

Ajurvédikus alkat meghatározása.

Az alábbi ajurvédikus alkat meghatározáshoz a közelmúltra jellemző állapotot kell alapul vennie.

Sokat segíthet, ha megkér valakit, hogy válaszolja meg az önre vonatkozó kérdéseket, mert a barát tárgyilagossabb lehet, mint az érintett.

1. Testalkat

- a. Karcsú, vékony ember vagyok és nehezen hízom.
- b. Közepes testalkatú vagyok.
- c. Nagy testű vagyok, jól fejlett a testem és nagyon könnyen hízom.

2. Bőr

- a. A bőröm száraz, vékony és gyakran viszket; hideg.
- b. A bőröm rózsás; meleg. Sok anyajegy és szeplő van a testemen.
- c. A bőröm sima és puha, olykor sápadtnak tűnik; vastag, nyirkos.

3. Haj

- a. A hajam száraz, vékony és törékeny; ritka.
- b. A hajam nem is száraz és nem is olajos (férfiaknál: elöl kopaszodik); őszülő, szőke, vörös, egyenes.
- c. A hajam sűrű. dús, vastag, fénylő és kicsit olajos; göndör, hullámos.

4. Arc

- a. Az arcom ovális; redős, beesett.
- b. Az arcom szögletes (hegyes áll, határozott/kiemelkedő arcél)
- c. Az arcom kerekded, gömbölyödő.

5. Szemek

- a. A szemeik kicsik; gyakran száraznak érzem őket; fénytelen szemek; mozgékony (gyakran barna).
- b. A szemeim közepes nagyságúak. Éles és átható tekintet; szürke, zöld sárga (gyakran kék színű)
- c. Nagy és kerek szemeim vannak, a szempillám dús.

6. Kezek

- a. A kezeim általában szárazak, a bőröm durva; ujjaim vékonyak, a körmeim gyakran törnek.
- b. A kezem általában hidratáltak, rózsaszín, közepesek az ujjaim méretben, a körmeim puhák.
- c. A kezeim általában erősek, vaskosak, az ujjaim vastagok, a körmeim erősek és fénylenek.

7. Ízületek

- a. Az ízületeim kicsik, kiálló csontjaim vannak, és a csontjaim gyakran kattognak.
- b. Az ízületeim közepesek és lazák.
- c. Az ízületeim nagyok, erősek és sok izom veszi körbe, nem ropognak, kattognak.

8. Tevékenységek

- a. Nagyon aktív vagyok, állandó rohanásban, állandóan gondolkodom, gyorsan beszélek
- b. Mielőtt cselekszem, átgondolom.
- c. Nem szeretek rohanni; lassú ritmus híve vagyok, lassú víz partot mos

9. Alvás

- a. Keveset alszom. Gyakran felriadok, álmatlanság gyötör.
- b. Keveset alszom, de mélyen. Ha fel is ébredek, könnyedén visszaalszom.
- c. Sokat alszom, késő délelőtt ébredek. Mély alvó vagyok.

10. Étvág

- a. Változó, szabálytalan. Néha éhesnek érzem magam, néha nem. Ha nem eszek, szorongást érzek.
- b. Mindig éhesnek érzem magam. Ha nem eszem, dühösnek és ingerültnek érzem magam.
- c. Nem szoktam nagyon éhes lenni. Könnyedén elvagyok étel nélkül egy napig is akár.

11. Bélmozgás

- a. Hajlamos vagyok a székrekedésre és megesik, hogy 1-2 napig nincs székletem.
- b. Rendszeresen van székletem. Olykor laza, hasmenéses.
- c. A székletem vastag, olajos. A bélmozgásom renyhe.

12. Hang

- a. A hangom gyenge és előfordul, hogy rekedt is.
- b. A hangom erős, megesik, hogy hangos vagyok néha.
- c. Mély hangom van, szép tónusú, jó a hangszínem.

13. Érzelmek

- a. Született aggódó vagyok. Gyakran érzem magam idegesnek, gyakran szorongok.
- b. Ha a dolgok máshogy történnek, mint ahogy én elképzeltem, ingerültté és dühössé válok.
- c. Boldog ember vagyok, gondoskodó és szerető.

14. Időjárási preferencia

- a. Szeretem a meleg és a fülledt levegőt.
- b. Szeretem a hűvöset, a meleget viszont nem kedvelem.
- c. Szeretem a meleg időt, de a száraz időt nem .

15. Verejtékezés

- a. Keveset izzadok.
- b. Nagyon izzadok.
- c. Soha nem izzadok, kivéve ha sokat dolgozom.

16. Emlékezet

- a. Gyorsan tanulok, de gyorsan is felejték.
- b. Könnyedén tanulok és nem felejték, jó a memóriám.
- c. Lassan tanulok, de ha egyszer megtanultam, nem felejttem el sosem.

17. Munka

- a. Spontán vagyok.
- b. Megtervezem. Ha nincs tervem, nem dolgozom.
- c. Nem szeretek tervezni. Szívesen rábízom magam másra.

18. Állóképesség

- a. Szeretem a dolgokat gyorsan megcsinálni; könnyedén elfáradok.
- b. Gyorsan elveszítem a türelmem.
- c. Sokáig tudok dolgozni, és jó az állóképességem.

19. Elme

- a. Az elmém nyugtalan s könnyedén versenyző hajlamú.
- b. Türelmetlen leszek gyorsan.
- c. Időbe telik, míg megőrzítenek. Alapvetően nyugodt a természetem.

20. Döntésképeség

- a. Gyakran meggondolom magam, időbe telik, míg tudok dönteni.
- b. Könnyen döntök és kitartok mellette.
- c. Átadom a döntést másoknak.

21. Személyiség

- a. Túl késő meggondolni magam?
- b. Ez az én utam vagy ez egy másik út?
- c. Ne aggódj, légy boldog.

22. Sport

- a. Szeretek mozogni.
- b. Szeretek nyerni.
- c. Szeretem jól érezni magam.

23. Egészségügyi problémák

- a. A tüneteim főleg fájdalom, székrekedés, aggodás és szeretetlenség érzése.
- b. Gyakran van bőrfertőzésem, lázam, gyomorégesem, magas vérnyomásom.
- c. Hajlamom van allergiára, megfázásra, hízásra és emésztési zavarokra.

24. Hobbi

- a. Szeretem a művészetet, rajzolni, festeni, táncolni és szeretek utazni.
- b. Szeretem a sportot és érdekel a politika, az adrenalin növelő tevékenységek.
- c. Szeretem a természetet, kertészkedést, olvasást és szívesen kötök.

Miután kitöltötte a tesztet és szeretné megtudni, hogy ez milyen formában határozza meg az ön életmódját és éltrendjét, lehetősége van arra, hogy egyeztessen velem időpontot.

A személyes találkozás alkalmával megismerheti, hogy a Vata, Pitta, Kapha dosha milyen arányban vesz részt az alkattípusában.

Az alkattípus megismerése által az egészsége megőrzéséhez kulcsfontosságú javaslatokat kap: ill. ha beteg, az egyensúlytalanság megszüntetéséhez javaslatokat kap az Ajurvéda holisztikus szemlélete alapján.