

アーユルヴェーダ ドーシャ診断 アンケート

～あなたのドーシャ（体質）を知って、ご自身にあったヨガを見つけてください～

※できるだけ「子どもの頃からの自分の傾向」に近いものをお選びください。各項目ごとに、**最も当てはまる番号に○**をつけてください。

① 体型について

1. やせ型で、太りにくい
2. 中肉中背で筋肉質
3. 太りやすく、骨格がしっかりしている

② 肌と髪の特徴

1. 乾燥しやすい／髪も細くパサつく
2. 敏感で赤くなりやすい／髪はやや乾燥気味
3. しっとりしやすい／髪は太くしっかりしている

③ 気温への反応

1. 寒さが苦手（冷えやすい）
2. 暑さが苦手（のぼせやすい）
3. 湿気が苦手（むくみ・だるさが出る）

④ 食欲・消化の傾向

1. 食欲にムラがあり、消化が不安定
2. 食欲旺盛／空腹でイライラしやすい
3. 食欲はあるが、消化に時間がかかる

⑤ 行動や性格の傾向

1. 活発で落ち着きがない／飽きっぽい
2. 情熱的で決断力があるが怒りっぽい
3. 穏やかで粘り強いがマイペース

⑥ 睡眠について

1. 寝つきが悪く、眠りが浅い
2. 夢をよく見て、寝ても疲れが取れにくい
3. よく眠れるが、朝なかなか起きられない

⑦ ストレスへの反応

1. 不安や緊張が高まって落ち着かなくなる
2. イライラしたり怒りやすくなる
3. 無気力や過食などで気分が重くなる

集計欄

| ドーシャタイプ | 該当数（○の数） |
|----------|----------|
| ヴァータ（1番） | _____ 個 |
| ピッタ（2番） | _____ 個 |
| カパ（3番） | _____ 個 |

● メインタイプ：_____

（複数同数の場合は「二重ドーシャ」

もしくはバランス型）

アーユルヴェーダの「ドーシャ分類」とは、人の体質や性質を3つのエネルギー（ドーシャ＝ヴァータ、ピッタ、カパ）のバランスで捉える考え方です。アーユルヴェーダはインド発祥の伝統医学で、心と体の調和を重視します。

また、現代科学において明確な医学的根拠があるというものではありません。どちらかという、長い伝統の中で培われた観察と経験に基づく知恵として活用されているものです。

自分にあったヨガを見つけてください♪

インスタイル ヨガレッスンドーシャ 対応表

**ヴァータ (Vata) タイプ**

風・空／軽い・動き・冷え・不安定

千葉
studio津田沼
studio能見台
studio

オンライン

【傾向】

活発で動きが早い、疲れやすい | 落ち着きがなく不安感を感じやすい | 冷え性・乾燥しやすい・便秘ぎみ

【ヨガのオススメタイプ】

ゆったりしたフローヨガ／陰ヨガ／リストラティブヨガ

同じポーズを繰り返す安定的な動き

静かな空間で行う夕方～夜のクラス

Ⓜ 8:45- リセットヨガ | AOI

Ⓟ 11:30- スローダウン & リストラティブヨガ | TOMOKO

ⓧ 19:30- ボディーフィーリングヨガ | AJICO

ⓧ 19:00- アライメントハタヨガ | 祐

Ⓜ 19:00- アライメントハタヨガ | 祐

ⓧ 11:30- 陰ヨガ | ユキエ

ⓧ 19:00- エアヨガ | イツロー

ⓧ 19:30- ボディーフィーリングヨガ | AJICO

**ピッタ (Pitta) タイプ**

火・水／熱・鋭さ・情熱・決断力

【傾向】

頭の回転が速く、集中力がある | 完璧主義・怒りやすい・熱がこもりやすい | 胃腸が強いが、肌トラブルや頭痛が出やすい

【ヨガのオススメタイプ】

クールダウン中心のハタヨガ／月礼拝／陰ヨガ

競争心を刺激しない、リラックス重視のスタイル

自分と静かに向き合える内省的なクラス

ⓧ 11:30- 陰ヨガ | MIZUE

Ⓟ 10:00- ストレッチヨガ | Asa
Ⓟ 11:30- エアヨガ | Asa

ⓧ 7:30- 目覚めのヨーガ | かずな

【傾向】

頭の回転が速く、集中力がある | 完璧主義・怒りやすい・熱がこもりやすい | 胃腸が強いが、肌トラブルや頭痛が出やすい

【ヨガのオススメタイプ】

クールダウン中心のハタヨガ／月礼拝／陰ヨガ

競争心を刺激しない、リラックス重視のスタイル

自分と静かに向き合える内省的なクラス

Ⓟ 10:00- エアヨガビギナー | YUUKI

ⓧ 10:00- moon cycle yoga | TOMOKO

Ⓜ 13:00- 経絡ヨガ～整える～ | KEI

Ⓟ 14:30- シェイプ&デトックスヨガ | SATOMI

ⓧ 20:00- 水曜のヨガ | MIYUKI

**カパ (Kapha) タイプ**

水・地／重さ・安定・冷たさ・粘り強さ

【傾向】

おっとりしていてマイペース | 太りやすく、動くのが億劫になりやすい | 鼻づまり・むくみ・倦怠感が出やすい

【ヨガのオススメタイプ】

朝のアクティブなヴィンヤサ／ダイナミックなハタヨガ／太陽

礼拝多めの構成／エネルギーを活性化させるテンポのあるクラス

／楽しさや達成感を味わえる構成が◎

Ⓟ 8:45- 朝ヨガ | YUUKI

ⓧ 19:30- フローヨガ | SAYURI

ⓧ 8:30- / Ⓟ 8:45- 整えヨガ | MIYUKI

ⓧ 10:00- ハタヨガベーシック | ユキエ

ⓧ 20:30- ヴィンヤサフロー | AYUMI

Ⓟ 9:00- 身体を整える朝ヨガ | ひかる

Ⓜ 11:45- からだを変えようヨガ | 真亜子

Ⓜ 10:00- リフレッシュヨガ | AOI

Ⓜ 11:30- 経絡ヨガ～丹田集中～ | KEI

【複合ドーシャの場合】**ヴァータ+ピッタ：**

穏やかな要素多め。陰ヨガや静的なハタヨガ

Ⓜ 11:30- 筋膜ほぐしヨガ | NORI

ⓧ 19:00- ベーシックヨガ | AYUMI

ⓧ 7:30- からだこころを耕すヨガ | ユリ

Ⓟ 10:00- ほぐして全身リフレッシュヨガ | HANAKI

ピッタ+カパ：

やや動きのあるヴィンヤサ+クールダウンを意識

ⓧ 11:45- エアヨガハイ&ロー | RIE

ⓧ 10:00- 椅子ヨガ | Shira

ⓧ 20:00- パワーヴィンヤサ | RIE

Ⓜ 10:00- ベーシックハタヨガ | NORI

Ⓟ 11:30 エアヨガアクティブ/ベーシック | RIE

ヴァータ+カパ：

安定しつつも適度に活性化するシークエンス (朝ヨガなど)

ⓧ 10:00- シンキングボウル... | RIE

Ⓟ 10:00- ほぐして全身リフレッシュヨガ | HANAKI

全ドーシャ

Ⓟ 13:00- スティックバンドヨガ/エアピラティス | RIE

ⓧ 19:00- エアヨガ | YASUKO

Ⓟ 11:30- エアヨガ | YASUKO

Ⓜ津田沼 / Ⓟ能見台 / Ⓜ千葉 - 気血めぐりヨガ | 心菜

Ⓟ 10:00- 気血めぐりヨガ | 心菜

Ⓜ 10:00- 朝のプレス & ストレッチヨガ | 大津早香