



## Dosha Teszt

Régóta szeretné tudni, melyik ájurvédikus típusba tartozik? Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata vagy esetleg Vata-Pitta-Kapha-típusú? A teszt lehetővé teszi önmagunk jobb megismerését, valamint segíti a jövőbeni ájurvédikus tanításoknak megfelelő életvezetést. A tesztet kétszer kell elvégezni. A legjobb, ha rögtön duplán nyomtatja ki. Az első teszt a Prakriti-ről, azaz a születés kori alkatunkról nyújt ismereteket. Itt az alapján hozza meg döntéseit, ami hosszú évek óta jellemzi életét. A teszt másodszori elvégzése abba nyújt betekintést, miszerint változott a külső behatásoktól Doshája az idők során. Ez határozza meg a Vikritit. Itt, második alkalommal, döntéseit az elmúlt 2 hónapban tapasztalt érzései alapján hozza meg. Ezen teszt segítségével nemcsak az alkatáról szerezhet ismereteket, hanem a jövőben helyreállíthatja Prakritijét, ha eltérések adódnának. Biztos lehet benne, hogy a Dosha teszt elvégzése után átfogó képet fog kapni uralkodó temperamentumáról. A teszt befejeztével adja össze az A, B és C válaszait. Ezt követően, kérjük, olvassa el valamennyi Dosha típus jellemzőit, egyrészt, hogy átfogó képet kapjon a Dosha típusokról, másrészt, hogy jobban megértse a saját specifikus jellemzését.

*Namaste*

# Dosha Teszt

## Testfelépítés

- A. Kicsi, vékony, apró, sovány izomzat
- B. Közepes, szimmetrikus testfelépítés és jól fejlett izomzat
- C. Nagy, erőteljes, zömök

## Testsúly

- A. Sovány
- B. Normál
- C. Túlsúlyos

## Testhőmérséklet

- A. Általában hideg kezek, lábak, a meleg környezet kedvelése
- B. Általában meleg kezek, a hidegebb környezet kedvelése
- C. A legtöbb hőmérséklethez való jó alkalmazkodás, a nedves időjárás kerülése

## Bőr

- A. Vékony, száraz, érdes, sötét
- B. Sima, olajos, rózsás, irritációra és kipirosodásra hajlamos
- C. Vastag, olajos, fehér, sápadt, zsíros, megfelelő nedvességtartalmú

## Haj

- A. Fénytelen, barna, fekete, csomós, törékeny, vékony
- B. Sima, olajos, szőke, ősz, vörös, kopasz
- C. Vastag, göndör, olajos, hullámos, sűrű, minden szín

## Fogak

- A. Előreálló, nagy fogak távol egymástól, vékony fogíny
- B. Közepesen nagy, puha fogak, érzékeny fogíny
- C. Egészséges, fehér fogak, robosztus fogíny

## Orr

- A. Szabálytalan formájú orr, ferde orrhát
- B. Hosszú, hegyes orr, piros orrbegy
- C. Rövid, kerek, tömzsi orr

## **Szemek**

- A. Nyugtalan, száraz, aktív, fekete, barna, mélyenülő
- B. Éles, zöld, szürke, fényes, sárga/vöröses, fényérzékeny
- C. Nagy, kék, nyugodt, szeretetteljes

## **Körmök**

- A. Száraz, érdes, töredező
- B. Erős, elasztikus, rózsás, fénylő
- C. Vastag, olajos, sima, polírozott

## **Ajkak**

- A. Száraz, érdes, sprőd, repedezett
- B. Vörös, gyulladt, sárgás
- C. Vastag, olajos, halvány, fehéres

## **Áll**

- A. Keskeny, szögletes
- B. Elvékonyodó
- C. Kerek, tokás

## **Arc**

- A. Ráncos, beesett
- B. Sima, lapos
- C. Kerek, telt

## **Nyak**

- A. Vékony, hosszú
- B. Közepes
- C. Vastag, ráncos

## **Mellkas**

- A. Lapos, beesett
- B. Közepes
- C. Széles, kerek

## **Has**

- A. Lapos, sima, beesett
- B. Közepes
- C. Széles, kerek

## **Köldök**

- A. Kicsi, szabálytalan
- B. Ovális, lapos
- C. Nagy, mély, kerek, szétnyúlt

## **Csípő**

- A. Keskeny, vékony
- B. Közepes
- C. Erős, széles

## **Ízületek**

- A. Hideg, recseg-ropog, kinyúlt
- B. Közepes, laza, rugalmas
- C. Nagy, erőteljes, feszes

## **Étvágy**

- A. Rendszeretlen, csekély
- B. Nagy, túrhetetlen
- C. Mérsékletes, állandó

## **Emésztés**

- A. Rendszeretlen, puffadást okozó
- B. Gyors, gyomorégést okozó
- C. Lassú, slejmet okozó

## **Ízlés**

- A. Édes, savanyú, sós ízek előnyben részesítése
- B. Édes, keserű, fanyar ízek előnyben részesítése
- C. Keserű, pikáns, fanyar ízek előnyben részesítése

## **Szomj**

- A. Változó szomjúságérzet
- B. Túlzott szomjúságérzet
- C. Gyér szomjúságérzet

## **Testsúly**

- A. Könnyű fogyás
- B. Könnyű súlymegtartás
- C. Könnyű hízás

### **Fizikai aktivitás**

- A. Hiperaktív
- B. Átlagos
- C. Nyugodt

### **Járás**

- A. Gyors
- B. Határozott, energikus
- C. Lassú, kényelmes

### **Szellemi aktivitás**

- A. Mindig aktív
- B. Átlagos
- C. Tompa, lassú

### **Érzelmek**

- A. Gyakori a félelem, gondterheltség, bizonytalanság érzése. Flexibilis érzelmek
- B. Gyakori a düh, gyűlölet, féltékenység érzése. Határozott érzelmek
- C. Gyakori a nyugalom, vágyakozás, hűség érzése.

### **Hit**

- A. Variálható, változó
- B. Intenzív, fantasztikus
- C. Állandó, mély, gyengéd

### **Intellektus**

- A. Gyors, de gyakran hibás reakciók.
- B. Korrekt reakciók.
- C. Lassú, exakt reakciók.

### **Memória**

- A. Jó rövidtávú-, ám rossz hosszútávú memória. Gyors tanulás
- B. Jó memória
- C. Lassú, ám kitartó memória

## **Álmok**

- A. Gyors, aktív, sok álom, félelmet keltő álmok
- B. Heves álmok, háborúról és erőszakról szóló álmok
- C. Romantikus álmok, vizekről, hóról szóló álmok

## **Alvás**

- A. Könnyed, megszakított alvás, álmatlanság.
- B. Rövid, mégis pihentető alvás.
- C. Mély, hosszú alvás.

## **Beszéd**

- A. Gyors, érthetetlen
- B. Tiszta, átható
- C. Lassú, monoton

## **Pénzzel való bánásmód**

- A. Szegénység, banális dolgokra való pénzköltés
- B. Luxusra való pénzköltés
- C. Gazdagság, remek közgazdász hajlam

## **Stratégia**

- A. Remek projektindítás után általában nincs befejezés.
- B. Tervszerű és szisztematikus projektkezelés a kezdetektől a befejezésig.
- C. A kezdeti nehézségek leküzdése után sikeres projektkezelés a befejezésig.

## **Stressz**

- A. Stresszes szituációban félelemmel és aggodalommal való reagálás.
- B. Stresszes szituációban ingerlékeny, feszült és gyakran agresszív reagálás.
- C. Stresszes szituációban begubózás és lehangolt reagálás.

## **Időjárás**

- A. Legkevésbé kedvelt a hideg időjárás
- B. Legkevésbé kedvelt a forróság
- C. Legkevésbé kedvelt a nyirkos időjárás

A = Vata  
B = Pitta  
C = Kapha

Összes A = \_\_\_\_\_ Összes B = \_\_\_\_\_ Összes C = \_\_\_\_\_

**Általános megjegyzés:**

Ne feledje, ez a teszt csak egy hozzávetőleges útmutató. Kizárólag képzett, tapasztalt ájurvédikus orvosok tudják pontosan meghatározni az ember fizikai, érzelmi és mentális tulajdonságait. Ne vonjon le semmilyen végső következtetést a teszt kiértékelése és az egyes doshák leírása alapján.

# Vata-Dosha

Karcsú, vékony, apró alkat jellemzi a Vatakat. A Vata típusú emberek nehezen bíznak meg másokban, gyenge akaratúak, és általában nem érzik magukat megalapozottnak. Ellenben tisztánlátóak, okosak és szeretetteljesek. Gyakran félnek a sötétől, a magánytól, a nagy magasságoktól és a zárt terektől. Kreatívak, szellemileg rugalmasak, kiváló képzelőerővel rendelkeznek, rendkívül gyorsan cselekednek, és döntéshozatalaikban abszolút magabiztosak. A Vata típusok számára különösen fontos a nyugodt, strukturált napi rutin követése.

A meleg, főtt és mindenekelőtt tartalmazó ételek a megfelelőek számukra. Leveseket, lédús ételeket, tésztát vagy főtt gabonapelyhet érdemes fogyasztaniuk. Nagyon fontos, hogy naponta fogyasszanak meleg italokat (teákat), ezek ugyanis megnyugtatják a Doshát és tiszta elmét teremtenek számukra, különösen a stresszes helyzetekben. Ezzel ellentétben kerülniük kell a hideg italokat és a jégkockát. A nyers ételek, sőt a vegán étrend sem alkalmas számukra. Az alkalmankénti állati fehérje (tojás) illetve nem homogenizált nyers tej fogyasztásból jól profitálnak. A nagyon csípős fűszereket, a nyers hagymát, a fokhagymát, az almát és az aszalt gyümölcsöket is jobb kerülniük. Az egyedüli kivételt a datolya jelent. A párolt alma, a felmelegítő fűszerek, mint pl a fahéj vagy a kardamom, a cukkini és sütőtök zöldségek viszont rendkívül jótékony hatást gyakorolnak rájuk.

Amikor a Pitta és Kapha a nyári hőségre panaszkodik, a Vata típus képes fájni. Legtöbbször hideg a kezük és a lábuk. Mindig jó melegen takarózzanak be, és jó tanácsként, akárhová is mennek, egy plusz kabát mindig legyen kéznél.

A sportban: A Vata típusok rendkívül aktívak, általában egy percig sem tudnak nyugodtan ülni, mégis kerülniük kell a túl sok fizikai aktivitást. A várt pozitív hatás helyett ugyanis negativitásba torkollanak. A futás, a túl gyors kerékpározás, illetve a kocogás így egyáltalán nem ajánlott számukra, inkább válasszák a jógát, egy könnyű túrát, vagy tegyenek egy könnyű sétát.

Ha a Vata-típusnál egyensúlyhiány alakul ki, szorongás és idegesség léphet fel. Az alvászavarok, a magány érzése, a hangulati ingadozások és a székrekedés sem ritka ekkor. Épp annyira szeretik az új bútorokat, mint átrendezni a lakást, emellett gyakran váltanak munkahelyet vagy költöznek másik városba. Egyszóval nagyon könnyen unatkoznak és válik unalmassá számukra az őket körülvevő világ. A Vatakat a zöld szín nyugtatja és kiegyensúlyozza, míg a vörös szín élénkíti.

Következtetés: Ha a Vata típus mindig „melegen” tartja magát, nyugodt marad stresszes helyzetekben, kerüli a nyers és különösen a hideg ételeket és a rendkívül hideg hőmérsékletet, tartja a napi ritmusát, rendszerint meleg ételt, illetve felmelegítő fűszereket fogyaszt, abszolút kiegyensúlyozottan élhet.



# Pitta-Dosha

A Pitta Dosha teljesítményorientáltsága, ambíciója, intelligenciája, produktivitása, kreativitása, lelkesedése, célorientáltsága és hatalmas mennyiségű energiája által ragyog. A kiegyensúlyozatlan Pitta típusok perfekcionista, dühösek, intoleránsak és ingerlékenyek.

A Pitta típus testfelépítése átlagosnak tekinthető. Közepes testalkat, jól fejlett izomzattal. Haja lehet szőke, vöröses és korán őszülő. A Pitta férfiak gyakran idő előtt megkopaszodnak. A szeplők és az anyajegyek sem ritkák ennél a típusnál. A legtöbb Pitta típus zöld, szürke vagy rézbarna a szeme. A forró Pitta típus is nagyon könnyen és sokat izzad, főleg a lábán.

Megnyilvánulásaira folyamatosan figyelniük kell, mivel gyakran nagyon éles nyelven törnek elő. Hajlamosak a túlhevülésre, ilyenkor meglehetősen félelmetesek lehetnek. A konkurenciaharcban általában ők kerülnek ki győztesen. Munkamániásnak is nevezik őket. Időt kell szánniuk magukra, a játékokra, a szórakozásra, a szabadidős tevékenységekre és barátaikra is.

Kint a természetben a Pitta típus végre fellélegezhet. Igazán feltöltődik. Amikor a Vata és a Kapha típusok örvendeznek a nyárnak, a Pitta csak panaszkodik, hiszen nehezen viseli a forró klímát. Éppen ezért nagyon fontos, hogy kerülje a hőfokozó élelmiszereket. Ritkán fáznak, általában télen is rövid pólót viselnek.

A három dós közül egyedül a Pitta típusok képesek a nyers ételeket jól megemészteni, ám így is csak mértékkel szabad fogyasztaniuk azokat. A Pitta a lédús, húsító ételeket részesítik előnyben. A szőlő, a mangó, az uborka, a kókuszdió, a görögdinnye stb. a kedveltek. A felmelegítő ételek, a fűszeres, a savanyú és a túl sós étel pedig kerülendő számukra.

A sportban rendkívül jó sprinterek, élvezik a túrázást, az úszást és a kerékpározást. Általában szeretik a szabadtéri tevékenységeket. Figyelem: Mindig legyen a Pitta-nál elegendő fényvédő, ugyanis nagyon hajlamosak a leégésre.

A Pitta típust a kék szín nyugtatja, a zöld kiegyensúlyozza. Szeretnek elalvás előtt könyvet olvasni, alvásuk mély, ritkán szakítják meg őket a zajok. A Pitta mindig megoldás-orientáltan közelítenek a problémákhoz. A rend nagyon fontos számukra. Mindennek megvan a maga helye. A tekintélyes szakmákat részesítik előnyben, sok közöttük az orvos, az ügyvéd, a bíró, a politikus és a mérnök.

# Kapha-Dosha

A Kapha típusok hatalmas kitartással rendelkeznek, nagyon szeretetteljesek, alkalmazkodóak, békések, türelmesek, nyugodtak, toleránsak, együttérzőek és készek a megbocsátásra. Általánosságban elmondható, hogy javarészt egészségesek. Gyakran tűnnek monotonnak a beszélgetések során. A kaphák nagyon lassan esznek, és sok időbe telik a döntések meghozatala is. Ha megsértődnek, vagy megbántják őket, hajlandóak megbocsátani, de soha nem felejtnek. A hosszú távú memóriájuk valóban kiváló. Az élethez való hozzáállásuk nyugodt, úgy mond engedik, hogy minden a maga medrében folyjon.

Testük jól fejlett, izomzatuk erős, csontozatuk nehéz, szempilláik és szemöldökük dús. Mosolyuk fehér, szemük sötét, vonzó. Tekintetük békés, megalapozott és stabil. Hajuk terjedelmes, hullámos, sűrű és többnyire sötét. A mélyszöveti masszázs különösen kiváló a számukra.

A kaphák könnyen híznak, gyakran okoz nehézséget számukra a súlyuk megtartása és a fogyás is. Éppen ezért többnyire túlsúlyosak és kerekdedek. Ha a kapha kihagy egy étkezést, nem történik nagy baj. Ellenben a pitták például már nehezebben tudnának koncentrálni. A kapha típusok szeretik az édes, sós és olajos ételeket, holott ez nem a legjobb számukra, hiszen hízásra hajlamosak. A könnyű ételek, a keserű, fanyar vagy csípős ízvilág határozottan jobb lenne a kaphák számára. A vegán étrend különösen jót is tenne nekik. Gyümölcsöt csak korlátozott mértékben szabad fogyasztaniuk.

Reggelente nehezen kelnek fel, és szívesen aludnának egyet ebéd után is. Ezen készletnek azonban ne tegyenek eleget, hiszen a napközbeni alvás a Kapha Doshát segíti elő. A kaphák rendkívül mélyen, szilárdan és hosszan alszanak, gyakran túl hosszan. A javaslat szerint legfeljebb 7 órát aludjanak, és reggel 6 óra előtt keljenek fel.

A kapha típusok viszonylag szívesen mozognak, sétálnak, úsznak, vagy fitnessz centrumba járnak, gyakran térnek be egy étterembe is végezetül. Általában jól keresnek és szilárd megalapozottságuknak köszönhetően nem szórják el. A telihold közeledtével a Kapha dosha felerősödik.

A tél a legnehezebb évszak számukra. A nehéz, nedves és hideg dolgokat ugyanis nem kedvelik. A kaphák egyensúlyvesztésük következtében tétlenné, túlsúlyossá és fejfájóssá válnak. Kapzsiság, irigység, birtoklóság, lustaság, sőt rossz esetben még depresszió is fenyegetheti őket. A Kapha típusokat a piros szín élénkíti, a kék pedig kiegyensúlyozza.