



V ajurvédskom ponímaní každý človek predstavuje jedinečnú kombináciu troch dóš, pričom jedna alebo dve zvyčajne prevládajú. Rozpoznanie vlastnej konštitúcie pomáha pochopiť prirodzené tendencie tela i mysle a umožňuje lepšie sa starať o svoje zdravie.

Pamätaj, že každý človek má v sebe všetky tri dóše, len v rôznom pomere

TABUĽKA KONŠTITUČNÝCH TYPOV V AJURVÉDE

Táto tabuľka Ti pomôže lepšie porozumieť Tvojej prirodzenej konštitúcii.

1. Daj jeden bod vlastnosti, ktorá Ťa najlepšie vystihuje, ak si nie si istý, môžeš bod v rámci riadku rozdeliť na polovicu.
2. Spočítaj, koľko bodov máš v každom stĺpci
3. Stĺpec s najvyšším počtom bodov naznačuje Tvoju prevládajúcu dóšu
4. Môžeš mať aj kombinovaný typ (napr. Váta-Pitta alebo Pitta-Kapha), keď máš prevládajúci počet bodov pre dva stĺpce, a keď je počet bodov vyrovnaný vo všetkých stĺpcoch, tak máš kombináciu všetkých troch dóš.

znak	váta	pitta	kapha
vek	viac ako 50	16-50	menej ako 16
výška	veľmi vysoká alebo malá	Stredná	priemerná až vyššia
hmotnosť	nižšia až podváha	stredná	vyššia až nadváha
kostra	tenké, vyčnievajúce kosti	stredná	silné, veľké kosti
svaly	slabé	dobře vyvinuté	veľké, môžu byť ochabnuté
boky	úzke	stredné	široké
ramená	úzke	stredné	široké
vlasý	tenké, krehké, suché, tenké	jemné, masťné	hrubé, husté, tučné, lesklé
štruktúra vlasov	kučeravé, hrubé	rovné, skoré plešatenie	zvlnené
farba vlasov	tmavá	blond, ryšavá, skorá šedivenie	hnedá
ochlpenie	riedke	stredné	husté
tvár	nepravidelnosti	výrazné črty	zaoblené črty
tvár tváre	úzke	oválna, hranatá	okrúhly
pleť	suché, skoré vrásky	normálna, citlivá	masťná, veľké póry
veľkosť pier	úzke, malé	stredné, mäkké	plné, široké
pery	suché, popraskané, tmavé	červené, začervenané, zapálené	bledé, hladké, zamatové
oči	malé, nervózne, suché	stredné, prenikavé, jasné, citlivé na svetlo	veľké, pokojné, lesklé, láskavé
farba očí	modrá, hnedá, sivá, modrastá beloba	žltkasté škvrny, žltkasté bielka	svetlé, biele belmo
pohľad	nepokojný	penikavý	jasný, žiarivý
nos	úzky, dlhý, nerovný	priamy, špicatý	mäsitý, široký
prsty	úzke, špicaté	stredne veľké, silné	široké, zaoblené
zuby	malé, nepravidelné	stredne veľké, rovné	veľké, rovné

znak	váta	pitta	kapha
koža	studená, suchá	teplá, materské znamienka	hladká, chladná
citlivosť kože	ľahko sa opáli, tmavá	jemná, citlivá, žiarivá, náchylná na spálenie	hrubá a bledá, náchylná na spálenie
hrud'	plochá	dobře vyvinutá	bujná
telesný tuk	málo, okolo bokov	rovnomerne rozložený, okolo pásu	všade, hlavne na stehnách a zadku
chuť do jedla	premenlivý, vynecháva jedlá	silná, pravidelná	malá, bez problémov vynechá jedlo, ale jedáva veľké porcie
Smäd	premenlivý	veľký	malý
trávenie	rôzne, citlivý žalúdok	veľmi dobré	pomalé, slabé, sklon k zápche
žily	dobře viditeľné	viditeľné	sotva viditeľné
farba pokožky	tmavšia	načervenalá, načítlá	bledá
nechty	krehké, hrboľaté, suché	ohybné, jemné	hrubé, pevné, hladké, široké
potenie	jemné, bez zápachu	silné, páchnuce	normálne, príjemná vôňa
reč	veľa hovorí, rýchlo, oduševnene	jasná, presná	tichá, málo hovorí
hlas	slabý, tichý, chrapľavý	silný, prenikavý	príjemný, hlboký, melodický
intelekt	rýchly, často chybné reakcie	vhodné reakcie	pomalé, presné reakcie
energia	výbuchy energie	schopnosť dlhodobého výkonu	letargia, ale aj dobrá vytrvalosť
fyzická aktivita	veľká, ale ľahko sa unaví	stredná, súťaživá	pomalá, veľká sila
chôdza	rýchla, tanečná	dynamická	rozvážna
pohyby	rýchle	energické	pomalé, pokojné

znak	váta	pitta	kapha
vytrvalosť	rýchlo sa unaví	prinúti sa k dlhému výkonu	dobrá vytrvalosť
pamäť	dobrá krátkodobá	dobrá	dobrá dlhotrvajúca
rozhodnosť	nerozhodný, mení rozhodnutia	rychla, jednoznačná	pomalá, opatrná, trvá na svojom rozhodnutí
koncentrácia	striedavá	dobrá	priemerná
učenie	počúvaním, rýchlo	vizuálne čítaním, ľahko	pomaly, asociovaním, metodicky
sebaovládanie	chaotické, neudrží si zvyky ani zlozvyky	organizovanosť, vôľa, plánovanie	potrebuje rutinu, drží si zlozvyky
viera	nefixovaná	silná, fanatizmus	stabilná, takmer slepá
spory	bráni sa útokom alebo útekom	provokuje, obhajuje sa	uzatvára sa do seba, vyhýba sa konfrontácii
vlastníctvo	žiadostivosť	závisť	hromadenie
vzťah k egu	pochybnosti	sebastrednosť	Spokojnosť
plánovanie	vizionárstvo	realista	konzervatívny
vo vzťahoch	citlivosť	vášeň	srdečnosť
tvorivosť	mnoho myšlienok, nedokončené	dokončuje projekty, technické zameranie	metodičnosť, orientácia na prácu
vnímanie času	orientácia na budúcnosť	prítomný okamžik	orientácia na minulosť
obľúbené počasie	teplé a slnečné a horúce a vlhké	chladné jasné dni, aj ľahký vietor	teplé a suché
ťažko tolerovateľné počasie	ľadový vietor	silné teplo	chladno a hmla
najhoršie počasie v roku sezóna	jeseň, zima	nekorá jar, leto	koniec zimy, jar
spánok	ľahký, ťažko sa zaspáva, skoré prebúdzanie	vyrovnaný	hlboký, ťažké vstávanie
sny	aktívne, desivé, uteká, lietanie	náruživé, násilné, slnko	mierne, sentimentálne, voda
citlivosť	na hluk	na jasné svetlo	na vône a dotyky

znak	váta	pitta	kapha
peniaze	nespútaný, spontánny nakupovanie	mierne šetrí, platí za luxus	lepí a stohuje peniaze, mília na jedlo
sex	premenlivá túžba, môže byť intenzívna	vášeň, sklon ovládať	pomaly sa vzrušuje, oddanosť, vernosť
koníčky	cestovanie, umenie, hudba, výlety, ezoterika	šport, kondícia, debaty, luxus, štýl	odpočinok, zostať doma, dobré jedlo
plodnosť	pod priemerom	priemerná	výborna
pôsobenie stresu	strach, panika, nevoľnosť, bolesť hlavy	zlosť, agresia, bolesti žalúdka	hlad, závraty
emocionálne problémy	úzkosť, neistota	agresia, netolerancia	lipnutie, vyhýbanie sa emóciám
sklony k	nepokoj, poruchy srdca a krvného obehu	pečeňovým a žlčniovým problémom, horúčky, uhry	chronický zápal a infekcie dutín, prechladnutie, opuchy, metabolické poruchy, ako napr. cukrovka atď.
Súčet			

Vypracoval: Jaroslava Hrtánková