

AJURVÉDSKÝ DÓŠICKÝ TEST

pre určenie individuálnej duševnej a telesnej konštitúcie

Pre zistenie svojho súčasného pomeru jednotlivých dóš (vāta, pitta a kapha) zaškrtnite jedno z políčok pri každej charakteristike, ktorá vám aktuálne najviac zodpovedá. Spočítajte si potom body pod vātou, pittou a kaphou. Celkový výsledok vám ukáže súčasný pomer všetkých troch dóš. Ak máte svoj pomer napr. 16 vāta, 10 pitta, 7 kapha, znamená to, že ste vāta typ a mali by ste podľa toho prispôbiť svoj jedálniček, životný štýl a pracovnú činnosť. U väčšiny ľudí prevažuje vždy jedna dóša. V niektorých prípadoch môžu byť rovnomerne zastúpené dve dóše a len veľmi zriedka sú v rovnováhe všetky tri dóše.

CHARAKTERISTIKA:	VATA	PITTA	KAPHA
postava	<input type="checkbox"/> štíhla	<input type="checkbox"/> stredná	<input type="checkbox"/> silná
telesná hmotnosť	<input type="checkbox"/> ľahká	<input type="checkbox"/> stredná	<input type="checkbox"/> nadváha
kĺby	<input type="checkbox"/> praskajúce	<input type="checkbox"/> bolestivé	<input type="checkbox"/> opuchnuté
chrbtica	<input type="checkbox"/> skôr skolióza	<input type="checkbox"/> skôr kyfóza	<input type="checkbox"/> skôr lordóza
boky	<input type="checkbox"/> úzke	<input type="checkbox"/> stredné	<input type="checkbox"/> široké
hrudník	<input type="checkbox"/> plochý	<input type="checkbox"/> stredný	<input type="checkbox"/> veľký
svaly	<input type="checkbox"/> nevyvinuté	<input type="checkbox"/> rozvinuté	<input type="checkbox"/> ochabnuté
ruky a nohy	<input type="checkbox"/> studené	<input type="checkbox"/> teplé	<input type="checkbox"/> chladné
pokožka	<input type="checkbox"/> studená a suchá	<input type="checkbox"/> prekrvená a masťná	<input type="checkbox"/> bledá a vlhká
oči	<input type="checkbox"/> malé a žmurkajúce	<input type="checkbox"/> jasné a prenikavé	<input type="checkbox"/> veľké a kludné
nos	<input type="checkbox"/> malý	<input type="checkbox"/> stredný	<input type="checkbox"/> veľký
pery	<input type="checkbox"/> popraskané a nahnedlé	<input type="checkbox"/> mäkké a červené	<input type="checkbox"/> plné a bledé
zuby	<input type="checkbox"/> kazovité	<input type="checkbox"/> zažltnuté	<input type="checkbox"/> biele
vlasý	<input type="checkbox"/> suché, tmavé, krehké	<input type="checkbox"/> masťné, ryšavé, blond	<input type="checkbox"/> husté, kučeravé, silné
nechty	<input type="checkbox"/> lámavé	<input type="checkbox"/> ružové	<input type="checkbox"/> široké
chuť k jedlu	<input type="checkbox"/> premenlivá	<input type="checkbox"/> silná	<input type="checkbox"/> stabilná
trávenie	<input type="checkbox"/> skôr nadúvanie	<input type="checkbox"/> skôr prekyslené	<input type="checkbox"/> skôr zahlienenie
preferencie chute	<input type="checkbox"/> sladká	<input type="checkbox"/> slaná	<input type="checkbox"/> horká
smäd	<input type="checkbox"/> premenlivý	<input type="checkbox"/> silný	<input type="checkbox"/> slabý
stolica	<input type="checkbox"/> skôr zápcha	<input type="checkbox"/> skôr hnačka	<input type="checkbox"/> skôr objemná
úroveň energie	<input type="checkbox"/> aktivita-výčerpanosť	<input type="checkbox"/> intenzita-zameranosť na cieľ	<input type="checkbox"/> pohodlnosť-vytrvalosť
spirit	<input type="checkbox"/> tvorivý	<input type="checkbox"/> dobyvateľský	<input type="checkbox"/> starostlivý
mentálna aktivita	<input type="checkbox"/> nerozhodnosť	<input type="checkbox"/> súťaživosť	<input type="checkbox"/> trpezlivosť
pamäť	<input type="checkbox"/> krátkodobá - zabúdanie	<input type="checkbox"/> strednodobá - vedomie súvislostí	<input type="checkbox"/> dlhodobá - nezabúda
reč	<input type="checkbox"/> rýchla	<input type="checkbox"/> presvedčivá	<input type="checkbox"/> kludná
hlas	<input type="checkbox"/> jemný	<input type="checkbox"/> prenikavý	<input type="checkbox"/> hlboký
dýchanie	<input type="checkbox"/> rýchle, tiché, nepravidelné	<input type="checkbox"/> impulzívne, výrazné, pravidelné	<input type="checkbox"/> pomalé, hlboké, stabilné
chovanie	<input type="checkbox"/> neisté a úzkostné	<input type="checkbox"/> agresívne a vznetlivé	<input type="checkbox"/> tvrdohlavé a samofúbe
pohyby	<input type="checkbox"/> rýchle	<input type="checkbox"/> stredné	<input type="checkbox"/> pomalé
emócie	<input type="checkbox"/> obeť-strach	<input type="checkbox"/> útočník-odvaha	<input type="checkbox"/> svedok-ľahostajnosť
spánok	<input type="checkbox"/> ľahký a prerušovaný	<input type="checkbox"/> rýchly a ľahký	<input type="checkbox"/> hlboký a dlhý
sny	<input type="checkbox"/> vzletné	<input type="checkbox"/> konfrontačné	<input type="checkbox"/> romantické
záľuby	<input type="checkbox"/> hudba a umenie	<input type="checkbox"/> šport a politika	<input type="checkbox"/> odpočinok a dobré jedlo

**Spočítajte si Váš
aktuálny pomer dóš:**

.....

.....

AJURVÉDSKÝ DÓŠICKÝ TEST pre určenie individuálnej duševnej a telesnej konštitúcie

Každý človek sa rodí s jedinečným pomerom troch základných biologických energií (dóš) váta, pitta a kapha, ktoré sa podieľajú na utváraní našej psychosomatickej charakteristiky. V priebehu života sa potom z rôznych príčin ich pomerové zastúpenie odchyľuje od pôvodného vrodeneho stavu, čo sa potom odráža na našej psychickej kondícii a fyzickom zdraví. Duševné vedomie, myšlienky, emócie, medziľudské vzťahy, strava, denný rytmus, životný štýl, ročné obdobie a prostredie, v ktorom sa pohybujeme, to všetko ovplyvňuje ich vyváženosť či nerovnováhu. Tieto tri základné princípy života nemôžeme vnímať oddelene a nezávisle. Ich funkcie sú spoločne previazané a vzájomne sa dopĺňajú.



VATA

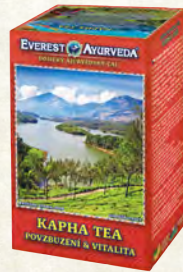
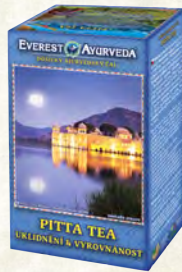


PITTA



KAPHA

Ak máme dominantnú prevahu charakteristiky napr. pitta, potom sme pitta typ. Ak sa začne napr. u človeka, ktorého charakteristika zodpovedá typu váta, prejavovať nejaká choroba, je to väčšinou tým, že sa jeho váta dóša výrazne zvýšila. Prílišný nadbytok jednej z troch dóš sa potom vždy prejavuje psychickou nevyrovnanosťou a nesprávnou funkciou niektorých telesných orgánov. Tieto životné sily môžeme viesť späť do ich pôvodnej rovnováhy pomocou vhodnej stravy a užívaniu bylín, napr. vo forme ajurvédskych dóšických čajov.



Viac informácií na www.everest-ayurveda.sk

Príhláste sa k odberu noviniek, zaujímavých článkov a akcií.

Sledujte nás tiež na facebooku a instagrame.



[everestayurveda.cz](https://www.facebook.com/everestayurveda.cz)



[everestayurveda](https://www.instagram.com/everestayurveda)