



Preverite svojo došo

Ste že od nekdaj želeli ugotoviti, kakšen tip doše ste? Vata, pita, kapha, vata-pita, pita-kapha, kapha-vata ali morda tip vata-pita-kapha?

Ta test vam omogoča, da se bolj spoznate in glede na ajurvedsko znanost v prihodnosti bolj pravilno oblikujete svoje življenje. Testiranje poteka tako, da 2x izpolnite test.

Prvi del daje znanje o vaši prakriti, o razvoju vaše postave od rojstva. Najprej se odločite na podlagi tega, kar že vrsto let velja za vaše življenje kot celoto. Drugi krog vam daje vpogled v to, kako se je vaša doša sčasoma spreminjala zaradi zunanjih sprememb. Kako prepoznati svoj vikriti. V drugem krogu sprejemajte odločitve glede na vaše počutje v zadnjih 2 mesecih.

S pomočjo tega testa prejmete znanje o svoji postavi in kako lahko v prihodnosti tudi obnovite svoj prakriti, če so bila v preteklih letih neskladja. Lahko ste prepričani, da lahko po samotestiranju doše precej dobro vidite svoj prevladujoči temperament.

Ko končate test, dodajte skupno število križcev pod A, B in C. Nato preberite značilnosti tipov doše na splošno, da boste boljše razumeli vašo in druge vrste doš.

Namaste

Samotestiranje doše

Zgradba telesa

- A. Zgradba telesa: nizka, vitka, drobna, imam vitke mišice
- B. Sem srednje višine, simetrične postave in imam dobro razvite mišice
- C. Sem visoka, močna, postavna

Telesna teža

- A. Moja telesna teža je lahka
- B. Moja telesna teža je normalna
- C. Imam prekomerno telesno težo

Telesna temperatura

- A. Običajno imam hladne roke in noge in imam raje toplo okolico
- B. Ponavadi imam tople roke, raje imam hladnejše okolje
- C. Lahko se dobro prilagodim večini temperatur, ne maram vlažnega hladnega vremena

Koža

- A. Moja koža je tanka, suha, hrapava, temna
- B. Moja koža je gladka, mastna, roza, nagnjena k draženju in pordelosti
- C. Moja koža je debela, mastna, bela, bleda, mastna in ima dovolj vlage

Lasje

- A. Moji lasje so brez sijaja, rjavi, črni, se vozljajo, krhki, tanki
- B. Moji lasje so ravni, mastni, blond, sivi, rdeči, plešasti
- C. Moji lasje so gosti, kodrasti, mastni, valoviti, gosti, vse barve

Zobje

- A. Moji zobje so štrleči, veliki, široko narazen, dlesni so tanke
- B. Moji zobje so srednje veliki, mehki, imam občutljive dlesni
- C. Moji zobje so zdravi, beli, moje dlesni so močne

Nos

- A. Moj nos je nepravilne oblike, nosni greben je ukrivljen
- B. Moj nos je dolg in koničast, konica nosu je rdeča
- C. Moj nos je kratek in zaobljen, prifrknjen

Oči

- A. Moje oči so nemirne, suhe, aktivne, črne, rjave, globoke
- B. Moje oči so ostre, zelene, sive, svetle, rumene / rdečkaste, občutljive na svetlobo
- C. Moje oči so velike, modre, tihe, ljubeče

Nohti

- A. Moji nohti so suhi, grobi, krhki
- B. Moji nohti so ostri, elastični, roza, sijoči

C. Moji nohti so gosti, mastni, gladki, polirani

Ustnice

- A. Moje ustnice so suhe, hrapave, razpokane,
- B. Moje ustnice so rdeče, vnete, rumenkaste
- C. Moje ustnice so debele, mastne, blede, belkaste

Brada

- A. Moja brada je ozka, oglata
- B. Moja brada je koničasta
- C. Moja brada je okrogla, imam dvojno brado

Ličnice

- A. Moja lica so nagubana, votla
- B. Moja lica so gladka in ravna
- C. Moja lica so zaobljena, debela

Vrat

- A. Moj vrat je tanek, dolg
- B. Moj vrat je srednje močan
- C. Moj vrat je debel, naguban

Prsni koš

- A. Moji prsni koš je raven, potopljen
- B. Moji prsni koš je povprečen
- C. Moji prsni koš je širok, okrogel

Trebuh

- A. Moj trebuh je tanek, raven, potopljen
- B. Moj trebuh je povprečen
- C. Moj trebuh je širok, okrogel

Popek

- A. Moj popek je majhen, nepravilen, hernialni vrečki
- B. Moj popek je ovalen, raven
- C. Moj popek je velik, globok, okrogel, potegnjen narazen

Boki

- A. Moji boki so ozki, sloki
- B. Moji boki so povprečni
- C. Moji boki so močni, široki

Kosti

- A. Moji sklepi so hladni, lomljivi, štrleči
- B. Moji sklepi so povprečni, ohlapni, gibljivi
- C. Moji sklepi so veliki, gladki, močni, čvrsti

Apetit

- A. Moj apetit je nereden, slab
- B. Moj apetit je odličen, dober
- C. Moj apetit je zmeren, a enakomeren

Prebava

- A. Moja prebava je neenakomerna, povzročča pline
- B. Moja prebava je hitra, povzročča zgago
- C. Moja prebava je počasna in povzročča sluz

Okus / naravne želje

- A. Raje imam sladko, kislo, slano
- B. Raje imam sladko, grenko, trpko
- C. Raje imam grenko, pikantno, trpko

Žeja

- A. Občutek žeje je spremenljiv
- B. Čutim pretirano žejo
- C. Moja želja po pitju je omejena

Teža

- A. Običajno z lahkoto shujšam
- B. Z lahkoto obdržim svojo težo
- C. Z lahkoto se zredim

Telesna aktivnost

- A. Svojo telesno aktivnost bi opisal kot " hiperaktivno "
- B. Svojo telesno aktivnost bi opisal kot " povprečno "
- C. Svojo telesno aktivnost bi opisal kot " sedenje "

Hoja

- A. Ponavadi hodim hitro
- B. Običajno hodim odločno, odprto
- C. Običajno hodim počasi, pravzaprav gre za lagoden sprehod

Duševna dejavnost

- A. Moj um je vedno aktiven
- B. Moj um je povprečen
- C. Moj um je dolgočasen, počasen

Občutki

- A. Pogosto čutim strah, skrb, negotovost, moji občutki so prilagodljivi
- B. Pogosto čutim jezo, sovraštvo, ljubosumje, moji občutki so odločni
- C. Pogosto se počutim umirjeno, strastno, navezano

Vera

- A. Moja vera je spremenljiva, variira
- B. Moja vera je močna, fanatična
- C. Moja vera je stalna, globoka, nežna

Intelekt

- A. Ponavadi imam hitre, a pogosto napačne reakcije
- B. Običajno imam pravilne odzive
- C. Običajno imam počasne in natančne reakcije

Spomin

- A. Imam dober kratkoročni spomin, slab dolgoročni spomin, hitro se učim
- B. Imam dober spomin
- C. Imam počasen, a vztrajen spomin, dolgoročen spomin

Sanje

- A. Imam hitre, aktivne, veliko sanj, tesnobne sanje
- B. Imam nasilne sanje, sanje o vojni in nasilju
- C. Imam romantične sanje, sanje o jezerih, snegu

Spanec

- A. Imam lahek spanec, s prekinitvami, pogosto ne spim
- B. Imam kratek, a dober spanec
- C. Imam globok, dolg spanec

Način govora

- A. Govorim hitro, nerazločno
- B. Govorim jasno, prodorno
- C. Govorim počasi, enolično

Ravnanje z denarjem

- A. Nimam veliko denarja, rad zapravljam denar za banalnosti
- B. Denar porabim za razkošje
- C. Sem bogat, dober ekonomist

Metoda dela

- A. Projekte lahko dobro zaženem, vendar jih običajno ne dokončam.
- B. Delujem plansko in sistematično ter dosledno izvajam vsak projekt, dokler ne končam
- C. Za začetek potrebujem malo pritiska, a ko bom premagal začetne težave, bom svoj projekt dokončal do konca

Stres

- A. Ko sem pod stresom, reagiram s strahom in tesnobo
- B. Ko sem pod stresom, postanem razdražljiv, napet v sebi in pogosto agresiven
- C. Ko sem pod stresom, se umaknem v svoj prostor ali pa sem potr

Vreme

- A. Najraje imam mrzlo vreme
- B. Všeč mi je vroče vreme
- C. Še najmanj mi je všeč vlažno vreme

A = vata
B = pita
C = kapha

Skupno število A = _____ Skupno število B = _____ Skupno število C = _____

Splošna opomba:

Upoštevajte, da je ta test le približen vodnik. Le usposobljeni, izkušeni ajurvedski zdravniki lahko natančno določijo fizične, čustvene in duševne lastnosti človeka. Na podlagi svoje samoocene s pomočjo te tabele in opisa posameznih doš ne sklepajte nobenih dokončnih zaključkov.

Doša vata

Vitki, drobni in žilavi precej dobro opisujejo vrsto vata. Vrste konstitucije vata imajo težave z zaupanjem, slabo voljo in se pogosto ne počutijo dobro razumljene. Za tip vata se zelo dobro opisujejo tudi kot jasnovidni, pronicljivi in ljubeznivi. Vata se pogosto boji teme, osamljenosti, velike višine ali zaprtih prostorov. Ste kreativni, psihično prilagodljivi, imate odlično domišljijo, delujete zelo hitro in ste izjemno prepričani v svojo odločitev. Za tipe vata je še posebej pomembno, da sledijo mirni, strukturirani dnevni rutini.

Tople, kuhane in predvsem zajetne jedi so ravno pravšnje za to vrsto konstitucije. Vsekakor se odločite za juhe, vlažne jedi, kot so testenine ali kuhani žitni kosmiči. Vata bi moral vsak dan piti tople napitke (čaje), saj ti umirijo došo in ustvarijo jasen um, zlasti v stresnih situacijah. V nasprotju s tem pa bi morali tipi vata držati roke stran od kock ledu in hladnih pijač. Surova hrana za vrste vata ni bolj primerna kot popolna veganska prehrana. Tej doši koristi občasno uživanje živalskih beljakovin (jajc) ali nehomogeniziranega surovega mleka. Izogibati se je treba tudi zelo pekočim začimbam, surovi čebuli, česnu, jabolkom in suhemu sadju. Izjema so le datlji. Parjena jabolka, grelne začimbe, kot so cimet ali kardamom ali zelenjava, kot so bučke in buče, pa so zelo dobri za tip vata.

Če se pita in kapha poleti pritožujeta zaradi vročine, je morda tipom vata hladno ali pa so edini, ki imajo zvečer jakno ob ognju. Tipi vata imajo večino časa hladne roke in noge. Vedno se morate toplo zaviti in s seboj nositi jakno, da boste na varnem.

Na temo športa: Tipi vata so aktivni ljudje, ki običajno niti minute ne morejo mirno sedeti. Kljub temu se morate izogibati preveliki telesni aktivnosti, saj ima to namesto pozitivnega negativni učinek. Tek, prehitro kolesarjenje ali tek ne bi bili priporočljivi za to ustavno vrsto. Joga, sprehod ali lahek pohod so vsekakor boljši za tipe vata.

Če tip vata pade v neravnovesje, lahko nastane tesnoba in živčnost. Motnje spanja, občutki osamljenosti, spremembe razpoloženja in zaprtje v tem primeru tudi niso redki. Tipi vata radi postavijo novo pohoštvno, ga preoblikujejo, pogosto zamenjajo službo in se preselijo v drugo mesto. Skratka, zelo enostavno se dolgočasijo. Tip vata pomirja in uravnoteži zelena barva, rdeča pa ga poživlja.

Zaključek: Če se tip vata vedno greje, ostane miren v stresnih situacijah, se izogiba surovi in še posebej hladni hrani, pa tudi izredno nizkim temperaturam, ohranja svoj dnevni ritem in nenehno uživa toplo hrano ali grelne začimbe, kar samo po sebi predstavlja ravnotežje.

Doša pita

Doša pita blesti zaradi svoje uspešnosti, ambicioznosti, inteligence, produktivnosti, ustvarjalnosti, navdušenja, ciljne usmerjenosti in ogromne količine energije. Neuravnoteženi tipi pita so perfekcionistični, jezni, nestrpni in razdražljivi.

Kar zadeva postavu tipa pita, bi jih imeli za povprečne. Srednje postavbe z dobro razvitimi mišicami. Pita lasje so lahko zgodaj blond, rdečkasti in sivi. Moški tipa pita pogosto prezgodaj ostanejo brez las. Pege in več rojstnih znamenj pri tej doši niso redkost. Večina tipa pite ima zelene, sive ali bakreno rjave oči. Vroča vrsta pita se tudi zelo zlahka in močno pota, zlasti na nogah.

Tip doše pita bi moral biti nenehno pozoren na svojo obliko izražanja, saj lahko pogosto pridejo zelo ostri jeziki s svojim kolegom. Vrste pita so nagnjene k pregrevanju in so lahko precej zastrašujoče. V tekmovalnih bitkah običajno zmagajo. Znani so tudi kot deloholiki. Pita naj preživi nekaj časa tudi zase, z igrami, zabavo, pristočnimi dejavnostmi in prijatelji.

Zunaj v naravi lahko tip pita končno globoko vdihne, narava mu dobro dene. Ko sta vata in kapha vesela poletja, se pita običajno pritožuje. Nič čudnega, ker se pita težko spopada z vročim podnebjem. Pomembno je, da se izogibamo živilom, ki povečujejo toploto. Redko zmrznejo in običajno pozimi nosijo kratke majice.

Vrste pita so edine od treh doš, ki so sposobne dobro prebaviti surovo hrano. Kljub temu jo je treba uživati zmerno. Pita ima raje sočno, hladilno hrano. Sem spadajo na primer grozdje, mango, kumare, kokos, lubenice itd. Poleg živil, ki ogrevajo za to vrsto ni primerna začinjena, kislina in preslana hrana.

Ko gre za vadbo, so tipi pita izjemno dobri sprinterji, uživajo v pohodništvu, plavanju in kolesarjenju. Običajno uživajo v aktivnostih na prostem. Pozor: tip pita mora imeti pri sebi vedno dovolj zaščite pred soncem, saj je zelo nagnjen k sončnim opeklinam.

Modra barva pite pomirja, zelena jo uravnoteži. Tipi pita radi preberejo knjige, preden zaspijo, zaspijo globoko, redko jih zmoti zvok. V aktivnem stanju je um te ustave nenehno v gibanju. Tip pita se problemov vedno loteva usmerjeno v rešitev. Red je zelo pomemben tudi za tipe pita. Vse ima svoje mesto. Tipi pita imajo raje ugledne poklice, med katerimi so mnogi zdravniki, odvetniki, sodniki, politiki in inženirji.

Doša kapha

Tipi kapha imajo izjemno vzdržljivost, so zelo ljubeznivi in miroljubni, potrpežljivi, mirni, strpni, sočutni in pripravljeni odpustiti. Na splošno so večinoma precej zdravi. V pogovoru pogosto naletijo na monotonost. Tipi kapha jedo zelo počasi in dolgo odločajo. Ko so tipi kapha užaljeni ali kdo prizadene njihove občutke, so pripravljeni odpustiti, vendar nikoli ne pozabijo. Dolgoročni spomin je resnično izvrsten. Do življenja imajo sproščen pristop in pustijo, da se jim vse pripeti.

Vaše telo je bolj razvito, imate močne mišice, težke kosti in lahko se veselite gostih trepalnic in obrvi. Vaš bel nasmeh očara prav tako dobro kot temne, privlačne oči. Vaš pogled je miren, utemeljen in stabilen. Imate tudi obsežne, valovite, goste, polne in večinoma temne lase. Tipi kapha so še posebej dobri pri globokih masažah tkiva.

Kapha zelo enostavno pridobiva na teži in pogosto težko težo ohrani ali shujša. Večinoma so pretežki. Če kapha enkrat preskoči obrok, ni nič hudega. Pita se na primer težko koncentrira. Obožujejo sladko, slano in mastno hrano. Vendar ni še posebej koristno, ker, kot omenjeno zgoraj, zelo hitro pridobijo na teži. Lahka prehrana z grenkim, trpkim ali začinjenim okusom bi bila vsekakor boljša za tip kapha. Zanje bi bila na primer veganska prehrana izjemno dobra. Sadje lahko uživajo le omejeno.

Zjutraj je težko vstati, zadremali bi radi vsak dan po kosilu. Vendar tega nagona ne bi smeli zasledovati, saj spanje čez dan spodbuja došo kapha. Ko tip kapha spi, pa je njihov spanec globok, trden in dolg, pogosto predolg. Priporočamo, da spite največ 7 ur in vstanete pred 6. uro zjutraj.

Ljudje kapha so zelo radi aktivni. Gredo na sprehod, plavanje ali v fitnes in nato pogosto v restavracijo. Zelo dobro znajo zaslužiti denar in zaradi svoje močne podlage se nanj lahko oprimejo. Ko se približa polna luna, se doša kapha okrepi.

Zima velja za najtežjo sezono za te vrste konstitucije. Težko, mokro in hladno ni njena stvar. Če kapha ni v ravnovesju, postane počasen, pridobi prekomerno telesno težo in glavobol v predelu čelnega sinusa. Postanejo pohlepni, ljubosumni, posesivni, leni in v slabih primerih se kaže depresija. Rdeča barva tipe Kapha poživi, modra pa jim ustvari ravnotežje.