

# 今の私 どんな体質？

各質問ごとに、自分が一番強く感じる項目 1つにチェックをしてみましょう

|                      | 風の質<br>(VATA ワータ)                                   | 火の質<br>(PITTA ピッタ)                                     | 水の質<br>(KAPHA カパ)                                  |
|----------------------|---|--|--|
| ■Q1<br>体型            | <input type="checkbox"/> 痩せている                      | <input type="checkbox"/> 中肉中背                          | <input type="checkbox"/> ふくよか                      |
| ■Q2<br>体質            | <input type="checkbox"/> 太りにくい                      | <input type="checkbox"/> 体重の増減がある                      | <input type="checkbox"/> 太りやすい                     |
| ■Q3<br>皮膚            | <input type="checkbox"/> 乾燥肌                        | <input type="checkbox"/> 血色が良く<br>発汗が良い                | <input type="checkbox"/> 皮膚は湿って<br>しっとり            |
| ■Q4<br>体温            | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい<br>暖かい環境が好き         | <input type="checkbox"/> 常に体が暖かい<br>涼しい環境が好き           | <input type="checkbox"/> 気温の変化には<br>強いが、<br>寒い日は苦手 |
| ■Q5<br>髪の毛           | <input type="checkbox"/> 乾燥していて<br>ウエーブがかかる         | <input type="checkbox"/> 細めで量が少なめ<br>若白髪がある            | <input type="checkbox"/> 太く、黒く、<br>量が多い            |
| ■Q6<br>顔             | <input type="checkbox"/> 顎が小さく<br>顔全体も小さい           | <input type="checkbox"/> 鼻筋が高く<br>エラが張っている             | <input type="checkbox"/> 顎がしっかり<br>していて丸顔          |
| ■Q7<br>目             | <input type="checkbox"/> 小さめでよく動く                   | <input type="checkbox"/> 目力があると<br>言われる                | <input type="checkbox"/> 大きく穏やか                    |
| ■Q8<br>睡眠            | <input type="checkbox"/> 眠りは浅く<br>よく夢を見る            | <input type="checkbox"/> 7時間のほどの<br>睡眠で、<br>十分疲れが取れる   | <input type="checkbox"/> 寝るのが好きで<br>どこでも寝られる       |
| ■Q9<br>性格            | <input type="checkbox"/> 従来活発だが、<br>気持ちの<br>浮き沈みがある | <input type="checkbox"/> 責任感が強く<br>リーダーシップ<br>を取る 気が短い | <input type="checkbox"/> 保守的でやさしい<br>執着しやすい        |
| ■Q10<br>ストレス<br>の感じ方 | <input type="checkbox"/> 不安症、心配性                    | <input type="checkbox"/> 怒りっぽい                         | <input type="checkbox"/> 衝突は好まない<br>引きこもりがち        |
|                      | 上記項目チェック数<br><b>10問中⇒ ( 個)</b>                      | 上記項目チェック数<br><b>10問中⇒ ( 個)</b>                         | 上記項目チェック数<br><b>10問中⇒ ( 個)</b>                     |

風・火・水 どの質が一番多かったでしょうか？  
一番多かった項目が、今のあなたの主な体質です。

アーユルヴェーダでは、人は生まれ持って  
風(ワータ)・火(ピッタ)・水(カパ)という3つの体質エネルギーを  
持ち合わせ、生活環境や職場環境などにより3つのバランスが変動します。  
それぞれの体質の特徴を裏面に記載いたしましたのでご参考ください。

**風** 本来ワータの質が高い方は、軽快でさまざまなことに興味を持ち、動くのが大好きな行動派。新しいものが好きで、すぐにリサーチして情報を周りにいる人たちに楽しく話してくれます。

#### ワータの質が高い今のあなたは…

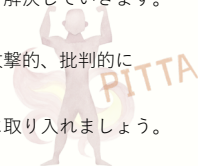
従来明るく活発な人ですが、気持のアップダウンが多く、体もスタミナ不足になりがちなのに動きを止めない傾向があるので、休養をしっかりとることを心がけましょう。体は冷え性で乾燥しやすいので、常に体を暖めて食事も消化しやすく温かいものをとるようにしましょう。寝つきが悪い時は、寝る前のヘッドマッサージがおすすめです。



**火** 本来ピッタの質が高い方は、無理のない合理的な行動でテキパキと物事を進めていく責任感の強いリーダー的存在。情熱、知力も高いので、困難なことにもめげずに問題を解決していきます。

#### ピッタの質が高い今のあなたは…

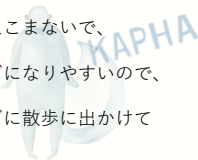
本来は人を照らし温かい人ですが、バランスを崩すと攻撃的、批判的になったりします。体は炎症系の疾患になりやすいので、火の質を鎮めるミントやアロエ、コリアンダーを上手に取り入れましょう。水辺の散歩もおすすめです。



**水** 本来カパの質が高い方は、常に安定した精神と行動で平和的に対応し周りに人に癒しを与える存在。マイペースで粘り強く行動は遅いが習得したことは確実に理解し忘れません。

#### カパの質が高い今のあなたは…

頑固な一面や執着しやすい傾向にあるので、一人で抱えこまないで、周りの人の助けを借りることも必要かも。湿気に弱く、アレルギー性鼻炎や花粉症、気管支炎などになりやすいので、体をよく動かし体内の湿気を排出しましょう。鼻づまりや、だるさ、眠さが取れない時には、公園などに散歩に出かけて簡単な運動や深呼吸をしてみるのもおすすめです。



アルカキラナのパーソナルカウンセリングでは、アーユルヴェーダをメソッドに体質を診断し、食事や生活習慣を中心にカウンセリングを行なっております。

詳しい体質診断とカウンセリングはこちらから！！

アルカキラナ

検索

[www.arkakiranah.world/personal/](http://www.arkakiranah.world/personal/)

