

Rodzaje konstytucji - TEST

	WATA	PITTA	KAPHA
Wzrost	Wysoki lub bardzo niski	Średni	Zazwyczaj niski, ale może być wysoki
Budowa ciała	Szczupła, koścista,	Średnia, dobrze rozwinięte mięśnie	Korpulentna, ciało dobrze rozwinięte
Waga	Niska,	Średnia	Duża, ciężka, trudno zrzucić
Skóra	Matowa, sucha, szorstka, cienka	Zaczerwieniona, błyszcząca, ciepła, tłusta, rumiana	Błada lub biała, chłodna, wilgotna, gruba
Oczy	Małe, suche, matowe, nerwowy wzrok	Ostre, przesywające spojrzenie, łatwo ulegają stanom zapalnym	Duże, biała twardówka, grube rzęsy
Włosy	Suche, cienkie, kręcone, ciemne	Cienkie, miękkie, przetłuszczające się	Gęste, przetłuszczające się, falujące, błyszczące
Zęby	Krzywe, źle uformowane, wystające	Średniej wielkości, z tendencją do krwawienia dziąseł	Duże, dobrze uformowane, równe, białe
Paznokcie	Szorstkie, łamliwe, poobgryzane	Miękkie, różowe, mocne	Miękkie, białe, duże
Stawy	Szttywne, trzeszczące	Poluzowane	Silne, duże
Krążenie	Słabe, zmienne, powolne	Dobre	Umiarkowane
Puls	Słaby, nierówny, szybki	Stały, mocny	Powolny, równy
Jedzenie	Proste, małe porcje, przekąski	Wymaga regularnych posiłków	Tłuste, wyszukane, luksusowe
Apetyt	Zmienny, pojawia się pod wpływem zdenerwowania	Dobry, regularny	Lekki, lecz stabilny, powolny
Pragnienie	Niezbyt silne, niekiedy skąpe	Silne	Minimalne
Pocenie się	Skąpe	Obfite, ale krótkotrwałe	Początkowo słabe, potem obfite
Stolec	Suchy, twardy, zaparcia	Miękki, luźny, oleisty	Gruby, ciężki, powolny
Mocz	Mała ilość	Duża ilość, żółty	Umiarkowana ilość, przejrzysty
Pocenie	Minimalne	Obfite o ostrym zapachu	Niewielkie na początku, potem duże
Wrażliwość	Na chłód, suchość, wiatr	Na upał, słońce, ogień	Na chłód i wilgoć
Odporność	Niska, zmienna	Średnia, wrażliwość na upał	Wysoka
Podatność na choroby	Nerwowe	Choroby krwi, wątroby	Płuc, związane z wydzielaniem śluzu

Aktywność	Duża, niepokój, ruchliwa	Średnia, ukierunkowana	Mała, powolność
Wytrzymałość	Słaba, szybko ulega wyczerpaniu	Umiarkowana	Duża
Sen	Słaby, lekki, przerywany	Zmienny, głęboki	Ciężki, nadmierny
Ogółem ciało	Wata _____	Pitta _____	Kapha _____
Pamięć	Krótkotrwała, roztargnienie	Dobra, wyraźna, bystra	Zapamiętywanie powolne, lecz na długo
Rutyna	Nie lubi	Lubi planować	Dobrze się adoptuje
Umysł	Niespokojny, ciekawy	Agresywny, inteligentny, lubiący zgłębiać wiedzę	Spokojny, powolny
Opinie, nastroje	Zmienne, płynne	Wyrażane z siłą	Zmienia powolnie
Mowa	Szybki sposób mówienia, wielomówność	Ostry, przenikliwy sposób mówienia	Powolny, melodyjny sposób mówienia
Libido	Zmienne, skierowane na fantazję	Namiętne, nadmierne	Powolne ale silne, lojalne
Temperament	Nerwowy, zmienny, niepewny, wstydliwy	Duża motywacja w działaniu, zdeterminowany	Zadowolenie, konserwatyzm w działaniu, elastyczny
Pozytywne emocje	Elastyczność	Odwaga	Miłość
Negatywne emocje	Lęk	Gniew	Nadmierne przywiązanie
Wiara	Zmienna, brak konsekwencji	Silna, pełna determinacji	Stabilna, zmieniająca się powoli
Finanse	Marne, szybko wydaje	Średnie, wydaje na przedmioty luksusowe	Bogaty, oszczędny
Hobby	Podróże, sztuka, filozofia	Sport, polityka, luksus	Spokoje, leniwe, niewymagające wysiłku
Kreatywność	Oryginalna, płodna	Techniczna, naukowa	Przedsiębiorczy
Wrażliwość	Zimno, wiatr, suchość	Gorąco, słońce, ognistość	Zimno, wilgoć, wilgotność
Sny	Częste, przerażające	Agresywne, dziwne, porywcze,	Romantyczne, spokojne
Ogółem umysł	Wata _____	Pitta _____	Kapha _____
Razem ciało i umysł	Wata _____	Pitta _____	Kapha _____

Przed pierwszą konsultacją z konsultantką lub terapeutą Ajurwedy wykonaj test i prześlij wyniki osobno dla ciała i umysłu oraz ogółem. Np:

Ciało:

Vata 3 Pitta 8 Kapha 7

Umysł:

Vata 4 Pitta 9 Kapha 5

Ogółem:

Vata 7 Pitta 17 Kapha 12

Twoja konstytucja: Pitta-kapha

