

ドーシャがわかる 30 チェック項目 名前 日付

自分にいちばん合うものをチェックし、ドーシャごとにチェック数を合計します。一番多い数のドーシャがあなたのドーシャ 2 個か 3 個合う場合もチェックし、どれも合わない場合やわからない場合はチェックしないでください。

ヴァータ	ピッタ	カパ

	出生時の大きさ	身長	体重	骨格	筋肉	関節	顔	首	鼻	目	口	唇	歯	毛髪	皮膚
ヴァータ	やせていて小さい方。	低い方、細くてノッポ。	太りにくく、やせている。	肩やお尻が小さく、軽くて華奢。	靭帯が目立ち、発達が悪い。	突出していてポキポキ音がして、筋ばっている。	のっぺりした卵形。あごは小さい。	長い方、短い方。筋ばっている。	鷹鼻。小さくて細い。左右不対象。	小さく細い。奥目。	大きい方、もしくは小さい方。歯肉が薄い。	引き締まり、小さく薄い。乾燥気味。左右不対象。	歯並びが悪く、弱い。大小不ぞろい。	乾燥し、薄く黒い。表面がざらついた縮れ毛。	薄く乾燥気味で、冷たい。
ピッタ	普通の方。	普通の身長。	普通。体重の増減がある。	中ぐらい。	発達がよくしっかりしている。	柔軟で、手指が反り返りやすい。	とがった顎で、ひし形な顔。	均整がとれていて普通。	普通の方。鼻筋が通り高い。	瞳は輝き普通の方。	普通の方。	柔らかく、赤い。均整がとれ中ぐらい。	普通。黄味があり、歯肉が柔らかい。	赤みがあり柔らかく細かい。	柔らかく温かい。黄味がかり日焼けしやすい。
カパ	大きい方。	背が高く頑丈。または低く太い。	肥満しやすい。重い。	肩ががっしりして、お尻が大きい。	強いがっしりして、発達している。	健康的でスムーズに動き、大きい。	丸顔で大きく、顎も大きい。	がっしりしている。安定感がある。	丸い鼻。幅広く大きい。油性。	薄い褐色で、魅力的で、大きく、まつげも長い。	大きい。	しっとりして柔らかく、厚く、大きい。	強く白い。健康的な歯肉。	しっとりしたつやのある黒髪。白髪が少ない。	色白で冷たく湿っているがぬるめ。

	汗	温度	大便	活動性	睡眠	性行動	生殖能力	話し方	思考	記憶力	信念	情緒	仕事の好み	ライフスタイル	金銭感覚
ヴァータ	ほとんどかかず、体臭が少ない。	温かいのが好き。	硬く、乾燥している。不規則で便秘しやすい。	活発でいつも忙しく落ち着きがない。熱中しやすい。	熟睡しにくく、途中で目が覚める。	情熱的で強く、想像力豊か。	弱い。	言葉は豊富で早口。	口先ばかりで行動が伴わず、表面的。	昔のことあは覚えていないが、記憶は早い。	信念が変わりやすく、長続きしない。	不安定になりやすく、すぐ緊張する。	デザイナーや写真家など創造力を使う仕事。	計画性がなく仕事を変えることが多い。	お金を浪費し困ることが多い。
ピッタ	暑さに弱く、汗っかき。体臭が強い。	寒さに強い。	規則的で快便。柔らかい。	情熱的で知的。機転が利く。	普通。健康的な眠り。	官能的で、うまくむらがない。	普通。	鋭く、明瞭ではっきりはなす。無駄がない。	計画的で、完璧主義。集中力がある。	すぐ思い出し、物覚えが良い。	勇敢で強い信念を持っている。	批判的で攻撃的。	法律家、外科医など知的な仕事。	計画的で無駄がなく、チャレンジ精神旺盛。	普通。派手なものを好む。
カパ	普通。ほんの少しかく程度。体臭も強くない。	寒いのが嫌い。	量が多い。間隔は長い。規則的。	慈愛深く献身的。動作はゆっくりで遅い。	熟睡しやすい。眠ることが好き。	情熱を持続するが、刺激されにくい。	強い。	ゆっくり落ち着いて話す。	おっとりとして穏やか。	物覚えは遅いが、いったん覚えると忘れない。	保守的。執念深い。心変わりや少なく独善的。	物事にこだわり固執する。	看護師やスポーツ選手など。	変化を嫌い、規則的で着実。	お金を貯めるのが上手。儉約家。

