

## アーユルヴェーダ（質問）

何人かの人には、1つのドーシャが明らかに優勢である一方で、他の人にとってはドーシャは2つまたは3つと組み合わせることがあります。

ドーシャ総計と大幅に異なるプロフィールに注目するのは興味深いことです。

たとえば、総計がカパで、次にピッタだとした場合、行動プロフィールが、圧倒的にヴァータである場合、それは注目してみるに値する価値する人生の領域です。



### 次の数ページの5つのプロフィール表の場合

- ① 次のページのプロフィールの各カテゴリについて、あなたの資質を最もよく表すフレーズに丸を付けてください。
- ② 各プロフィールテーブルの下部にあるトータルの各列に丸をつけた数を記載します。
- ③ 各プロフィールの合計を最後のページの総計に記載します。
- ④ あなたの総計が最も多いタイプが、あなたのアーユルヴェーダタイプになります。

### メンタルプロフィール

	冬 / VATA	夏 / PITTA	春 / KAPHA
メンタルの傾向	回転が早い、落ち着きのない	シャープな知性、攻撃的な	落ち着き、安定した、穏やか
記憶	短期間	平均的	長期間
考え	常に変化	安定的	安定、固定
集中	短期集中	平均的	長時間集中
学習能力	新しい概念をすばやくつかむ	平均的	新しいことを学ぶのに時間がかかる
夢	恐怖、飛ぶ、走る、ジャンプ	怒り、暴力、冒険	水、雲、関係、ロマンス
睡眠	中断しがち、浅い	平均的	深く、長い
会話	かなり早い	早く、はっきり、明快	遅い、明快、柔らか
声	大きい	標準的	小さい
トータル			

## 行動プロフィール

	冬 / VATA	夏 / PITTA	春 / KAPHA
食べる速さ	早い	標準	遅い
空腹度	不定期	空腹時はすぐ食べる	食事の逃しがち
食べ物・飲み物	暖かいものをこのむ	冷たいものを好む	乾いたもの、温かいものを好む
目的達成	すぐに気が散る	集中して行う	ゆっくり確実に
与える・寄付	少しだけ与える	何も与えないか、まれにたくさん与える	継続的・寛大に与える
人間関係	カジュアルに幅広い	強く激しい	深く長い
性的能力	気まぐれもしくは低い	平均的	強い
ベストな働き方	トップ	一人	グループ
気候の好み	寒さが苦手	暑さが苦手	湿気、寒さが苦手
ストレスへの反応	すぐに反応	平均的	遅い
経済	貯蓄しない、すぐ使う	貯蓄はするが、大きく使う	継続的に貯蓄し蓄える
友情	短期的な傾向、すぐ友達になる	孤独になりがち、仕事関係の友情	長く続く友情関係を作る
トータル			

## 感情プロフィール

	冬 / VATA	夏 / PITTA	春 / KAPHA
感情	すぐに変化	ゆっくり変化	不変、変わらない
ストレス反応の仕方	恐れ	怒り	無関心
敏感なのは・・・	自分の気持ち	敏感ではない	他人の気持ち
恐れを感じた時	行動する	戦う	平和を作る
パートナーとの関係	依存	嫉妬	安定的
愛情表現	言葉	贈り物	ボディタッチ
傷ついた時	泣く	議論する	身を引く
トラウマの原因	不安	否定	落ち込み
自信	臆病	外向きには自信を装う	内なる自信
トータル			

## 身体的プロフィール

	冬 / VATA	夏 / PITTA	春 / KAPHA
毛髪量	平均的	薄い	豊か
髪の種類	乾燥	普通	オイリー
髪の色	明るい、茶色、ブロンド	赤毛、アーバン	ダークブラウン、黒
肌	乾燥、荒い、または両方	柔らかい、普通かオイリー	オイリー、しっとり、冷たい
肌の温度	手足が冷たい	温かい	冷たい
顔色	暗い	ピンク、赤み	青白い、白い
目	小さい	平均的	大きい
白目	濁っている	黄色味または赤み	白
歯の大きさ	とても大きいまたはとても小さい	小さめ—標準的	標準的—大きい
体重	痩せている、太りづらい	平均的	重い、すぐに太る
便	乾燥、硬い、小さい、便秘がち	回数が多い、柔らかいまたは普通	重たくどっさり、毎日出る
休憩時の脈	男性 70-90 女性 80-100	60-70 70-80	50-60 60-70
静脈と臍	非常に大きいまたは非常に小さい	かなり目立つ	目立たない
トータル			

## フィットネスプロフィール

	冬 / VATA	夏 / PITTA	春 / KAPHA
運動能力	低い	標準	高い
耐久性	脆い	良い	非常に良い
強さ	弱い	平均以上	非常に良い
速さ	とても良い	良い	早くはない
競争	好きではない	競争できる	すぐに競争する
歩く速さ	早い	普通	遅い
筋肉の状態	薄く、脂肪が少ない	平均的	脂肪が多い
走る姿を例えたら・・・	鹿	トラ	熊
体の大きさ	小さい、細い	平均的	大きく、肉感的
時間への反応	早い	平均的	遅い
トータル			
総計			