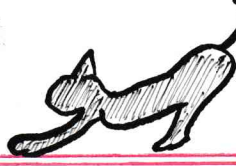


おうち



Yoga



7月号 by Miya

アーユルヴェーダ的 ドーシャ診断



～あなたはどのタイプ？

「生命の科学」とも呼ばれるアーユルヴェーダは、ヨガの発祥の地であるインド・スワラジにおける伝統医学で、病気にたりにくい心身をつくる「予防医学」の側面を大切にしています。そのアーユルヴェーダでは、人の体には「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」と呼ばれる3つの生命エネルギーがあるとされ、このエネルギーのことを「ドーシャ」と呼びます。人は皆3つの全てのドーシャをもっているが、ほとんどの人は3つのうち1つか2つの優勢なドーシャがあります。下のチャートで自分のドーシャをチェックしてみてください。あまり考え過ぎず、直感で進めて下さいね！

TOPIC	ヴァータ VATA		ピッタ PITTA		カパ KAPA	
体型	痩せ型で食べても太らない	<input type="checkbox"/>	中肉中背・筋肉質	<input type="checkbox"/>	太りやすい	<input type="checkbox"/>
肌	乾燥している	<input type="checkbox"/>	滑らか・シミやニキビがしやすい	<input type="checkbox"/>	色白もっちり	<input type="checkbox"/>
目	奥目・小さく細い・キョロキョロする	<input type="checkbox"/>	鋭い・充血する	<input type="checkbox"/>	大きい・まつ毛長い・ウルウル	<input type="checkbox"/>
髪	硬い・乾燥	<input type="checkbox"/>	猫っ毛	<input type="checkbox"/>	黒い・多い	<input type="checkbox"/>
発汗	かきにくい	<input type="checkbox"/>	汗っかき	<input type="checkbox"/>	普通	<input type="checkbox"/>
体温	手足が冷たい	<input type="checkbox"/>	身体が熱い	<input type="checkbox"/>	身体が冷たい	<input type="checkbox"/>
睡眠	寝つき悪い・不規則	<input type="checkbox"/>	適度な睡眠	<input type="checkbox"/>	よく眠る・居眠り	<input type="checkbox"/>
食欲	ムラがある・不規則	<input type="checkbox"/>	旺盛・空腹でイライラする	<input type="checkbox"/>	食べるのは好きだが量は少ない	<input type="checkbox"/>
排便	便秘・硬便	<input type="checkbox"/>	下痢・軟便	<input type="checkbox"/>	普通・時間を要す	<input type="checkbox"/>
会話	おしゃべり・早口	<input type="checkbox"/>	話上手	<input type="checkbox"/>	話し方ゆっくり・長い	<input type="checkbox"/>
記憶力	物覚えが早い・忘れるのも早い	<input type="checkbox"/>	鋭い理解力があり明確	<input type="checkbox"/>	一度覚えたら忘れにくい	<input type="checkbox"/>
気候	寒さが苦手・夏が好き	<input type="checkbox"/>	暑さ苦手・冬が好き	<input type="checkbox"/>	快適に過ごせればよい	<input type="checkbox"/>
行動	歩くのが早い・おっちょこちょい	<input type="checkbox"/>	計画的・チャレンジ精神旺盛	<input type="checkbox"/>	のんびり・食事もゆっくり	<input type="checkbox"/>
買い物	大好き・買いすぎる	<input type="checkbox"/>	ブランド志向・高級品が好き	<input type="checkbox"/>	使うより貯める	<input type="checkbox"/>
チェック合計		個		個		個

now miya is here



Vata

風のような「変わりやすさ」が特徴。想像力豊かで型にはまらない。陽気と活発、聴覚や触覚の刺激に敏感。

Pitta

火のような「強烈さ」が特徴。勇敢で困難課題をこなす。鋭い知性と集中力があり、機転もきいたため、優れた指導力を発揮。

Kapha

水のような「つろさ」が特徴。寛大で平和を愛する癒しの人。ゆくりと考えながら慎重に話し、健康・スタミナ、記憶力にも優れる。

used to be here



チェック合計数の多いドーシャの説明を、左の図で確認してみてください。同数の方は両ドーシャをcheck！現在の自分の状態を知ることは、身体と心の「バランス」をとり快適な生活を送る手助けになると思います。またさらに、同じ診断を多岐時代の自分を思い出しながらもって下さい。現在の結果と差が大きいほど、本来の自分から離れてしまっているという可能性が？？大切なのは偏り過ぎないこと。たまにはひと息ついて、自分にとって「丁度良い」ところを深めてあげて下さいね。各ドーシャの快適ライフのポイントについては、またの機会にお伝えします♡