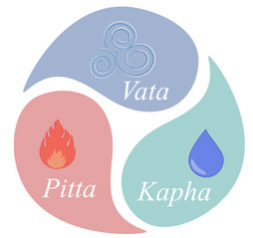


【ドーシャチェック表】 あなたのドーシャを判定してみよう

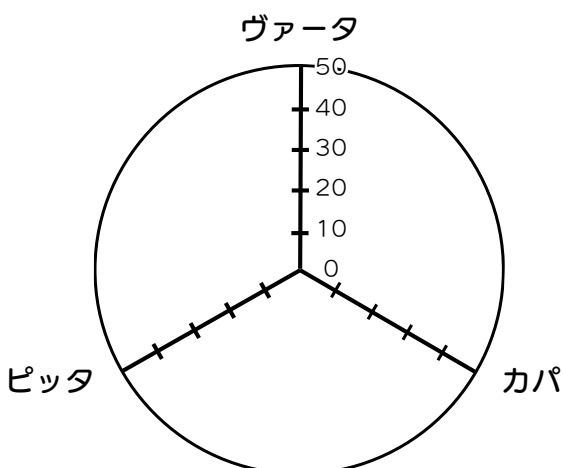


アーユルヴェーダを実践する際に、目安として重要なのがドーシャです。
自分自身でおおよその判断をつけることができます。

◆ドーシャチェック表の使い方

1. 右の質問を読み、自分にあてはまるかどうかを教えてください。
2. 幼少期からの自分の性格や体質から判断し、相当する数字に○印をつけます。
3. すべての回答を記入したら、「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」の各項目ごとに○印をつけた点数を合計してください。
4. 右下の円グラフで、「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」の合計点にあたる場所に印をつけます。

Vata ヴァータ	
①顔色はつやつやしていますか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
②早口でよくしゃべりますか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
③体格はほっそりしているほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
④髪は乾燥しているほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑤わがままなほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑥肌がかさつきやすいですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑦冷え性で手足が冷たくなりやすいほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑧関節が痛むことがありますか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑨雄弁なほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑩持久力がないほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
ヴァータ合計点：	
Pitta ピッタ	
①体は温かいほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
②空腹を感じやすいほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
③汗かきのほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
④完璧主義なほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑤夏は苦手ですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑥鼻血が出やすいほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑦目つきは鋭いほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑧のどが渇きやすいほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑨すぐイライラしてしまうほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑩攻撃的になってしまうことがありますか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
ピッタ合計点：	
Kapha カパ	
①太りやすい体質ですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
②目鼻だちがはっきりしていますか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
③歩き方はゆっくりで、食べるのも遅いほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
④歯並びがよく虫歯も少ないほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑤動き回るのは嫌いですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑥めまいをおこしやすいですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑦お酒は好きなほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑧眠りは深く長いほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑨寒い季節が苦手なほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
⑩性格は真面目なほうですか？	5 . 4 . 3 . 2 . 1
カパ合計点：	



◆もっとも点数が高かったドーシャがあなたのタイプとなります。
簡単な判断法ですが、参考になるはずですよ。

ドーシャは時間・季節・年齢などによって微妙に変化します。
現在の自分のドーシャバランスを知り、自分に合ったライフスタイルを 過ごすことで、より健康に美しく暮らすことができます。