

Próbálj meg nagyon őszintén válaszolni ezekre a kérdésekre, arra figyelve, hogy a válaszadás során gondold a gyerekkori, fiatal felnőttkori állapotodra! HA valamire nem tudsz egyéltelmű választ adni, kérdezz meg egy hozzád közel álló embert, ha így se megy, bejelölhetsz többet is!

1. Milyen a testfelépítése?

Vata: vékony, törékenyebb fizikumú

Pitta: középtermetű, arányos,

Kapha: erős felépítésű, teltkarcsú, kövérkés

2. Milyen a izomzata?

Vata: szikár, szálkás

Pitta: látható, definiáltabb izomzat

Kapha: erős testalkatú, fedett izmok

3. Milyen a testszőrzete?

Vata: gyér, száraz, töredezett

Pitta: vékonyszálú, puha tapintású, őszülésre, kopaszodásra hajlamos

Kapha: sűrű, dús, sötét színű, hullámos, csillogó, későn őszülő típus

4. Milyen a bőre?

Vata: száraz, repedezett, érdes felületű, arc bőr sötétebb színű

Pitta: olajos, puha, érzékeny, gyakran kiütéses, szeplős, anyajegyes

Kapha: sima, tiszta, puha, világos, fénylő

5. Milyenek a körmei?

Vata: repedezett, töredezett, nem nő hosszúra

Pitta: pirosas, sima, körömágyak érzékenyebbek

Kapha: erős, rózsaszínű, domború

6. Milyen az ajka?

Vata: szárazabb, könnyebben bereped, vékony

Pitta: pirosas, sima, puha, arányos

Kapha: rózsaszínű, puha, sima, húsos

7. Milyenek a fogai?

Vata: általában kicsik, szabálytalanok, közöttük rések

Pitta: közepes nagyságúak, hajlamosabb az elszíneződésre

Kapha: szabályosak, erősek, egyenesek, fényes fehérek

8. Milyenek a szemei?

Vata: a fehér rész sötétebb árnyalatú, gyakori pislogás a szem szárazsága miatt

Pitta: a fehér rész pirosas árnyalatú, fényérzékeny szemek, éles, átható tekintet

Kapha: a fehér rész egészen tejfehér, nyugodt, kedves tekintet

9. Milyen a testhőmérséklete?

Vata: az átlagnál alacsonyabb, a végtagok hidegek

Pitta: az átlagnál magasabb, a végtagok és az arc forró

Kapha: normális, de a törzs enyhén hűvös tapintású

10. Milyenek az ízületei?

Vata: hangsúlyos, kiálló ízületek, vagy nagyon hajlékony vagy nagyon merev

Pitta: lazák, izmokkal fedettek, könnyen mozognak, rugalmasak

Kapha: erősek, stabilak, jól fedettek, nem láthatóak

11. Milyenek a mozdulatai?

Vata: hirtelen és gyors, esetenként céltalan végtagmozgások

Pitta: gyors, pontos mozdulatok

Kapha: nyugodt, lassú mozdulatok

12. Milyen a hangja?

Vata: rekedtes, gyenge, halk

Pitta: tiszta, hangos, erőteljes

Kapha: mély, kellemes, meleg

13. Milyen a beszédstílusa?

Vata: kifejezetten bőbeszédű, gyors tempójú, sokszor valódi tartalom és cél nélküli beszéd

Pitta: beszédes, nagyon meggyőző és magával ragadó

Kapha: lassú, megfontolt, nyugodt beszédtempó, de lényegre törő beszéd

14. Hogyan izzad?

Vata: aktivitásnak megfelelő mennyiségű izzadás

Pitta: könnyen és nagy mennyiségben izzad, erős szagút

Kapha: szinte semmi izzadás

15. Mekkora a táplálék- és folyadékigénye?

Vata: változó igény, gyors evés- és ivástempó

Pitta: jó étvágy, néhány óránként jelentkező éhségérzet, nehezen viseli az éhséget/szomjúságot

Kapha: viszonylag kis étvágy, jól tűri az éhséget/szomjúságot

16. Mennyi táplálékot és folyadékot fogyaszt átlagosan?

Vata: változó, néha többet máskor kevesebbet

Pitta: az átlagnál jóval többet

Kapha: az átlagnál kevesebbet

17. Milyen típusú ételt fogyaszt szívesen?

Vata: forró, fűszeres illetve sok folyadékot tartalmazó ételeket

Pitta: hideg vagy langyos ételeket

Kapha: forró és száraz állagú ételeket

18. Milyen a széklete általában?

Vata: sötét színű, kemény, napi egy alkalommal

Pitta: sárgás színű, laza, napi több alkalommal

Kapha: normál állagú, néha nyákos, napi egy alkalommal

19. Mennyi alvásra van szüksége? Milyen alvó?

Vata: kevesebb, mint 6 óra alvásigény, felszínes alvás, többször is felébred éjszaka

Pitta: 6-8 óra alvásigény, nyugodt alvás

Kapha: több mint 8 óra alvásigény, mély és nyugodt alvás

20. Milyen típusú álmai vannak? Jellemző motívumok?

Vata: mozgás, vihar, szél, üresség, üres tér

Pitta: tűz, villámlás, küzdelem, kalandok

Kapha: víz, tavak, folyók, kertek, emberi találkozások

21. Milyen a munkabírása?

Vata: kis munkabírású, gyorsan elfárad a fizikai munkától

Pitta: átlagos munkabírású, a komolyabb szellemi megerőltetéseknél hajlamosabb fejben túlpörögni

Kapha: jó munkabírású, sok fizikai vagy szellemi munka után sem igazán érez fáradtságot, de lassabban végzi

22. Milyen a munkatempója?

Vata: gyors, sietős

Pitta: gyors és pontos ütemű és tempójú

Kapha: lassú, nyugodt, kényelmes

23. Milyen a nemi vágya és teljesítőképessége?

Vata: alacsony intenzitású, kis teljesítőképesség

Pitta: közepes intenzitású, közepes teljesítőképesség

Kapha: magas fokú, nagy teljesítőképesség

24. Milyen a felfogóképessége?

Vata: változó, érdeklődéstől függő: néha lassú, máskor gyors

Pitta: nagyon gyors felfogóképesség, eszes, intelligens

Kapha: jó felfogóképesség, a hosszú távú memóriája nagyon jó, sokat elmélkedik

25. Milyen az emlékezőtehetsége?

Vata: a rövid távú memóriája nagyon jó, de hosszabb távon nehezen rögzít dolgokat

Pitta: mérsékelt, középtávon jó, hosszabb távon már nem igazán

Kapha: nagyon jó, kiváló a hosszú távú memóriája

26. Milyen a természete?

Vata: félénk, állandóan kapkod, siet; szeret céltalanul bolyongani, lézengeni; a pénz kifolyik a kezei közül

Pitta: viszonylag erős jellem; hirtelen haragú, lobbanékony; bátor, merész; nagy az önbecsülése; intelligens; jó a döntéshozó képessége; tud bánni a pénzzel
Kapha: hálás természetű, türelmes, önzetlen, nyugodt, halk, gyengéd, kedves, jól bírja a fizikai és szellemi megerőltetést, tisztelettudó, éles eszű; sok barátja van; takarékos, jól bánik a pénzzel, szilárd jellem; megfontolt,

27. Milyen a problémamegoldó-képessége?

Vata: sokat aggodalmaskodik; nehezen hoz végleges, szilárd döntéseket

Pitta: képes nagyon gyorsan szilárd és jó döntéseket hozni

Kapha: általában nagyon jó és átgondolt döntéseket hoz, de mindehhez viszonylag sok időre van szüksége

28. Melyek azok a dolgok, amiket nehezen tud elviselni?

Vata: a hideget és főként a huzatot– bármilyen formában

Pitta: a meleget, az idegességet, a stresszt, az éhséget, a szomjúságot és bármely egyéb testi szükségletet

Kapha: gyakorlatilag bármit könnyedén elvisel, nagyon szívós

29. Milyen az érzelmi világa?

Vata: félelmei gyakran eluralkodnak rajta

Pitta: könnyen haragra gerjed

Kapha: hajlamos elkerülni az összeütközést

30. Milyen a gondolkodás módja, gondolatvilága?

Vata: általában verbális

Pitta: főként vizuális

Kapha: a gondolatait főként az érzései és érzelmei irányítják

31. Milyen a pulzusa?

Vata: gyenge, szabálytalan, gyors

Pitta: állandó, erős

Kapha: lassú, egyenletes

32. Milyen a vérmérséklete?

Vata: ideges, bizonytalan, félénk

Pitta: elhatározott, motivált

Kapha: konzervatív, megfontolt

Forrás: Bhakti Kutir, Baktai Ádám oldala!