

### 【チェックシートの使い方】

- 1、3つのドーシャのシートをすべて記入してください。
- 2、該当するもっとも近いものに丸印をつけてください。
- 3、合計欄に丸印の数を記入してください。
- 4、各ドーシャの合計欄Aの数を比較します。  
(Bも留意しておいたほうが良いドーシャになります)
- 5、以下に当てはまるものが貴方自身のドーシャ傾向になります。

### 【単独の場合】・・・別紙参照

- ・ヴァータ体質 → ヴァータのAがピッタとカパの合計数よりも多い
- ・ピッタ体質 → ピッタのAがヴァータとカパの合計数よりも多い
- ・カパ体質 → カパのAがヴァータとピッタの合計数よりも多い

### 【複合の場合】・・・2つのドーシャの合計欄Aが同じような場合

- ・ヴァータピッタ体質 → 結合および組織構成維持に関わるカパが少ないために最も体力がない。
- ・ヴァータカパ体質 → 熱性のエネルギーのピッタが少ないために体力が沢山あるとまでは言えない。
- ・ピッタカパ体質 → ピッタの熱性とカパのスタミナを持ち合わせているため最も健康体。

### 【トリドーシャ】・・・3つのドーシャがほぼ同数の場合

- ・ヴァータピッタカパ体質 → 最も体力があるとされるが、バランスを崩すと最悪の状態を招きやすい。

### 【考察】

- ・身体内で、どのドーシャの乱れが影響しやすいかを理解します。
- ・多いものを下げる。又は少ないものを補っていく工夫を生活で心がけていきます。
- ・環境におけるドーシャの変動を察知できるだけの感性を日ごろから鍛えていきましょう。
- ・自分自身に深く関心を寄せることを日常的に心がけていきましょう。
- ・**体質は善悪で判断するものではありません。**
- ・影響を受けやすい部分を理解し、自分に見合った生活法を作っていきます。
- ・シートは身体的、気質的、生理的な特徴をよく理解することに役立っていきましょう。
- ・心も体も健康に。美しく豊かな人生を送るための糸口です。

健康で人生を楽しむことを実現するために、日ごろから生活態度、食事、心の持ち方、心の使い方を整えていく必要をアーユルヴェーダは教えてくれています。



美しく輝き続ける人生観