

Ayurveda

- bestemmelse af din ayurvediske konstitution / dosha

Dine psyko-fysiologiske type: Vata, Pitta eller Kapha

- eller en kombination

Udfyld skemaet. Vælg det eller de svars, som passer bedst. Svar på alle spørgsmålene.

Du kan give mellem 0 - 2 point til hver kvalitet, dog max 2 point pr. spørgsmål.

Læg så antallet af svarene sammen hvor hver kolonne.

Den - eller de - kolonner, der har det højeste tal, giver et fingerpeg om hvilken af de tre dosha

der er dominerende i din konstitution (type af dosha).

En mere nøjagtigt beskrivelser efter en grundigere undersøgelse kan fås ved at booke

en ayurvedisk konsultation hos GateToGo, T: 4058 7207

	Vata	Antal Point	Pitta	Antal Point
Hårmængde	medium		tyndt	
Hårtype	tørt		medium	
Hårfarve	lysebrunt		rødt, rødbrunt, blondt	
Hud	tør, ru		blød	
Teint	mørk		rødlig	
Øjne	små		middel	
Det hvide i øjnene	blåligt, brunligt		gulligt, rødligt	
Tandstørrelse	meget store eller meget små		små, middel	
Tandfarve	grålige		gullige	
Mental aktivitet	hurtig, rastløs		skarpt intellekt,	
Hukommelse	bedst: korttids		middel god hukommelse	
Drømme	angstfulde, løber, springer, flyver		vrede, fyrige, voldsomme	
Vejrpåvirkelighed	kuldsvær		ubehag ved varme	
Søvn	let, overfladisk		middeldyb	
Stressreaktion	hurtig, ophidset		let til vrede	
Hvilepult (slag/min)				
- kvinder	80-100		70-80	
- mænd	70-90		60-70	
Legemsbygning	spinkel, mager		middel	
Vægt	mager, svært ved at tage på i vægt		medium vægt, regulerer let vægten	
Udholdenhed	dårlig		god	
Styrke	dårlig		god	
Sultfølelse	uregelmæssig		påtrængende	
Ernæring	helst varm mad		helst kold mad	
Spisevaner	uregelmæssig, hurtig		spiser hurtigt	
Pengesager	sparer ikke op, og bruger meget		sparer op, men bruger også	
Seksualdrift	uregelmæssig		middel	

Afførring	tør, hård og uregelm. mave	blød, hyppig
Gang	hurtigt	medium tempo
Talestemme	højt toneleje, hurtig	middel toneleje, klar
Sindsstemning	skifter hurtigt	skifter langsomt
I alt max 62 point	Vata 0	Pitta 0

haer

Kapha	Antal Point
kraftigt	
fedtet	
mørkebrunt, sort	
olieret, fugtig	
bleg	
store	
hvidt, blankt	
middel, store	
perlehvide	
rolig, stabil	
bedst: langtids	
vand, skyer, romancer, forhold	
ubehag ved fugt og kølighed	
tung og lang	
svær at irritere	
60-70	
50-60	
kraftig	
let ved at blive overvægtig	
glimrende	
glimrende	
kan let undvære et måltid	
helst tør og varm mad	
spiser langsomt	
sparer op og bliver rig	
stærk	

tung, regelmæssig	
langsom, sindig	
lavt toneleje, dyb, god resonans	
stabilt	
	0
Kapha	0