

アーユルヴェーダ 体質チェックシート

| ヴァータ | ピッタ | カパ |
|---|---|--|
| ●太りにくい <input type="checkbox"/> | ●太りもやせもしない <input type="checkbox"/> | ●太りやすい <input type="checkbox"/> |
| ●華奢なイメージ <input type="checkbox"/> | ●中肉中背 <input type="checkbox"/> | ●骨太、丸みがある <input type="checkbox"/> |
| ●歯並びがあまり良くない <input type="checkbox"/> | ●歯が黄ばみやすい <input type="checkbox"/> | ●歯が丈夫で歯並びも良い <input type="checkbox"/> |
| ●目が小さいかくぼんでいる 目をよく動かす <input type="checkbox"/> | ●目は人の心まで見通すような シャープ感、輝きがある <input type="checkbox"/> | ●目が大きく潤んで優しく おっとりしている <input type="checkbox"/> |
| ●話がひろがりやすく 早口で話す <input type="checkbox"/> | ●説得力のあるはっきりした 理路整然とした話し方 <input type="checkbox"/> | ●深い声、ゆっくり話す どちらかという口下手 <input type="checkbox"/> |
| ●食欲にむらがある スタミナが切れやすい <input type="checkbox"/> | ●お腹がすきやすく、食事を 抜くのはちょっと苦手 <input type="checkbox"/> | ●食欲は安定していて 食事を抜いても大丈夫 <input type="checkbox"/> |
| ●生活が不規則 唐突的に動くことがある <input type="checkbox"/> | ●忙しくても時間管理が上手い 目標に最短距離で向き合う <input type="checkbox"/> | ●急がされるのは好きでない。 マイペースで根気がある <input type="checkbox"/> |
| ●ストレスを受けると 心配性・不安になりやすい <input type="checkbox"/> | ●ストレスを受けると 激しやすく怒りっぽい <input type="checkbox"/> | ●ストレスを受けると こもりやすい <input type="checkbox"/> |
| ●気が変わりやすく同時にたく さんのことに気持ちが動く <input type="checkbox"/> | ●結果を出すことや競争 できるものに情熱を感じる <input type="checkbox"/> | ●気分が安定しているが 面倒くさくなるとやらない <input type="checkbox"/> |
| ●ひらめき・斬新なこと を好む <input type="checkbox"/> | ●論理的・エビデンスの裏付け を好む <input type="checkbox"/> | ●伝統・経験に裏づけられた ことを好む <input type="checkbox"/> |
| 合計 | 合計 | 合計 |

チェックは自問自答です。

日ごろのあなた自身に心をひらいて、心と身体の声に素直に耳を傾け聴いてみてください。

「ハイ」の数が最も多かったものがあなたの体質の傾向です。

「ハイ」が2つのタイプに同じ数がある場合は混合タイプです。

チェックの結果はあくまで参考にするもので、これだけで自分の体質を決めつけるものではないです。またくれぐれも自己評価や判断をするものでもありません。

ただ正直に自分と向き合っていくことで本来の体質が見えてきます。

今回に限らず、これからも繰り返しご自分の体と心に聴きながら答えてみてください。