

アーユルヴェーダ チェックシート

アーユルヴェーダはインドに伝わる伝統医学です。体質や習慣を3つに分類し、そのバランスを整えることで病気を予防するという考え方です。

ご自身のバランスを認識することはとても大切です。

*3つの項目のうち一つを選んで○をつけ、それぞれの合計を下の欄に記入してください。

	DANDRUFF VATA (ヴァータ)	SENSITIVE PITTA (ピッタ)	SEBUM KAPHA (カパ)
体質	太りにくい	変わらない	太りやすい
体温	手足が冷える	温かい	全体が冷たい
皮膚	乾燥気味	湿疹がしやすい	なめらか
毛髪	乾燥気味	細い	黒く太い
食欲	不規則	旺盛	安定
便秘	便秘がち	下痢しやすい	規則的
睡眠	不眠症	熟睡型	過眠型
記憶	忘れやすい	普通	忘れにくい
話方	早口	無駄がない	ゆっくり
体格	やせ気味	中肉中背	がっしり
性格	活発・楽観	知的・情熱的	寛大・温厚
	散漫・悩みやすい	イライラ・怒りっぽい	落ち着いている
好みの食事	温かい食べ物	冷たい食べ物	乾燥した食べ物

VATA (ヴァータ) 計

アヴィヤンガ
がおすすめ!

PITTA (ピッタ) 計

顔ヨガ
がおすすめ!

KAPHA (カパ) 計

シローアヴィヤンガ
がおすすめ!

3つの体質の特徴

Vata

風・空のエネルギー



機敏で快活。順応性があり想像力が豊か、
気分が変わりやすく、ストレスを受けやすい。
寒がり冷え性。便秘がち。
腹部膨張、不眠、乾燥肌になりやすい。

Pitta

火のエネルギー



情熱的で知的。勇気があり、リーダーに適している。
怒りっぽく、完璧主義で見栄っ張り。
快眠快食。体が柔らかく、皮膚が輝いている。
目が充血しやすく、皮膚疾患、消化器疾患になりやすい。

Kapaha

水・土のエネルギー



心が落ち着いていて、しんぼう強く着実。
慈愛に満ちていて献身的。鈍感、おおざっぱ。
体力も持久力もあり、体格がよい。
肥満しやすい。痰・鼻水が出やすく、気管支炎になりやすい。