

## 【ヴァータ体質】

### ・特徴・

「変化しやすい」特徴があります。予測不能で変化しやすく、気分、行動が型にはまらない。心理的にも肉体的にも落ち着くことなくエネルギーを消耗します。

### ・気質・

(代表例)  
熱しやく冷めやすい  
飽きやすい  
気分が変わりやすい  
疲れやすい

### ・体質・

(代表例)  
痩せ型  
乾燥肌  
筋肉や脂肪が少なめ  
関節や腱が浮き出ている

### ・ヴァータの乱れたときの症状・

(代表例)  
頑張りすぎて衝動的になる  
おしゃべりが過度になる  
時間が守れない  
スケジュール管理が滞る  
汗が出ない  
便秘になる

### ・注意事項・

ヴァータは一番最初にバランスを乱しやすい要素を持っています。ピッタとカパに影響を与えていきますので病因要素の王様です。心身の不健康に6割近く関与しています。頑張りすぎない。規則正しい生活習慣を身につけるようにします。

### ・特性・

テンポが早くノリがよいのがお好みです。  
短期集中戦は得意。  
肉体労働より創作活動が向きやすい。  
消耗しやすい点をしっかり押さえて  
周りと比較して頑張りすぎたりしないように配慮しましょう。  
こまめに休養を取って早めの回復を心がけましょう。  
持ち前の創造性と素早さを有効活用していきましょう。

