

ドーシャチェックシート

- ①深く考えず、直観で答えます。
②それぞれの項目について、5:とても当てはまる、4当てはまる、2:やや当てはまらない、1:当てはまらない を選択します。
③各ドーシャごとに合計を計算します。一番多いのが今の状態になります。

カパ度(k)

- 生まれつきがっちりしていて、体型が大きい
- 腕力がある
- 太りやすい
- 手足の血管が見えにくい
- 食事を抜いても我慢ができる
- 毛髪が黒くて、年齢以上に多い
- どこでもよく眠れる
- 肌が色白で柔らかい
- 歯が大きく揃っていて白い
- 激しい運動や労力に耐えることが出来る
- 歩行や食べ方がゆっくりしている
- 集中力がある
- イライラすることは少ないほうである
- 覚えるのは遅いが、いったん覚えると忘れにくい
- 引っ込み思案で恥ずかしがり屋である
- 湿気が多く、寒い気候が苦手で、鼻水が出やすい
- 食べ物に興味が強くて、食事にお金を使うのはいとわない
- 心はおだやかで怒ることは、人より少ないほうである

ヴァータ度(v)

- 動作が早い
- 早口である
- 歩くのが早い
- 新しいことを覚えるのが早い忘れののもはやい
- 好奇心が強く何事にも興味を示すが長続きしない
- やせがたの体型である
- 手足の静脈が浮き出ている
- 便秘がちである
- 決断力に欠ける
- お腹にガスがたまりやすくおならがよく出る
- 冷え性で手足が冷たい
- 座っていても手足をよく動かしている
- 関節がポキポキよくなる
- 歯並びが悪く大きさも不揃いである
- 乾燥肌である
- 新しい環境にとけこみやすい
- お金を儲けるのが早い
- 浪費するタイプである

ピッタ度(p)

- 自分を主張し頭脳的である
- 知的でリーダーに向いている
- 汗かきで夏が苦手である
- 大食漢でお腹がすくと機嫌が悪くなる
- 気が短い方でいらいらしやすく怒りっぽい
- 話し方や行動に無駄がなく雄弁である
- 若い頃から、白髪、ハゲ、しわが目立つ
- 胸やけや口内炎がよくおこる
- 肌の色は赤みや黄色みが強い
- 大便秘が毎日 2 回以上あり、軟便である
- 冷たい飲み物や食べ物が好きである
- 知的で鋭い目つきをしている
- 完璧主義者で人にも厳しい
- 話し方が厳しい
- 皮膚にほくろやそばかすが多い
- 眼が充血しやすい
- 太陽にあたると日焼けしやすい
- 何事にも興味を示し、積極的に動くほうである

合計点数 カパ度 _____

合計点数 ヴァータ度 _____

合計点数 ピッタ度 _____

合計点数 カパ度+ヴァータ度 _____

合計点数 ヴァータ度+ピッタ度 _____

合計点数 ピッタ度+カパ度 _____