

ドーシャ・チェック

さあ、あなたはどのタイプ？ YES の数をかぞえてくださいね。
A、B、Cの中で一番多かったグループがあなたのタイプです。

A

- 体型はほっそりとしている。
- 髪や肌がかさつきやすい。
- 関節がポキポキなりやすい。
- 冷え性で、手足が冷たい。
- 便秘になりやすい。
- おなかにガスがたまりやすい。
- 運動するとすぐ疲れやすい。
- 早口でよくしゃべる。
- 人より歩くのが早い。
- 手足や体を常に動かしている。
- 新しいことが好き。
- 飽きっぽい。
- 心配事が多く寝付けない。
- 恐怖や悲しみを感じやすい。
- 新しい環境に馴染みやすい。

Aが多かったあなたは……

ヴァータタイプ

風の属性を持つ体質です。動いているのが大好きなアクティブ派。活発で想像力も豊かなので、楽しい会話にみんな魅了されてしまいます。

B

- 目つきが鋭い。
- 肌の色が赤みや気味が強い。
- ホクロやそばかすが多い。
- 汗っかきで暑いのが苦手。
- 便は柔らかいことが多い。
- 胸やけや口内炎になりやすい。
- 吹き出物がでやすい。
- 喉がよく渴く。
- お腹がすくと機嫌が悪い。
- 完璧主義で人にも厳しい。
- 仕事はテキパキこなす。
- プライドが高い、負けず嫌い。
- 他人に同情しやすい。
- 興奮して眠れないことがある。
- 高級品が好き。

Bが多かったあなたは……

ピッタタイプ

火の属性を持つ体質です。知的で情熱的な性格のあなたは、みんなをまとめるリーダー的存在。何事にも勇敢に立ち向かう姿は注目の的。

C

- 体がガッチリしていて大きい。
- 肌が柔らかく滑らか、色白。
- 髪の色が黒い。
- 肥満しやすい。
- 歯並びが良く虫歯も少ない。
- 持久力がある、疲れにくい。
- めまいを起こしやすい。
- 歩行や食べ方はゆっくり。
- どこでもよく眠れる。
- 一度記憶したとは忘れにくい。
- まじめで正義感がある。
- 食べ物に関心が強い。
- 休日はゆっくり過ごしたい。
- 1つのことを長く続けられる。
- 心が穏やか、怒ることが少ない。

Cが多かったあなたは……

カパタイプ

水の属性を持つ体質です。体力があり、持久力もあるので物事を着実に成し遂げる縁の下の力持ち。ゆったりと優雅な物腰も魅力のひとつです。

☆ご自分のドーシャについてさらに詳しくお知りになりたい方は……

アーユルヴェーダプチカウンセリング(¥500/15分・要予約、食事や生活習慣のアドバイスをさせていただきます)をご用意しております。お気軽にフロントまでお問い合わせください。