

TEST AJURWEDYJSKICH DOSZ dla ustalenia indywidualnej psychicznej i cielesnej konstytucji

W celu sprawdzenia swojej aktualnej proporcji poszczególnych dosz (vata, pitta i kapha), zaznacz w każdej linii, jedną z wymienionych cech. Wybierz Tobie najbliższą. Dodaj punkty zaznaczone pod: vata, pitta i kapha. Suma pokaże aktualny stosunek wszystkich trzech dosz. Na przykład, jeśli masz stosunek 16 vata, 10 pitta, 7 kapha, oznacza to, że jesteś typem vata, pod tym kątem należy odpowiednio dostosować swoją dietę, styl życia i aktywność zawodową. Większość ludzi zazwyczaj ma jedną przeważającą doszę.

W niektórych przypadkach mogą być równomiernie reprezentowane dwie, bardzo rzadko występuje równowaga między wszystkimi trzema doszami.

CHARAKTERYSTYKA:	VATA	PITTA	KAPHA
figura	<input type="checkbox"/> szczupła	<input type="checkbox"/> średnia	<input type="checkbox"/> duża
masa ciała	<input type="checkbox"/> lekka	<input type="checkbox"/> średnia	<input type="checkbox"/> nadwaga
stawy	<input type="checkbox"/> pękające	<input type="checkbox"/> bolące	<input type="checkbox"/> spuchnięte
kręgosłup	<input type="checkbox"/> blisko skoliozy	<input type="checkbox"/> blisko kyfozy	<input type="checkbox"/> blisko lordozy
biodra	<input type="checkbox"/> wąskie	<input type="checkbox"/> średnie	<input type="checkbox"/> szerokie
klatka piersiowa	<input type="checkbox"/> płaska	<input type="checkbox"/> średnia	<input type="checkbox"/> duża
mięśnie	<input type="checkbox"/> nierozwinięte	<input type="checkbox"/> rozwinięte	<input type="checkbox"/> zwiotczałe
dłonie i stopy	<input type="checkbox"/> zimne	<input type="checkbox"/> ciepłe	<input type="checkbox"/> chłodne
skóra	<input type="checkbox"/> zimna i sucha	<input type="checkbox"/> ukrwiona i tłusta	<input type="checkbox"/> blada i wilgotna
oczy	<input type="checkbox"/> małe i mrugające	<input type="checkbox"/> czyste i przenikliwe	<input type="checkbox"/> duże i spokojne
nos	<input type="checkbox"/> mały	<input type="checkbox"/> średni	<input type="checkbox"/> wielki
usta	<input type="checkbox"/> popękane i brązowawe	<input type="checkbox"/> miękkie i czerwone	<input type="checkbox"/> pełne i blade
zęby	<input type="checkbox"/> chorowite	<input type="checkbox"/> żółtawe	<input type="checkbox"/> białe
włosy	<input type="checkbox"/> suche, ciemne, kruche	<input type="checkbox"/> tłuste, rude, blond	<input type="checkbox"/> grube, kręcone, mocne
paznokcie	<input type="checkbox"/> kruche	<input type="checkbox"/> różowe	<input type="checkbox"/> szerokie
apetyt	<input type="checkbox"/> zmienny	<input type="checkbox"/> silny	<input type="checkbox"/> stabilny
trawienie	<input type="checkbox"/> częste wzdęcia	<input type="checkbox"/> częsta nadkwaśność	<input type="checkbox"/> częste zaflegmienie
pref. smakowe	<input type="checkbox"/> słodki	<input type="checkbox"/> słony	<input type="checkbox"/> gorzki
pragnienie	<input type="checkbox"/> zmienne	<input type="checkbox"/> silne	<input type="checkbox"/> słabe
stolec	<input type="checkbox"/> raczej zaparcie	<input type="checkbox"/> raczej biegunka	<input type="checkbox"/> raczej ciężki
poziom energii	<input type="checkbox"/> aktywność-zmęczenie	<input type="checkbox"/> duży-nakierowany na cel	<input type="checkbox"/> komfort-wytrzymałość
duch	<input type="checkbox"/> kreatywny	<input type="checkbox"/> zdobywca	<input type="checkbox"/> troskliwy
aktywność umysł.	<input type="checkbox"/> niezdecydowanie	<input type="checkbox"/> współzawodnictwo	<input type="checkbox"/> cierpliwość
pamięć	<input type="checkbox"/> krótkoterminowa	<input type="checkbox"/> średnioterminowa	<input type="checkbox"/> długoterminowa
mowa	<input type="checkbox"/> szybka	<input type="checkbox"/> przekonująca	<input type="checkbox"/> spokojna
głos	<input type="checkbox"/> delikatny	<input type="checkbox"/> przenikliwy	<input type="checkbox"/> głęboki
oddychanie	<input type="checkbox"/> szybkie, ciche, nieregularne	<input type="checkbox"/> impulsywne, wyraźne regularne	<input type="checkbox"/> wolne, głębokie, stabilne
zachowanie	<input type="checkbox"/> niepewne i niespokojne	<input type="checkbox"/> agresywne i zapalczywe	<input type="checkbox"/> uparte i samolubne
ruchy	<input type="checkbox"/> szybkie	<input type="checkbox"/> średnie	<input type="checkbox"/> wolne
emocje	<input type="checkbox"/> strach-ofiara	<input type="checkbox"/> odwaga-napastnik	<input type="checkbox"/> obojętność-świadek
sen	<input type="checkbox"/> lekki i przerywany	<input type="checkbox"/> szybki i łatwy	<input type="checkbox"/> głęboki i długi
marzenia	<input type="checkbox"/> ulotne	<input type="checkbox"/> konfrontacyjne	<input type="checkbox"/> romantyczne
hobby	<input type="checkbox"/> muzyka i sztuka	<input type="checkbox"/> sport i polityka	<input type="checkbox"/> relaks i jedzenie

Dodaj swoje punkty

zlicz sumy dosz:

.....

.....

TEST AJURWEDYJSKICH DOSZ dla ustalenia indywidualnej psychicznej i cielesnej konstytucji

Każda osoba rodzi się z unikalnym stosunkiem trzech podstawowych biologicznych energii (dosz): vata, pitta i kapha, które rzutują na kształtowanie się naszych psychosomatycznych cech. W trakcie życia (z różnych przyczyn) ich proporcje odchodzą od pierwotnego wrodzonego stanu, co następnie odzwierciedla się w psychicznej kondycji i zdrowiu fizycznym. Świadomość psychiczna, myśli, emocje, relacje międzyludzkie, dieta, codzienny rytm, styl życia, pory roku i środowisko, w którym funkcjonujemy - to wszystko wpływa na stabilizację dosz. Tych trzech podstawowych zasad życiowych nie możemy postrzegać, osobno i niezależnie. Ich funkcje są ze sobą ściśle powiązane i uzupełniają się.



VATA



PITTA



KAPHA

Jeśli mamy dominującą przewagę cech właściwych (na przykład) dla doszy pitta, to jesteśmy typem pitta. Gdy, u osoby (np.) typu vata, zacznie się rozwijać jakaś choroba, jest to przeważnie następstwem tego, że (przykładowo) dosza vata znacząco wzrosła. Nadwyżka jednej z trzech dosz zawsze objawia się destabilizacją psychiczną i nieprawidłowym działaniem niektórych narządów. Witalnym siłom możemy przywrócić ich pierwotną równowagę poprzez odpowiednią dietę i stosowanie ziół, np. w formie ajurwedyjskich doszowych herbat.



Więcej informacji na www.everest-ayurveda.pl

Subskrybuj nowości, ciekawe artykuły i wydarzenia.

Śledź nas na Facebooku i Instagramie.

www.facebook.com/everestayurveda.polska



www.instagram.com/everestayurveda.pl

