



Кожна людина має у собі прояви всіх трьох дош: Вата, Пітта та Капха.

Першоелементи та доші у різній пропорції створюють нашу унікальну особистість, наш неповторний характер та зовнішність. Неможливо зустріти двох абсолютно однакових людей, як і «чистого представника» тієї чи іншої доші.

Щоб точно визначити вашу природу та ваше унікальне співвідношення першоелементів, найкраще звернутися до доктора Аюрведи. Але не у всіх містах він є.

Ми сподіваємось, що питання цього тесту допоможуть вам ще краще пізнати себе, адже гармонія та здоров'я починаються саме з цього.

Щоб визначити свою домінуючу дошу, у кожному рядку тесту необхідно поставити число від 1 до 7, де 1 – це твердження мені не властиве, а 7 – твердження характеризує мене повністю.

Відповідайте на запитання, ґрунтуючись на тому, що було характерно для вас у дитинстві та більшу частину вашого життя. Потім порахуйте бали у кожному із трьох описів. Результат покаже баланс дош, який є незмінним від народження до закінчення життя. Цей результат називається Пракріті - саме цей баланс дош і потрібно підтримувати.

Вата-доша

Моя статура – струнка. Мої кістки тонкі для мого росту.	
Мої м'язи жорсткі, не виражені, тонкі та жилисті.	
Мої вторинні статеві ознаки не явно виражені.	
Мої риси обличчя є не пропорційними або дуже тонкими.	
Моє волосся жорстке, ламке або кучеряве.	
Моя шкіра схильна до сухості.	
Мені складно набрати вагу.	
Я рідко потію.	
У мене швидкий нерегулярний пульс.	
Мої суглоби хрумтять, коли я рухаюсь.	
Я швидко рухаюсь, говорю та споживаю їжу.	
Мені складно вчасно виконувати справи та приходити у призначений час.	
Я не люблю вітряний, холодний та сухий клімат.	
Я часто відчуваю холод.	
Рівень моєї енергії мінливий.	
Мій апетит нерегулярний.	
У мене є схильність до запорів.	
Мій сон нерегулярний та уривчастий.	
У мене багато інтересів та я швидко відволікаюся.	
Я можу працювати швидко, але мені буває складно доводити справи до кінця.	
Я розумію теорію досить швидко, але моя пам'ять залишає бажати кращого.	
Мене легко мотивувати, я жвавий і сповнений ентузіазму.	
Коли я втрачаю емоційний баланс, то відчуваю занепокоєння, тривогу, нервую, відчуваю страх і почуття незахищеності.	
Серед моїх родичів поширені випадки захворювань нервової системи або розумові та емоційні розлади.	
Від природи я дуже творча особистість. Я люблю створювати твори мистецтва чи виступати на сцені, грати на музичних інструментах, займатися графічним дизайном чи писати.	
Я люблю діяльність, пов'язану з рухом: походи, йогу, катання на лижах, велосипеді чи танці.	
Я можу глибоко занурюватися в духовні теми, відчувати все, що відбувається на тонкому плані, але я є менш заземленим у матеріальному світі у порівнянні з іншими людьми.	
Я швидко витрачаю гроші.	
Я не люблю займатися рутинними справами.	
Я можу часто міняти свою думку та ідеї.	

Пітта-доша

Я середнього зросту та статури.	
Моя шкіра м'яка та тепла, схильна до запалень та почервонінь.	
Моя шкіра має червонуватий/жовтий або мідний відтінок.	
Моє волосся пряме, тонке, схиле до жирності або має рудуватий відтінок.	
У мене рано стало з'являтися сиве волосся.	
У мене гострий, «проникаючий» погляд, мої очі чутливі та схильні до почервоніння.	
Мої очі мають зелений/горіховий/бурштиновий/сірий або червонувато-коричневий колір.	
У мене підвищений метаболізм.	
У мене теплі руки.	
У мене регулярний, м'який, часом рідкий стул.	
У мене гнучкі суглоби, схильні до запалень.	
Волосся моїх родичів посивіло або порідшало в ранньому віці (до 40 років).	
Серед моїх родичів часто зустрічаються захворювання серця, підвищена кислотність та підвищений тиск.	
Я погано переносю спеку.	
Я легко потію.	
Я краще почуваюся у прохолодному кліматі та поруч із водоймами.	
У мене сильний апетит, і я дратуюсь, якщо їжа затримується.	
Гостра і кисла їжа може дратувати слизові оболонки мого шлунку або ротової порожнини.	
Під час розмови мій стиль спілкування завжди аргументований і, навіть, агресивний.	
У складних ситуаціях я волію взяти все під свій контроль.	
Я надихаю людей своєю промовою і можу говорити протягом довгого часу.	
Я амбітний, організований, працездатний та орієнтований на успіх.	
Я перфекціоніст, маю схильність бути критичним до себе та до оточуючих.	
Втрачаючи емоційний баланс, я схильний відчувати нетерпіння, розчарування, образу, гнів чи роздратування.	
Після висловлювання гніву я швидко заспокоююсь.	
У мене сильний інтелект і я люблю займатися діяльністю, яка стимулює роботу мозку.	
Я люблю планувати та здійснювати регулярні дії.	
Я люблю змагальні види спорту.	
Швидко сприймаю інформацію та добре запам'ятовую.	
Я люблю витратити гроші на предмети розкоші.	

Капха-доша

У мене міцна статура з добре розвиненими формами.	
Все своє життя я легко набираю вагу.	
Моя шкіра добре зволожена, і я маю тенденцію до набряків.	
У мене світла шкіра.	
У мене великі привабливі очі.	
У мене великий ніс та риси обличчя.	
Моє волосся густе і блискуче.	
Зазвичай я рухаюся повільно і з гідністю.	
У мене м'який голос, я говорю повільно і іноді монотонно.	
У мене регулярні здорові місячні.	
У мене великі «важкі» кістки та здорові великі суглоби.	
Часто мені складно мотивувати себе діяти, але коли я починаю працювати, то працюю повільно, поступово та виконую всі завдання.	
Я легко переносю голод і спрагу.	
Моє травлення та метаболізм уповільнені.	
Я випорожнюю кишечник щодня.	
Мені потрібен довгий сон, якщо я сплю менше 8 годин, то почуваюся не дуже добре.	
Моїм родичам властиво бути товстішими, ніж більшість людей.	
У моїй родині всі довгожителі.	
Я не люблю прохолодну, вологу, хмарну погоду.	
Найкраще я почуваюся в теплі, сонячні та сухі дні.	
Найчастіше я розслаблений, спокійний і схильний до гумору.	
Мене непросто вивести з емоційної рівноваги.	
У мене чудова пам'ять, я організований і терплячий у роботі з деталями.	
Я не дуже люблю фізичну активність, незважаючи на те, що знаю, як це корисно для здоров'я.	
Я фізично витривалий і моя енергія стабільна протягом дня.	
За часів емоційного дисбалансу я найчастіше відчуваю смуток, депресію чи сумую за коханими.	
Я сентиментальний, відданий своїй сім'ї, вчителям та друзям.	
Я повільно приймаю рішення, але вірний тим, які ухвалив.	
Я дуже терплячий і прагну уникати конфліктних ситуацій.	
Я вмю і люблю збирати гроші.	

Підсумок: Вата _____ Пітта _____ Капха _____

Визначаємо Пракриті

Якщо за результатами тесту одна з дош значно переважає, то саме вона буде більшою мірою задавати тон вашої конституції. Це і є Пракриті.

Наприклад, результат вашого тесту: Вата – 118, Пітта – 171, Капха – 100.

Пітта буде Пракриті. Тобто це означає, що саме Пітта-дошу потрібно збільшувати. Тому при складанні раціону харчування, вам слід дотримуватися принципів балансу Пітта-доши.

Якщо дві з трьох дош домінують, наприклад: Вата – 135, Пітта – 148, Капха – 67, то ми отримуємо подвійну конституцію – Пітта-Вата. У такому разі на здоров'я людини значний вплив будуть надавати обидві доши.

Дуже рідкий варіант – приблизно рівна кількість балів у всіх стовпцях.

Потрійна конституція вважається найгармонічнішою і найменш схильною до розвитку захворювань.

Визначаємо Вікріті

Тепер, коли ви знаєте свою Пракриті – співвідношення дош, дане вам при народженні, корисним буде дізнатися про їх поточне співвідношення – Вікріті. Вікріті вказує на внутрішній дисбаланс, який необхідно коригувати за допомогою правильної дієти та способу життя.

Щоб визначити Вікріті, дайте відповідь на запитання тесту знову. Але цього разу орієнтуйтеся на ваш поточний стан.

Якщо одна або кілька дош при повторному проходженні тесту отримали вищий бал у порівнянні з початковим, то саме ці доші потребують гармонізації.

Наприклад, якщо ваша Пракриті: Вата – 135, Пітта – 158, Капха – 67 (Пітта-Вата-Пракриті), а Вікріті: Вата – 188, Пітта – 137, Капха 43 (Вата-Пітта-Вікріті), то необхідно знизити кількість факторів, що підвищують Вату, дотримуючись дієти та способу життя для балансу цієї доши.

