

Аюрведический тест для определения основного жизненного принципа тела человека

(для определения типа доши человека)

Существует семь возможных типов дош: Ветер (Вата), Желчь (Питта), Слизь (Капха), Ветер-Желчь, Ветер-Слизь, Желчь-Слизь и все жизненные принципы уравновешены (Сама Пракрити).

Любая разбалансировка в организме приводит к тому, что соотношение дош между собой нарушается в ту или иную сторону. И в зависимости от этого возникают болезни Желчи, Слизи или Ветра.

Здесь имеется три раздела, по одному на каждый жизненный принцип (дошу). Заполните каждый раздел и сложите все числа в общую сумму, чтобы заполнить счет очков для каждой доши. Тщательно обдумывайте каждый ответ. Если есть сомнения в том, что отвечать, поставьте цифру, которую можно было бы применить к вам для вашей жизни, по крайней мере, за последние несколько лет.

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

от 3 до 4

Применимо иногда или в некоторой степени

от 5 до 6

Практически всегда применимо ко мне

Жизненный принцип Ветер

N

Вопрос

Ответ

1.

По природе я очень активен, обычно делаю дела быстро

2.

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

Я выучиваю быстро и забываю быстро

3.

Как правило я нахожусь в энтузиазме и оживлении

4.

У меня худощавое телосложение

5.

Я не набираю вес легко

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

6.

Я хожу быстро и легко

7.

Я склонен с трудом принимать решения

8.

У меня часто бывает запор

9.

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

У меня есть склонность, что мои руки и ноги холодны

10.

Я часто тревожусь и нервничаю

11.

Холодная погода беспокоит меня в большей степени, чем большинство людей

12.

Я говорю быстро и я разговорчив

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

13.

По природе я эмоционален и мое настроение часто меняется

14.

Часто мой сон бывает беспокойным и нарушенным

15.

Моя кожа сухая, особенно зимой

16.

У меня активный, неустойчивый ум, богатый воображением

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

17.

Энергия приходит ко мне приливами

18.

У меня есть склонность быстро тратить или расходовать всю энергию или деньги, которые у меня

19.

Мои привычки к еде и ко сну имеют склонность быть нерегулярными

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

20.

У меня переменный аппетит

Итого:

0

Жизненный принцип Желчь

N

Вопрос

Ответ

1.

Обычно я действую умело

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

2.

У меня склонность быть крайне точным и аккуратным

3.

Я энергичен и отчасти у меня сильная, убедительная манера поведения

4.

Я чувствую дискомфорт или легко утомляюсь в жаркую погоду

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

5.

Я легко потею

6.

Даже хотя я могу не всегда показывать это, я довольно легко становлюсь раздражительным и злым

7.

Если я пропускаю прием пищи или с едой случаются задержки, то от этого я испытываю дискомфорт

8.

Один или несколько следующих качеств характеризуют мои волосы: раннее поседение или облысение

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

9.

У меня сильный аппетит

10.

Я люблю ставить перед собой цели и затем пытаться достичь их

11.

У меня очень регулярно происходит опорожнение кишечника. Для меня более типично, что опоро

12.

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

Я очень легко становлюсь нетерпеливым

13.

Я склонен все в деталях доводить до совершенства

14.

Меня довольно легко разозлить, но потом я быстро забываю об этом

15.

Я очень люблю холодную пищу типа мороженого и также холодные напитки

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

16.

Я с большей вероятностью почувствую то, что комната слишком жаркая, чем то, что комната слишком холодная

17.

Я не выношу очень горячей или очень острой пищи

18.

Я не так терпелив к возражениям, чем мне следовало бы

19.

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

Мне нравятся сложные задачи, бросающие мне вызов. Когда я хочу чего-либо, я очень решительна

20.

Я склонен быть критичным по отношению и к другим, и к себе

Итого:

0

Жизненный принцип Слизь

N

Вопрос

Ответ

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

1.

Я занимаюсь делами в медленной, расслабленной манере

2.

Я легко набираю вес и медленно теряю

3.

По природе я молчалив и говорю только по необходимости

4.

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

Я могу легко пропустить прием пищи без значительных неудобств

5.

У меня есть склонность к избытку слизи и мокроты, хронической закупорки, астме и проблемам с

6.

Мне нужно, по крайней мере, восемь часов сна для того, чтобы на следующий день чувствовать

7.

Я сплю очень глубоко

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

8.

По природе я мирный, меня не легко рассердить

9.

Я не заучиваю так быстро, как некоторые, но зато имею превосходную способность хранить в па

10.

Я ем медленно

11.

Холод и сырость беспокоят меня

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

12.

Мои волосы толстые, темные и волнистые

13.

У меня гладкая, мягкая, отчасти бледная кожа

14.

У меня большое, солидное телосложение

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

15.

По природе я спокойный, мирный

16.

У меня слабое пищеварение, из-за которой после еды я ощущаю тяжесть

17.

У меня очень хорошая выдержка, стойкость и физическая выносливость, также как и стабильность

18.

Как правило у меня медленная, размеренная походка

Аюрведческий тест

Автор: Юлия

09.07.2013 00:50 - Обновлено 09.07.2013 00:58

19.

Я обычно чувствую себя после сна нетвердо, неустойчиво и как правило медленно расхожусь с у

20.

Обычно я выполняю дела медленно и методично

Итого:

0

Подсчет:

1.

Если один счет очков гораздо выше, чем остальные, то это ваша преобладающая доша. Эта доша будет наиболее очевидной в вашей конституции, если ее сумма, по крайней мере, в два раза выше, чем счет следующей доши. Однако, если какая-либо доша выше, ее также можно принять как доминирующую дошу.

2.

Если счет для двух дош почти одинаков, то вы имеете тело с двумя дошами. Например, Ветер (76), Желчь (73) и Слизь (45), то у вас Ветер-Желчь конституция.

3.

Нам важны не абсолютные числовые значения (они в большей степени выражают ваш эмоциональный уровень, особенности темперамента), а относительные - соотношение дош между собой. В идеале это 1:1:1.

4.

Если все суммы одинаковы, то у вас уравновешенная конституция, которая встречается редко. Лучше пройдите тест снова и отвечайте более тщательно.