

Ajurvédikus alkat

Név:	
Dátum:	
Alkat:	

Karikázd be a rád leginkább jellemzőt a háromból minden egyes táblázatban.

- Ha nem boldogulsz, haladj tovább és később térj vissza rá.
- Ha akkor sem boldogulsz vele, karikázd be azt a kettőt a háromból, ami rád a legjellemzőbb.
- A végén összesítsd a karikák számát az utolsó táblázatban, vata, pitta és kapha szerint
- A végeredményt, azt amiből a legtöbb lett, írd az alkat rublikába.

Ha két alkatból lett nagy számú eredményed, mind a kettőt írd fel, és az életmódod és a táplálkozásod ennek megfelelően tudod alakítani. Mindkettő tiltásait érdemes figyelembe venni ilyenkor.

Fontos! Nincs jó vagy rossz alkat, csak alkat van, hisz mindegyiknek vannak erősségei és nehézségei, ahol kihívásokkal küzd.

Haj

Vata	Vékony szálú, könnyen töredező.
Pitta	Szőke, hamarabb őszül a tesztoszteron hormon többlet miatt.
Kapha	Sűrű, olajos, oroszlán hajkorona.

Szemöldök

Vata	Vékony szemöldök, ritka szempilla.
Pitta	Világos, átlagos sűrűségű szemöldök, szempilla.
Kapha	Sűrű szemöldök.

Szem

Vata	Szárazabb, többet pisloghat. sötétebb, gyöngyház színű szemfehérje.
Pitta	Fényérzékeny, vérekes szemfehérje.
Kapha	Nagy, hófehér szemfehérje. Kicsi írisz.

Száj

Vata	Vékonyabb, kiszáradós.
Pitta	Közepes szájméret. Nyálhabot beszél.
Kapha	Nagy, vastag ajkak.

Fog

Vata	Kisebb fog, könnyebben töredezik.
Pitta	Sárgább a többlet gyomorsavtól.
Kapha	Nagy, filmsztár fogak.

Arc szőrzet, testszőr

Vata	Gyér testszőrzet.
Pitta	Átlagos és világos szőrzet.
Kapha	Masszív szőrzet.

Bőr

Vata	Vékonyabb bőr, könnyebben repedezik.
Pitta	Fiatalon szeplős, öregen májfoltos, kicsit érzékeny bőrű.
Kapha	Hidegebb, de olajos bőr. Selymes tapintású.

Csont

Vata	Vékony csontozatú.
Pitta	Átlagos csontozatú.
Kapha	Nehéz csontozatú.

Ízületek

Vata	Hangsúlyos, kidomborodó ízület.
Pitta	Izommal fedett ízületek és általában jól működnek.
Kapha	Erős ízület és hússal, zsírral borított.

Erek

Vata	Kilátszanak az erek.
Pitta	Erek az ízületeknél láthatóak csak.
Kapha	Sehol nem láthatóak az erek.

Testsúly

Vata	Átlag alatt.
Pitta	Átlagos testalkat.
Kapha	Átlag feletti testsúly.

Köröm

Vata	Vékony, töredező.
Pitta	Olajos, beszakadozó.
Kapha	Erős köröm.

Járás

Vata	Gyors, pontatlan, indok nélkül elesik.
Pitta	Pontos mozgású, gyors lépésű, erős a járása.
Kapha	Nyugodt, békés, lassú járás, megfontold, mint az elefánt.

Mozgás

Vata	Gyors és össze-vissza.
Pitta	Gyors, heves mozgás.
Kapha	Lassan, nyugodtan és precízen.

Hatékonyság, lelkesíthetőség

Vata	Könnyű fellelkesíteni, de rövid ideig tart.
Pitta	Észérvekkkel lehet fellelkesíteni. Fanatikussá válhat.
Kapha	Lassan lelkesíthető, viszont végig csinálja.

Beszéd

Vata	Gyors, össze-vissza, csapongó.
Pitta	Gyors pattogós, kicsit parancsolóan és célra törően beszél.
Kapha	Lassan beszél. Igyekszik belerakni kedves szavakat.

Kihívásokra adott válasz

Vata	Összezavarodik.
Pitta	Agresszióval válaszol.
Kapha	Probléma megoldásra fókuszál.

Gondolkodás

Vata	Gyorsan gondolkodik, de belezavarodik.
Pitta	Gyorsan és tervszerűen agyalnak.
Kapha	Lassan gondolkodik és idő kell neki a mérlegeléshez. Érzelmileg hoznak döntést.

Memória

Vata	Rövid távú memória jó.
Pitta	Közép távú memória jó. (1-2 hetes)
Kapha	Hosszú távú memória jó.

Evés

Vata	Funkcionális evő.
Pitta	Komolyabb mennyiséget eszik.
Kapha	Ínyenc evő.

Evés hiányra adott válasz

Vata	Szétesnek idegileg az evés hiánytól.
Pitta	Agresszió jelentkezik az evés hiánytól.
Kapha	Mindegy nekik.

Emésztés

Vata	Össze-vissza emészt. Szorulás hajlamos. Nyuszi bogyó. Lassabb, gyengébb perisztaltika.
Pitta	Mindent megemészt.
Kapha	Lassabban emésztenek. Kaja után, fekvés.

Ivás

Vata	Annak megfelelően iszik, ahogy eszik. Funkcionális vízivó.
Pitta	Állandóan szomjas.
Kapha	Ha nem iszik, nem zavarja.

Izzadás

Vata	Funkcionális izzadó.
Pitta	Állandóan izzad.
Kapha	Nem izzad.

Testszag

Vata	Ha izzad kicsit büdi szaga van.
Pitta	szúrós szagú, nehezen elviselhető van.
Kapha	Nem iszik, nem izzad.

Ürítés-pisilés

Vata	Kevés mennyiséget pisil. Ha pisilnie kell fázik. Gyenge perisztaltikával, darabos pisi.
Pitta	Sötétebbet pisil, erősebb szagú.
Kapha	Turbulenset pisil. Habosabb, hangos, nagyobb sugárban.

Kakilás

Vata	Bogyóznak, vagy göcsörtöset.
Pitta	Többször kakil naponta. Lágább, sárgább.
Kapha	Megformálja. Ehhez több idő kell. Újságos WC típus.

Alvás igény

Vata	5-8 óra
Pitta	6-8 óra
Kapha	8+ óra

Alvás minőség

Vata	Éber alvó, felriadó.
Pitta	Éber, de mély alvó.
Kapha	Mélyen alvó.

Szex

Vata	Funkcionális szeretkező. Tavasszal jobban kívánja.
Pitta	Stresszmentesítésből is szexelnek.
Kapha	Állandóan, hosszan szeretkeznek.

Hőérzet

Vata	Hideg kéz-láb.
Pitta	Mindig meleg.
Kapha	Fázós hát.

PONTSZÁM

Vata	
Pitta	
Kapha	

Ha úgy érzed, szükséged van támogatásra, a táplálkozásod, életmódod átalakításában, szeretettel várlak egyéni konzultációimra és jóga foglalkozásaimra.