の原則に根ざすアーユルヴェーダが目指すのは、均衡を取り戻すことです。不調の根底にある原因を探ると同時に、目の前の症状も和らげます。

アーユルヴェーダによれば、健康とは、ドーシャ（Dosha：ヴァータ／Vata、ピッタ／Pitta、カパ／Kapha の3つの生体エネルギー）、アグニ（Agni：消化の火）、ダートゥ（Dhatu：7つの身体組織）、マラ（Mala：身体の排泄物）が均衡した状態であり、それに魂・感覚・心の満ち足りた状態が伴うものです。この全体論的アプローチの目的は2つあります。身体をケアすること、そして心・身体・魂の調和を取り戻すことです。

アーユルヴェーダの起源

アーユルヴェーダ (Ayurveda) の起源は、歴史と伝承の中に織り込まれています。その知識はブラフマー神 (Lord Brahma) から聖仙たちの系譜を通じて受け継がれ、やがて人類が健やかで幸せに生きるためにもたらされたと伝えられています。文字に記された形として、アーユルヴェーダは古典文献に保存されています。チャラカ・サンヒター (Charaka Samhita)、スシュルタ・サンヒター (Sushruta Samhita)、アシュターンガ・フリダヤ (Ashtanga Hridaya) — 合わせてブリハットラヤ (Brihatrayee：大三書) と呼ばれます — そして、シャーランガダラ・サンヒター (Sharangdhara Samhita)、バーヴァプラカーシャ (Bhavaprakasha)、マードヴァ・ニダーナ (Madhava Nidana) — ラグトラヤ (Laghutrayee：小三書) として知られています。何世紀にもわたり、これらの著作は多くの言語に翻訳され、アーユルヴェーダを世界へと伝えてきました。

アーユルヴェーダの8つの分野

古典アーユルヴェーダ (Ayurveda) は8つの分野に体系化されており、合わせてアシュターンガ・アーユルヴェーダ (Ashtanga Ayurveda) と呼ばれます。

- カーヤ・チキツァ（Kaya Chikitsa：一般医学）－ 一般内科に相当する分野で、呼吸器、消化器、神経系など全身とその諸系統の障害を扱い、喘息、気管支炎、消化不良、発熱、痔、リウマチ性の痛みなどの症状を治療します。
- バーラ・チキツァ／カウマーラブリティヤ（Bala Chikitsa / Kaumarabhritya：小児科）－ 子どもの栄養、成長、ケア。
- グラハ・チキツァ（Graha Chikitsa：精神医学）－ アーユルヴェーダの心理学。食事、ヨガ、瞑想、マントラ療法を組み合わせ、心身症や精神的な状態に取り組みます。
- シャーラーキヤ・チキツァ（Shalakya Chikitsa：眼科・耳鼻咽喉科）－ 目、耳、鼻、喉、頭部の疾患。アーチャーリヤ・ニミ（Acharya Nimi）はシャーラーキヤ・タントラ（Shalakya Tantra）の父とされています。
- シャリヤ・チキツァ（Shalya Chikitsa：外科）－ 外科的または準外科的な処置を要する状態の管理と、異物の除去。スシュルタ（Sushruta）は外科の父として敬われています。
- ヴィシャ・チキツァ／アガダ・タントラ（Visha Chikitsa / Agada Tantra：毒物学）－ 天然および人工の毒物とその解毒剤の研究で、咬傷や刺傷の治療も含みます。
- ジャラー・チキツァ／ラサーヤナ（Jara Chikitsa / Rasayana：老年医学・若返り）－ 回復、抗加齢、抗ストレスの性質で尊ばれるラサーヤナ製剤を用いる、若返りの科学。
- ヴリシュヤ・チキツァ／ヴァージーカラナ（Vrishya Chikitsa / Vajikarana：生殖医学）－ 男女の生殖に関わる健康と活力のケア。

アーユルヴェーダにおける診断 🌿



医師の診察室

現代医学がしばしば症状に対処するのに対し、アーユルヴェーダ（Ayurveda）はドーシャ（Dosha）— 身体の根本的なエネルギーの循環 — の均衡に目を向けます。あらゆる病気は、内的および外的な要因によって引き起こされた、これらのエネルギー間の不均衡の現れとして理解されます。

アーユルヴェーダでは、私たちの身体と心の働きは、ヴァータ（Vata）、ピッタ（Pitta）、カパ（Kapha）の3つのドーシャによって支配されていると考えます。ドーシャはそれ自体、空・風・火・水・地の5つの元素の組み合わせです。ドーシャが均衡していれば穏やかさと健やかさを享受できますが、季節の変化、座りがちな生活、加齢、ホルモンの変動などによって乱れると、さまざまな健康上の問題が生じることがあります。調和したドーシャは、アートマ（Atma：魂）、インドリヤ（Indriya：感覚）、マナス（Manas：心）の平穏な状態を支えます。

ドーシャ、ダートゥ、マラ

「ドーシャ・ダートゥ・マラ・ムーラム・ヒ・シャリーラム（Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram）」 — 身体は3つのドーシャ（Dosha）、7つのダートゥ（Dhatu）、3つのマラ（Mala）の上に成り立っています。

ドーシャ：私たちの身体的・心理的なプロセスを調整するエネルギー。ドーシャは、最も単純な細胞から最も複雑な生物まで、あらゆる生き物に存在し、その不均衡が不調や病気を引き起こします。

ダートゥ：身体を構成する組織のひとつ。均衡が保たれていれば、ダートゥは身体の成長と維持を支えます。

マラ：身体のお廃物のひとつ。マラは身体の自然な排泄を支え、お廃物が絶えず排出され、健全な範囲に保たれるようにします。

トリドーシャ — ヴァータ、ピッタ、カパ

3つのドーシャ（Dosha） — ヴァータ（Vata）、ピッタ（Pitta）、カパ（Kapha） — は、身体の生理機能全体、すなわち周囲の世界に身体がどう反応するかを司ります。

ヴァータ

働き：動きを司り、身体と心のあらゆる働きの基盤となります。

乱れたとき：ヴァータが過剰になると、皮膚の変色、腹部の弱まり、痛み、不眠として現れることがあります。ヴァータが低下すると、活動の低下や反射の鈍さとして現れることがあります。

ピッタ

働き：消化、体温、視覚、食欲、知性、皮膚の健康を司ります。

乱れたとき：ピッタが過剰になると、過度の空腹や喉の渇き、灼熱感、睡眠の乱れとして現れることがあります。ピッタが低下すると、消化不良、手足の冷え、肌のくすみとして現れることがあります。

カパ

働き：安定性、潤滑、関節の強固さを司ります。

乱れたとき：カパが過剰になると、消化の鈍化、重だるさ、過眠、咳として現れることがあります。カパが低下すると、めまい、動悸、皮膚の乾燥、関節の緩みとして現れることがあります。

プラクリティ — 一人ひとりに固有の体質

プラクリティ (Prakruti)：個人の体質 — 一人ひとりに固有の個性を与える、遺伝的・身体的・精神的な成り立ちです。受胎の時点で定まり、気質だけでなく、身体的な性質や特定の状態へのかかりやすさも形づくります。したがって、その人のプラクリティを理解することは、病気の診断と治療に不可欠です。たとえば、ヴァータ (Vata) が優勢な体質の方は、関節炎などの関節のトラブルを起こしやすい場合があります。

アーユルヴェーダでは、プラクリティを、1つまたは複数のドーシャ (Dosha) から成る7つの大まかなタイプに分類します：

- ヴァータ
- ピッタ
- カパ
- ヴァータ・ピッタ
- ピッタ・カパ
- ヴァータ・カパ
- トリドーシャ (3つすべての均衡)

実際には、単一のドーシャの体質はまれで、ほとんどの人は2つのドーシャの組み合わせであり、これはドウヴィドーシャジャ・プラクリティ (Dwidoshaja Prakruti) と呼ばれます。

要約：3つの体質タイプ

ヴァータ体質：典型的には痩せ型で、肌や髪が乾燥しやすく、食欲は変わりやすく、寒さを感じやすい傾向があります。想像力が豊かで繊細なことが多く、眠りは浅めです。

ピッタ体質：典型的には中肉中背で、なめらかな肌、旺盛な食欲、鋭く明晰な記憶力を持ちます。暑さに弱く、意志が強く頭の回転が速いことが多いです。

カパ体質：典型的にはがっしりとした体格で体重が増えやすく、脂性肌で髪は丈夫です。穏やかで安定した温厚な性格で、深く安らかな眠りに恵まれます。

アーユルヴェーダにおける治療 🌿



治療前の診察

Kairaliでは、あらゆる状態に対して、3つのアプローチのいずれか、またはその組み合わせで対応します。

スワスタ・チキツァ (Swastha Chikitsa)：健康な方のための予防的ケアで、療法、食事、運動を通じて免疫と代謝を強化することを目的とします。主にラサーヤナ (Rasayana：若返り) 療法とヴァージーカーナ (Vajikarana) 療法によって行われます。

シャマナ・チキツァ (Shamana Chikitsa)： 状態を鎮める緩和的なケアで、通常は比較的軽い不調に用います。錠剤やカシャーヤム

(kashayam：薬草の煎じ薬) などの内服薬によって、2つの段階で行われます。直接の原因に対処するヘートゥ・ヴィパリータム (Hetu Vipareetam) と、ドーシャの総合的な評価に始まり評価に終わる、全体論的で段階的な回復であるヴィヤーディ・ヴィパリータム (Vyadhi Vipareetam) です。

ショーダナ・チキツァ (Shodhana Chikitsa)： 不調とその根底にある不均衡の両方に働きかける浄化治療で、ドーシャ (Dosha)、ダートゥ (Dhatu)、マラ (Mala) の均衡を取り戻すことを目指します。その主要な形がパンチャカルマ (Panchakarma) です。

パンチャカルマ — 5つの浄化療法 🌿



バーシュパ・スウェーダ（BASHPA SWEDANA） — 薬草スチームバス

アーユルヴェーダで最も古い治療のひとつであり、チャラカ・サンヒター（Charaka Samhita）に詳しく記されているパンチャカルマ

（Panchakarma）は、特別に調製した薬用オイルと薬を用いた、身体
の完全な浄化です。身体本来の排泄を支える5つの自然な浄化法を通じて、ヴァータ（Vata）、ピッタ（Pitta）、カパ（Kapha）の均衡を取り戻し、身体と心の両方を新たにします。Kairaliでは、パンチャカルマの前に必ず準備療法を行い、全過程を当院の医師が指導します。

- ヴァマナ（Vamanam：催吐療法）－ 過剰なカパと蓄積した粘液を取り除きます。呼吸器のうっ血や、乾癬などのカパ性の状態に役立ちます。
- ヴィレーチャナ（Virechanam：瀉下療法）－ 薬剤を用いた穏やかな腸の浄化で、ピッタに関連する状態に適応とされます。
- アースターパナ／ニルーハ・ヴァスティ（Asthapana / Niruham Vasti：煎じ薬による浣腸）－ 特に結腸のヴァータ性の状態に対する薬用煎じ薬の浣腸で、腰痛、坐骨神経痛、関節のお悩みに役立ちます。
- アヌヴァーサナ・ヴァスティ（Anuvasana Vasti：オイル浣腸）－ 関節炎や神経筋のお悩みなどヴァータ性の状態に対する薬用オイルの浣腸で、便秘にも補助的に働きます。
- ナスヤ（Nasyam：経鼻投薬）－ 薬用オイルを鼻腔から投与して頭頸部の経路を浄化します。副鼻腔炎、片頭痛、慢性の鼻風邪に適応とされます。



第2部

当院のアーユルヴェーダ療法

これらの療法は、当院のプログラムを構成する基本要素です。担当医が、あなたの体質と目的に最も適したものを選び、組み合わせます。ここでは探しやすいように、系統ごとにまとめています。

「KAIRALI」の癒しの秘訣

全身のオイル療法とマッサージ療法 🌿



ピリチル（PIZHICHIL）－ 温めた薬用オイル

- アビヤンガ（Abhyangam）－ 温めた薬用オイルを用い、2名のセラピストが伝統的な木製の台ドロニ（Droni）の上で息を合わせて行う全身マッサージ。多くのプログラムで最初のステップとなり、血行、睡眠、活力、肌の健康を改善し、身体が季節に順応するのを助けます。
- ピリチル（Pizhichil）－ Kairaliを代表する若返り療法のひとつ。温めた薬用オイルを身体に絶え間なく注ぎながら、やさしくマッサージしていきます。伝統的に、リウマチ性のお悩み、関節の痛み、全身の活力回復のために重んじられてきました。

- ウドワルタナ（Udwarthanam）－ 乾燥した薬草の粉末を用いる活性化マッサージ。肌の角質を除去して引き締め、血行を刺激し、体脂肪の減少を支えます。
- ウドガルシャナ（Udgharshanam）－ ウドワルタナに似ていますが、湿らせた薬草ペーストを用います。セルライトの分解を支え、筋肉を強くし、一部の皮膚の状態に役立ちます。

シロ（頭部）療法とダーラ療法 🌿



シロダーラ（SHIRODHARA）

- シロダーラ（Sirodhara）－ 温めた薬用オイルを額に一定のリズムで絶え間なく注ぎながら、セラピストが圧点に働きかけます。深い鎮静をもたらし、伝統的にストレス、睡眠、心の明晰さのために重んじられてきました。
- タクラダーラ（Takradhara）－ 薬用バターミルクを用いるダーラ療法で、ストレス、不安、頭皮や皮膚のお悩み、安らかな睡眠のために用いられます。
- ダーニャムラ・ダーラ（Dhanyamala Dhara）－ 発酵させた薬草液を全身に注ぐ温熱療法で、伝統的にこわばり、痛み、重だるさに用いられてきました。

- タラポティチル（Thalapotichil）－ 身体を冷やす性質の薬草ペーストを頭皮全体に塗り、布で包みます。伝統的に不眠、ストレス、髪と頭皮の健康のために用いられてきました。
- シロヴァスティ（Sirovasti）－ 頭部に装着したキャップの中に温めた薬用オイルを一定時間とどめる、神経系のための古典的な療法。伝統的に片頭痛、顔面のお悩み、頭部の慢性的な状態に用いられてきました。
- タラム（Thalam）－ 頭頂部に薬用ペーストをとどめる療法で、伝統的に睡眠、頭痛、頭部と感覚器の状態に用いられてきました。

キリ（薬草の布包み）療法



ピンダ・スウェーダ（PINDA SWEDA）－ 薬草の布包み療法

キリ（Kizhi）：「キリ」と発音します）は、身体全体に当てていく温かい薬草の布包みです。中身の違いによって、さまざまなニーズに応えます。

- エラキリ（Elakizhi・Patra Pinda Sweda）― 薬草の葉をオイルで温めた布包み。血行を支え、こわばりを和らげながら、肌を清め引き締めます。
- ポディキリ（Podikizhi）― 薬草の粉末を包んだ布包みで、筋肉のけいれんや、筋肉と関節のこわばりに用いられます。
- マンジャルキリ（Manjalkizhi）― ターメリックと薬草の布包みで、伝統的に炎症や関節の不快感を和らげるために用いられてきました。
- ナランガキリ（Narangakizhi）― レモン、薬草、オイルの布包みで、伝統的にこわばり、五十肩、さまざまな痛みにも用いられてきました。
- ムッタキリ（Muttakizhi）― 卵を用いて調製した布包みで、伝統的に筋力の低下や特定の神経筋のお悩みに用いられてきました。
- マナルキリ（Manalkizhi）― 清浄な砂と岩塩を温めた布包みで、伝統的にこわばり、腫れ、リウマチ性の不快感にも用いられてきました。
- カディキリ（Kadikizhi）― 蒸した薬草の布包みを用いる療法で、伝統的にこわばりや体重のお悩みに用いられてきました。
- ナヴァラキリ（Navarakizhi）― 薬草入りのミルクで炊いたナヴァラ米の布包み。筋肉と肌に栄養を与え、若返り療法として珍重されています。

ヴァスティ（局所オイル溜め）療法



カティ・ヴァスティ（KATI VASTI）－ 腰部

これらの療法では、温めた薬用オイルを、薬草を練った生地の手の中にて特定の部位で一定時間とどめるか、または薬用の浣腸として投与します。

- カティヴァスティ（Kativasti）－ 腰部のための療法。伝統的にこわばり、椎間板のお悩み、坐骨神経痛に用いられてきました。
- グリーヴァヴァスティ（Greevavasti）－ 首と頸部のための療法。伝統的に頸部のこわばり、けいれん、デスクワークによる負担に用いられてきました。
- ジャーヌヴァスティ（Januvasti）－ 膝のための療法。伝統的に変形性関節症や膝のお悩みに用いられてきました。

- ウロヴァスティ（Urovasti）－ 胸部のための療法。伝統的に心臓と肺を支え、呼吸の不快感を和らげるために用いられてきました。
- マートラヴァスティ（Matravasti）－ ヴァータ（Vata）を鎮める穏やかな薬用オイルの浣腸。あらゆる年齢に適し、腰の不快感に役立ちます。
- カシャーヤヴァスティ（Kashayavasti）－ 薬用煎じ薬の浣腸で、パンチャカルマ（Panchakarma）の中核をなす処置。伝統的に神経筋の状態に用いられてきました。

目・耳鼻咽喉・口腔・顔のケア 🌿



ムカ・アビヤंगा（MUKHA ABHYANGA）－ 顔の療法

- ネットラダーラ（Netradhara）－ 薬用液による目の洗浄。疲れて緊張した目を癒します。
- ネットラタルパナ（Netratharpanam）－ 薬草の土手の中で目の周りに薬用ギーを溜める療法。目を強くし視力を支えるために伝統的に用いられてきた、滋養の療法です。
- カルナプーラナ（Karnapoornam）－ 温めた薬用の点耳液を耳にとどめる療法。伝統的に耳の健康と関連するお悩みに用いられてきました。
- ナスヤ（Nasyam）－ 薬用オイルまたは粉末を鼻腔から投与し、頭部、首、肩のマッサージを併せて行います。伝統的に副鼻腔炎、片頭痛、慢性の鼻風邪に用いられてきました。

- ドゥーマパーナ（Dhoompanam）－ 薬用の煙を吸入する治療法で、ナスヤの締めくくりとしてよく行われる浄化のステップです。
- カヴァラグラハ＆ガンドゥーシャ（Kavalagraham & Gandoosham）－ 口腔の健康のためのオイルうがいとオイル含み。伝統的に歯と歯茎を強くし、口をすっきりさせるために用いられてきました。
- ムカレーパ（Mukhalepam）－ 肌を清め、明るくし、若返らせる薬草のフェイスパック。
- レーパ（Lepam）－ 特定の部位に塗布する薬草の湿布で、不快感を和らげ、肌の輝きを取り戻します。



第3部

Kairaliの治療プログラム

当院のプログラムは、これらの療法を医師主導の体系的な計画にまとめたものです。いずれも医師の診察から始まり、個別の食事指導と毎日のヨガ・瞑想を含みます。治療プログラムには最低7泊の滞在をお勧めします。計画、療法、期間は、ご到着時に患者様の健康状態に合わせて調整されることがあります。

「KAIRALI」の癒しの秘訣

プログラムの選び方



タクラダーラ（THAKARADHARA）

どこから始めればよいか迷われたら、以下からご自身の目的を探し、該当する節をご覧ください。

こんなご希望の方は…	プログラム・節
若返りとデトックス（またはどこから始めるか迷っている）	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
古典的なパンチャカルマのプログラム	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1

こんなご希望の方は…	プログラム・節
免疫のサポート／エグゼクティブ健康チェック	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1
体重と代謝のサポート	Weight Management & Metabolism § 2
糖尿病と血糖バランスのサポート	Diabetes & Metabolic Balance § 2
消化と腸の健康のサポート	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
心臓の健康／血圧のサポート	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
関節炎や関節の痛みのサポート	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
椎間板ヘルニア／坐骨神経痛／神経痛のサポート	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
脊椎炎／脊椎全体の健康をケアしたい	Spine Care & Spondylitis § 3
慢性的な腰痛のサポート	Chronic Back Pain Relief § 3
首／頸部／上背部の痛みのサポート	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3

こんなご希望の方は…	プログラム・節
ストレス、不安、燃え尽きのサポート	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4
睡眠／不眠のサポート	Sleep Restoration § 4
脳卒中後のリハビリテーション／神経疾患のサポートを検討したい	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
顔面神経麻痺のサポート	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
肌の活力のケア	Skin Vitality Revival § 6
乾癬／慢性的な皮膚疾患のサポート	Psoriasis & Chronic Skin § 6
副鼻腔炎や片頭痛のサポート	Sinus & Migraine Relief § 7
喘息／気管支炎／呼吸をサポートしたい	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
疲れ目／視力をケアしたい	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
ホルモンバランスのサポート（女性）	Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8

こんなご希望の方は…	プログラム・節
出産後のケア	Postpartum Rejuvenation § 8
がん治療中の支持的ケア	Supportive Care for Cancer Patients § 9
依存症や依存からの回復のサポート	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9
ヨガと瞑想の実践を深めたい	Kairali's Yoga & Meditation Package § 10
アーユルヴェーダを学びたい／ 専門的な研修を受けたい	Ayurveda Training Programs § 11

1・デトックス、若返り、予防ケア

アーユルヴェーダ体験の核心： 浄化し、回復し、健康を守ります。

Kairaliの個別オーダーメイド・ヒーリング・プログラム *Swasthya Anukūla Chikitsa*

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

どこから始めればよいか迷われたら、ここから：診察とご自身の目的をもとに組み立てる、完全オーダーメイドの計画です。

完全な若返り&デトックス療法

Shodhanam Karma

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

身体の組織を回復・修復し、血行を改善し、エネルギーと肌を新たにします
— 完全なリセットです。

アーユルヴェーダ・パンチャカルマ・デトックス療法

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

ドーシャの深い浄化と再調整のための、古典的な5段階の浄化法です。

予防的健康&再生アーユルヴェーダ・デトックス・プログラム

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

長期的な健康と活力を維持するための、より穏やかな予防的デトックス
です。

免疫強化&エグゼクティブ健康評価療法

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

健康評価と併せて免疫と代謝を強化します — 多忙な専門職の方に最適です。

2・体重、代謝、消化器、心臓の健康

体重、代謝、消化、心血管の健やかさのための、生活習慣に焦点を当てたプログラムです。

体重管理&代謝療法

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

健康的な体重管理と代謝をサポートする、食事、ヨガ、療法を組み合わせた個別の計画です。

糖尿病&代謝バランス療法

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

アーユルヴェーダの療法と生活習慣を通じて、健全な血糖バランスと代謝機能を支えます。

消化器の健康&腸内環境ヨガ療法

Agni Dīpanam Yoga Chikitsa

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

療法、食事、ヨガを通じて、消化力(アグニ／Agni)と腸の健康を回復します。

心血管の健康&血圧治療

Rakta Samadama Chikitsa

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

アーユルヴェーダの療法と生活指導を通じて、心臓の健康と健全な血圧を支えます。

3・関節、脊椎、腰背部のケア 🌿



ジャーヌ・ヴァスティ（JANU VASTI）－ 膝

関節、脊椎、腰背部のための的を絞った症状の緩和とリハビリテーション。

関節リハビリテーション&関節炎治療

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

変形性関節症、関節リウマチ、関節痛のために。薬草オイル療法に内服薬と指導のもとでの運動を組み合わせ、可動性をサポートします。

椎間板&神経回復治療

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

椎間板ヘルニアや坐骨神経痛など、椎間板のお悩みと神経の圧迫のために。

脊椎ケア&脊椎炎治療

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

脊椎炎および関連する脊椎の状態に焦点を当てたケアです。

慢性腰痛緩和治療

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

長年の腰痛を和らげ、筋力を取り戻すための集中的なプログラムです。

首&上背部リハビリテーション治療

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

頸椎症、首のこわばり、デスクワークによる負担のために。

4・ストレス、睡眠、心の健康 🌿



シロ・アビヤंगा（SHIRO ABHYANGA） — 頭部の療法

落ち着き、集中力、安らかな眠りを取り戻すために。

総合ストレス緩和&メンタルウェルネス・プログラム *Manas Shān̄thi Chikitsa*

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

アーユルヴェーダの療法、ヨガ、瞑想、呼吸法により、ストレスを和らげ、ご自宅に戻ってからも続けられる回復力を育みます。

睡眠回復療法 *Nidrā Chikitsa*

Sleep Restoration Therapy

深く自然な眠りをサポートするための専門プログラムです。

ヨガによるストレス&エネルギー・リセット・プログラム *Prāna Sāmya Yoga Chikitsa*

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

エネルギーのバランスを整え、神経系を落ち着かせ、活力を取り戻す、ヨガ中心のプログラムです。

5・神経系のケアと麻痺のリハビリテーション

神経系のための、リハビリを主眼とした支持的ケアです。

神経系ウェルネス&機能療法 *Majjā Poshanam Chikitsa*

Neurological Wellness & Function Therapy

神経および神経筋の状態に対する支持的ケア。神経系(マッジャ・ダートウ／majja dhatu)に栄養を与えます。

麻痺回復&リハビリテーション療法 *Pakshāghāta Chikitsa*

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

回復と可動性を支える、体系的なりハビリテーション・プログラムです。

顔面神経麻痺&神経リハビリテーション療法

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

顔面神経麻痺および関連する神経の状態に焦点を当てたケアです。

6・皮膚の健康 🌿



ウドワルタナ (UDWARTHANAM) — 薬草粉末療法

健やかで輝く肌のために： 日々の活力から慢性的なお悩みまで。

アーユルヴェーダ肌活力回復治療

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

肌を若返らせ、明るくし、自然な輝きを支えます。

乾癬&慢性皮膚疾患治療

Kushṭham Shamana Chikitsa

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

乾癬やその他の慢性的な皮膚の状態に対する、専門的で長期的なケアです。

7・呼吸器、副鼻腔、目のケア 🌿



ナスヤ（NASYAM）－ 経鼻療法

頭部、呼吸、感覚器の不調をやわらげるケアです。

副鼻腔炎&片頭痛緩和治療

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

軽度から慢性まで、副鼻腔炎と片頭痛のためにナスヤ(Nasyam)と関連療法を組み合わせます。

呼吸機能向上&呼吸器健康療法

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

喘息、気管支炎、呼吸器全般の健やかさのための支持的ケアです。

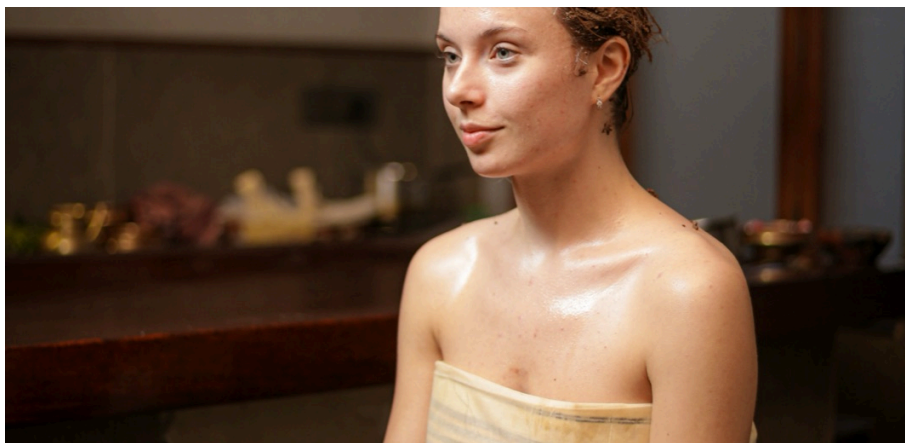
視力の健康&目の若返り療法

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

ネートラダーラ(Netradhara)、ネートラタルパナ(Netratharpanam)などの療法で、疲れ目を癒し、目の健康を支えます。

8・女性の健康 🌿



タラポティチル（THALAPOTHICHIL） — 薬草の頭部パック

女性の健やかさを中心に設計されたケアです。

女性のホルモンバランス&内分泌療法

Strī Swāsthyam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

アーユルヴェーダの療法、食事、生活習慣を通じて、ホルモンと内分泌のバランスを支えます。

産後回復・若返り療法

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

出産後に身体を引き締め強くする回復ケアで、食事と養生法の指導を伴います。

9・専門的ケアと支持的ケア

複雑で繊細な状態のための、専門的で体系的なケアです。

依存症回復&行動健康療法

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

デトックス、ヨガ、カウンセリング、生活指導を組み合わせ、依存からの回復を支える、医学的管理のもとでの体系的なプログラムです。

がん患者のための支持的ケア療法

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

快適さ、体力、生活の質の助けとなることを目的とした、穏やかなアーユルヴェーダの支持的ケア。これは補完的なケアであり、がんを治すものではなく、がん治療に代わるものでもありません。担当の腫瘍治療チームによる治療と並行して行うよう設計されています。

10・ヨガ&瞑想プログラム 🌿

療法と組み合わせることも、単独で受けることもできる、ヨガと瞑想を中心としたプログラムです。毎朝のグループヨガと毎夕のガイド付き瞑想は、すべての治療プログラムに含まれます。週1回のアーユルヴェーダ・ヨガのワークショップとアーユルヴェーダ料理教室は、すべての患者様にご参加いただけます。

Kairaliのヨガ&瞑想パッケージ

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

ヨガ、ブラーナーヤマ(pranayama)、瞑想への厳選された没入体験 — 医学的管理のもと、プライベートの朝日ヨガとプライベートのガイド付きマインドフルネスに、毎日1回のアーユルヴェーダ療法を組み合わせます。

治療の各節にある関連プログラム： Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy（第2節）および Yoga-Based Stress & Energy Reset Program（第4節）もご覧ください。

11・アーユルヴェーダ研修プログラム 🌿

学びを志す方やウェルネスの専門家のための教育プログラムで、Kairali Institute of Panchakarma Therapies がコース修了証を発行します。授業は月曜日から金曜日に行われます。

1日アーユルヴェーダ・プログラム

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

基礎理論、映像によるデモンストレーション、45分間のアビヤンガ (Abhyangam)を含む入門ワークショップー アーユルヴェーダへの理解を深めたい初心者の方に最適です。

3日間アーユルヴェーダ・プログラム

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

毎日の理論、指導付きのセルフプラクティス、1日1回のプレミアム療法を含む、没入型の短期プログラムー ご自身の若返りと、より深い理解のために。

1週間アーユルヴェーダ・プログラム

Praveena

One Week Ayurveda Program

5つの中核療法を紹介する専門技能コースー 現役のセラピスト、ウェルネス従事者、本格的に学びたい方のために設計されています。

アーユルヴェーダ上級研修プログラム レベル1

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

応用解剖学、6つの療法、基本的な相談技能を網羅する集中研修で、基礎的なアーユルヴェーダの指導を学びたいウェルネスの専門家を対象としています。

アーユルヴェーダ上級ライフスタイル・
コンサルタント・セラピスト・
プログラム レベル2

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

パンチャカルマ(Panchakarma)の原則、薬草学、プラクリティ(Prakriti)分析、生活習慣管理に関する包括的な研修で、修了時には Kairali Institute of Panchakarma Therapies がコース修了証を発行します。この修了証は職業上の免許ではなく、同研修機関の外で認められた職業資格でもありません。

コースの詳細と入学案内： www.kairali.guru または info@kairali.com まで。

すべての治療は、アーユルヴェーダ医師（BAMS、インド）と訓練を受けたセラピストが行います。また、すべてのプログラムはご到着時の医師の診察から始まり、担当医が患者様の健康状態に最も適したプログラム、療法、期間を確認します。他のあらゆる治療と同様、結果には個人差があります。最新の料金表（INR、USD、EURO建て）は ktahv.com からダウンロードいただくか、当院の予約チームにお尋ねください。





The Ayurvedic Healing Village (パラッカド)

「KAIRALI」の癒しの秘訣

ケーララ州パラッカド、西ガーツ山脈の麓に広がる65エーカー（約26ヘクタール）の緑豊かな敷地にある Kairali — The Ayurvedic Healing Village は、Kairali Ayurvedic Group の旗艦施設です。NABH認定のアーユルヴェーダ病院であり、ヴァーストゥ（Vaastu）の原則に従って建てられた、それぞれ個別に設計された30棟のヴィラを擁し、古典的なアーユルヴェーダが実践されています。

ここでは、アーユルヴェーダに献身してきた一族の系譜に連なる熟練の医師とセラピストが、伝統的なオイルと薬を調製し、施術します — 心身ともにくつろぎ、活力を取り戻し、若返りを感じていただくために。



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite。

受賞・評価：TripAdvisor Travellers' Choice Award 2026。National Geographic Traveller (UK) Spa & Wellness Collection 2026。PATWA International Travel Award 2026 (ITB Berlin)：Best Retreat Wellness (India)。Haute Grandeur Global Excellence Awards 2026：Best Wellness Retreat India および Best Ayurveda Retreat India。

Kairaliでの日々 🌿



グリーヴァ・ピチュ（GREEVA PICHU）－ 首

療法に加えて、無料の日替わり体験が、アーユルヴェーダを暮らしの中で実践する助けとなります。典型的な1週間の例：

曜日	無料体験
月曜日	農園見学
火曜日	アーユルヴェーダの基本原則（医師による）
水曜日	料理デモンストレーション（当院のシェフによる）

木曜日	ヨガの講義（ヨガ講師による、薬草園見学付き）
-----	------------------------

金曜日	アーユルヴェーダの日課（医師による）
-----	--------------------

土曜日	料理デモンストレーション（当院のシェフによる）
-----	-------------------------

日曜日	アーユルヴェーダで勧められること・避けること（医師による）
-----	-------------------------------

ガイド付き瞑想（17:15～17:45）：月曜日はマインドフル呼吸法、水曜日は歩く瞑想、金曜日はオームの詠唱。当院の製造施設の見学も手配できます。レセプションにお申し付けください。





Kairaliの約束

「KAIRALI」の癒しの秘訣

Kairaliでは、良い健康は、身体、心、魂が安らぎ、調和しているときに始まると考えています。この信念こそが、ヒーリング・ビレッジで提供されるすべての治療の根本原則です。アーユルヴェーダの家系に何世代にもわたって受け継がれてきた知識と、長年の実践によって磨き上げられたオイルと処方に導かれ、私たちは目の前の症状だけにとらわれず、身体の若返りとデトックスを図り、不均衡にその源から働きかけることを目指す療法を行っています。

私たちにとって、ウェルネスとは身体の健康にとどまりません — それは皆様の感情や、人生を最大限に生きようとする熱意にも表れるものです。

「Kairali — 1908年より、アーユルヴェーダによる健康」



当グループの製品

「KAIRALI」の癒しの秘訣

ヒーリング・ビレッジの外でも、Kairaliはアーユルヴェーダを日々の暮らしにお届けしています。

- 伝統的アーユルヴェーダ — インドを起源とする伝統医学の体系。
- アーユルヴェーダ独自処方医薬品 — Kairali独自のアーユルヴェーダ処方。
- アーユルヴェーダ・オーガニック製品 — Kairaliのアーユルヴェーダ処方シリーズ。
- アーユルヴェーダ・ハーブインフュージョン — より健やかな暮らしのためのハーブの選択肢。
- Kair by Kairali — アーユルヴェーダに着想を得たハーブ化粧品。
- 書籍 — 1世紀を超える伝統と遺産を、分かりやすく。

kairaliproductions.com でオンライン購入いただけます。



お問い合わせとネットワーク

「KAIRALI」の癒しの秘訣

ヒーリング・ビレッジ

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

P.O. Ollassery, Kodumbu, Palakkad Dist. – 678551, Kerala, インド

ご予約（IVR）：+91 9555 156 156 ・ WhatsApp：+91 92898 38797

メール：info@kairali.com
・ ayurvedichealingvillage.com

本社

Kairali Ayurvedic Group

D-130, Block D, Ambedkar Colony, Mehrauli, New Delhi – 110030, インド

電話：+91 9555 156 156 ・ メール：info@kairali.com

当グループのネットワーク

1989年にデリーで最初の治療センターを開設して以来、Kairali直営のアーユルヴェーダ・センターは、ここケーララ州の旗艦病院に加えて、今日では5か国に広がっています。

インド国内：ニューデリー（メヘラウリおよびシリ・フォート）、グルガオン、ファリダバード、パटना、グワハティ、ライプル、ヴァドーダラー。

海外：日本（横浜、および東京の成城と南青山）、モーリシャス（フェニックス）、チェコ共和国（プラハ）、クウェート。

最寄りのセンターはこちらでご確認ください：kairalicenters.com.

Kairaliグループのオンライン情報 🌿

- kairali.com — グループのウェブサイト — 私たちの成り立ちと事業部門
- ayurvedichealingvillage.com — ヒーリング・ビレッジ — 当グループの旗艦アーユルヴェーダ病院
- kairalicenters.com — アーユルヴェーダ・デイケア・センター
- ayurvedafranchise.com — 世界各地でのフランチャイズ機会
- kairaliproductions.com — アーユルヴェーダ製品の全ラインナップ
- kairbykairali.com — ハーブ化粧品
- kairalitea.com — アーユルヴェーダのインフュージョン&ティー
- kairaliorganic.com — アーユルヴェーダ処方
- kairali.guru — アーユルヴェーダ研修コース
- whyayurveda.org — Kairaliアーユルヴェーダ・ブログ

ayurvedichealingvillage.com

プログラム、医師、そしてお問い合わせ先。

「Kairali」の癒しの秘訣・第2.0版・2026年7月

アーユルヴェーダによる健康・1908年より・© Kairali Ayurvedic
Group

Ref. KTAHV/HSK/JA/20260925-R1・発行日 2026年9月25日