

ĀJURVÉDSKÝ DÓŠICKÝ TEST

pro určení individuální duševní
a tělesné konstituce

Pro zjištění svého současného poměru jednotlivých dóš (vāta, pitta a kapha) zaškrtněte jedno z políček u každé charakteristiky, která vám aktuálně nejvíce odpovídá. Sečtěte si poté body pod vátou, pittou a kaphou. Celkový výsledek vám ukáže současný poměr všech tří dóš. Máte-li svůj poměr např. 16 vāta, 10 pitta, 7 kapha, znamená to, že jste vāta typ a měli byste podle toho přizpůsobit svůj jídelníček, životní styl a pracovní činnost. U většiny lidí převažuje vždy jedna dóša. V některých případech mohou být rovnoměrně zastoupené dvě dóši a jen velmi zřídka jsou v rovnováze všechny tři dóši.

CHARAKTERISTIKA: VÁTA

PITTA

KAPHA

| | | | |
|-------------------|--|--|--|
| postava | <input type="checkbox"/> štíhlá | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> silná |
| tělesná hmotnost | <input type="checkbox"/> lehká | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> nadváha |
| klouby | <input type="checkbox"/> praskající | <input type="checkbox"/> bolestivé | <input type="checkbox"/> oteklé |
| páteř | <input type="checkbox"/> spíše skolióza | <input type="checkbox"/> spíše kyfóza | <input type="checkbox"/> spíše lordóza |
| boky | <input type="checkbox"/> úzké | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> široké |
| hrudník | <input type="checkbox"/> plochý | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> velký |
| svaly | <input type="checkbox"/> nevyvinuté | <input type="checkbox"/> rozvinuté | <input type="checkbox"/> ochablé |
| ruce a nohy | <input type="checkbox"/> studené | <input type="checkbox"/> teplé | <input type="checkbox"/> chladné |
| pokožka | <input type="checkbox"/> studená a suchá | <input type="checkbox"/> prokrvená a mastná | <input type="checkbox"/> bledá a vlhká |
| oči | <input type="checkbox"/> malé a mrkající | <input type="checkbox"/> jasné a pronikavé | <input type="checkbox"/> velké a klidné |
| nos | <input type="checkbox"/> malý | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> velký |
| rty | <input type="checkbox"/> popraskané a nahnědlé | <input type="checkbox"/> měkké a červené | <input type="checkbox"/> plné a bledé |
| zuby | <input type="checkbox"/> kazovité | <input type="checkbox"/> zažloutlé | <input type="checkbox"/> bílé |
| vlasý | <input type="checkbox"/> suché, tmavé, křehké | <input type="checkbox"/> mastné, zrzavé, blond | <input type="checkbox"/> husté, kadeřavé, silné |
| nehty | <input type="checkbox"/> lámavé | <input type="checkbox"/> růžové | <input type="checkbox"/> široké |
| chuť k jídlu | <input type="checkbox"/> proměnlivá | <input type="checkbox"/> silná | <input type="checkbox"/> stabilní |
| trávení | <input type="checkbox"/> spíš nadýmání | <input type="checkbox"/> spíše překyselení | <input type="checkbox"/> spíše zahlenění |
| preference chutě | <input type="checkbox"/> sladká | <input type="checkbox"/> slaná | <input type="checkbox"/> hořká |
| žízeň | <input type="checkbox"/> proměnlivá | <input type="checkbox"/> silná | <input type="checkbox"/> slabá |
| stolice | <input type="checkbox"/> spíše zácpa | <input type="checkbox"/> spíše průjem | <input type="checkbox"/> spíše objemná |
| úroveň energie | <input type="checkbox"/> aktivita-vyčerpanost | <input type="checkbox"/> intenzita-zaměřenost na cíl | <input type="checkbox"/> pohodlnost-vytrvalost |
| spirit | <input type="checkbox"/> tvořivý | <input type="checkbox"/> dobovatelský | <input type="checkbox"/> pečovatelský |
| mentální aktivita | <input type="checkbox"/> nerozhodnost | <input type="checkbox"/> soutěživost | <input type="checkbox"/> trpělivost |
| paměť | <input type="checkbox"/> krátkodobá-zapomíná | <input type="checkbox"/> střednědobá-vědomí souvislostí | <input type="checkbox"/> dlouhodobá - nezapomíná |
| mluva | <input type="checkbox"/> rychlá | <input type="checkbox"/> přesvědčivá | <input type="checkbox"/> klidná |
| hlas | <input type="checkbox"/> jemný | <input type="checkbox"/> pronikavý | <input type="checkbox"/> hluboký |
| dýchání | <input type="checkbox"/> rychlé, tiché, nepravidelné | <input type="checkbox"/> impulzivní, výrazné, pravidelné | <input type="checkbox"/> pomalé, hluboké, stabilní |
| chování | <input type="checkbox"/> nejisté a úzkostné | <input type="checkbox"/> agresivní a vznětlivé | <input type="checkbox"/> tvrdohlavé a samolibé |
| pohyby | <input type="checkbox"/> rychlé | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> pomalé |
| emoce | <input type="checkbox"/> oběť-strach | <input type="checkbox"/> útočník-odvaha | <input type="checkbox"/> svědek-lhostejnost |
| spánek | <input type="checkbox"/> lehký a přerušovaný | <input type="checkbox"/> rychlý a snadný | <input type="checkbox"/> hluboký a dlouhý |
| sny | <input type="checkbox"/> vzletné | <input type="checkbox"/> konfrontační | <input type="checkbox"/> romantické |
| záliby | <input type="checkbox"/> hudba a umění | <input type="checkbox"/> sport a politika | <input type="checkbox"/> odpočinek a dobré jídlo |

Sečtěte si Váš

aktuální poměr dóš:

.....

.....

ÁJURVÉDSKÝ DÓŠICKÝ TEST pro určení individuální duševní a tělesné konstituce

Každý člověk se rodí s jedinečným poměrem třech základních biologických energií (dóš) váta, pitta a kapha, které se podílejí na utváření naší psychosomatické charakteristiky. V průběhu života se potom z různých příčin jejich poměrné zastoupení odchyluje od původního vrozeného stavu, což se poté odráží na naší psychické kondici a fyzickém zdraví. Duševní vědomí, myšlenky, emoce, mezilidské vztahy, strava, denní rytmus, životní styl, roční období a prostředí, ve kterém se pohybujeme, to vše ovlivňuje jejich vyváženost či nerovnováhu. Tyto tři základní principy života nemůžeme vnímat odděleně a nezávisle. Jejich funkce jsou společně provázány a vzájemně se doplňují.



VÁTA

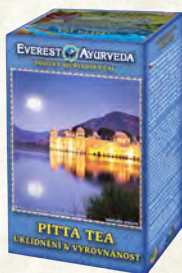


PITTA





KAPHA

Pokud máme dominantní převahu charakteristiky např. pitta, potom jsme pitta typ. Pokud se začne např. u člověka, jehož charakteristika odpovídá typu váta, projevovat nějaká nemoc, je to většinou tím, že se jeho váta dóša výrazně zvýšila. Přílišný nadbytek jedné ze tří dóš se poté vždy projevuje psychickou nevyrovnaností a nesprávnou funkcí některých tělesných orgánů. Tyto životní síly můžeme uvést zpět do jejich původní rovnováhy pomocí vhodné stravy a užívání bylin, např. ve formě ájurvédských dóšických čajů.



Více informací na www.everest-ayurveda.cz

Přihlašte se k odběru novinek, zajímavých článků a akcí.
Sledujte nás také na facebooku a instagramu.

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