

# Анализ состояния дош

Упражнение – заполните вопросник, чтобы определить свой Vata / Pitta / Kapha баланс.

Часть 1 – Характеристики, которые являются неизменными. Ответы на эти вопросы определяют Ваш индивидуальный метаболический тип,- тип тела, с которым Вы родились.

VATA	PITTA	KAPHA
<input type="checkbox"/> 1. Тело тонкое и необычно длинное или короткое.	<input type="checkbox"/> 1. Среднее тело.	<input type="checkbox"/> 1. Большое тело.
<input type="checkbox"/> 2. Легкие, тонкие кости и/или большие суставы.	<input type="checkbox"/> 2. Средняя структура кости.	<input type="checkbox"/> 2. Массивные кости.
<input type="checkbox"/> 3. Длинные, конические пальцы рук и ног.	<input type="checkbox"/> 3. Пальцы рук и ног средней длины.	<input type="checkbox"/> 3. Пальцы рук и ног короткие и квадратные.
<input type="checkbox"/> 4. В детстве - тонкий.	<input type="checkbox"/> 4. В детстве – средний.	<input type="checkbox"/> 4. В детстве – большой или короткий.
<input type="checkbox"/> 5. Прибавка в весе - средняя.	<input type="checkbox"/> 5. Прибавка в весе – жир распределяется равномерно.	<input type="checkbox"/> 5. Имеет тенденцию прибавлять в весе, особенно в попе и бедрах.
<input type="checkbox"/> 6. Смуглая кожа (относительно других – быстро загорает).	<input type="checkbox"/> 6. Светлая кожа, быстро загорает, веснушки.	<input type="checkbox"/> 6. Загорает равномерно.
<input type="checkbox"/> 7. Волосы на теле, редкие или густые, чаще темные, грубые и вьющиеся.	<input type="checkbox"/> 7. Легкие волосы тела – мелкозернистая структура.	<input type="checkbox"/> 7. Умеренное количество волос тела.
<input type="checkbox"/> 8. Маленький лоб (относительно пропорции лица)	<input type="checkbox"/> 8. Лоб средний, со складками и морщинами.	<input type="checkbox"/> 8. Большой лоб.
<input type="checkbox"/> 9. Маленькие, темные, подвижные глаза.	<input type="checkbox"/> 9. Глаза среднего размера, светло-зеленые, серые, янтарные или синие.	<input type="checkbox"/> 9. Глаза большие, с блеском, иногда синие, часто шоколадные или карие.
<input type="checkbox"/> 10. Кривые, неровные или скошенные зубы, которые чувствительны к горячему и холодному, возможно, нуждаются в брекетах.	<input type="checkbox"/> 10. Ровные зубы среднего размера.	<input type="checkbox"/> 10. Большие, ровные, блестящие зубы.
<input type="checkbox"/> 11. Шея маленькая, слабая.	<input type="checkbox"/> 11. Средняя шея.	<input type="checkbox"/> 11. Большая, сильная шея.
<input type="checkbox"/> 12. Тонкий подбородок.	<input type="checkbox"/> 12. Средний подбородок.	<input type="checkbox"/> 12. Большая челюсть.
<input type="checkbox"/> 13. В детстве волосы курчавые, вьющиеся.	<input type="checkbox"/> 13. В детстве волосы красивые, легкие.	<input type="checkbox"/> 13. В детстве волосы волнистые, толстые.

Итого VATA

Итого PITTA

Итого KAPHA

**Часть 2 – Характеристики, которые изменяются.** Показывают, каковы Вы сейчас. Подсчитайте Ваш теперешний VPK и сравните его с первоначальным, чтобы увидеть, насколько Вы изменились. Многие из этих характеристик являются симптомами разбалансировки Вашего тела и Вы можете захотеть от них избавиться. Например, если Вы родились как Vata, но вторая часть демонстрирует изменения в сторону Kapha такие, как увеличение веса, задержка жидкости, тягу к сладкому, это показывает дисбаланс Kapha, который нуждается в корректировке.

VATA	PITTA	KAPHA
<input type="checkbox"/> 1. Трудности с набором веса.	<input type="checkbox"/> 1. Может набирать и сбрасывать вес по желанию.	<input type="checkbox"/> 1. Легко набирает вес, чтобы его сбросить - надо сильно стараться.
<input type="checkbox"/> 2. Холодные руки и ноги.	<input type="checkbox"/> 2. Кожа теплая на ощупь.	<input type="checkbox"/> 2. Кожа прохладная, но не холодная.
<input type="checkbox"/> 3. Кожа сухая, легко трескающаяся. Склонная к мозолям.	<input type="checkbox"/> 3. Жирная кожа, склонная к прыщам и высыпаниям.	<input type="checkbox"/> 3. Толстая кожа, хорошо пропитанная.
<input type="checkbox"/> 4. Часто бывают сухие, потрескавшиеся губы.	<input type="checkbox"/> 4. Тонкие, красные губы, тенденция к герпесу.	<input type="checkbox"/> 4. Полные, мясистые губы.
<input type="checkbox"/> 5. Волосы сухие, блестящие, секущиеся концы, темные, грубые, провололочные или курчавые.	<input type="checkbox"/> 5. Прекрасные, легкие, упитанные, белокурые, рыжие или ранние седые волосы, раннее истончение или возможное облысение.	<input type="checkbox"/> 5. Толстые, немного волнистые волосы, немного жирные, темные, коричневые, блестящие.
<input type="checkbox"/> 6. Не любит сухость и холод (любит тепло).	<input type="checkbox"/> 6. Предпочитает прохладу, хорошо вентилируемые места (не любит жару).	<input type="checkbox"/> 6. Переносит любой климат (не любит влажность).
<input type="checkbox"/> 7. Язык сухой с тонким, сероватым покрытием.	<input type="checkbox"/> 7. Покрытие языка желтоватое, оранжевое или красноватое.	<input type="checkbox"/> 7. Язык, раздутый с толстым, свернувшимся, белым покрытием.
<input type="checkbox"/> 8. Глаза часто сохнут и чешутся, склера (белки глаз) сероватая или синеватая.	<input type="checkbox"/> 8. У склеры (белков глаз) красноватый или желтый оттенок.	<input type="checkbox"/> 8. Тенденция к глазной отечности.
<input type="checkbox"/> 9. Испражнение может быть нерегулярным, трудным, сухим или запор.	<input type="checkbox"/> 9. Посещение туалета – более двух раз в день/понос.	<input type="checkbox"/> 9. Большое полное испражнение один раз в день / кал слизистый, зудящий.
<input type="checkbox"/> 10. Если болен: нервные расстройства, возможна острая боль.	<input type="checkbox"/> 10. Если болен: лихорадки, высыпания, возможно воспаление.	<input type="checkbox"/> 10. Если болен: опухание, задержка жидкости, слизистое скопление.
<input type="checkbox"/> 11. Сексуальный интерес переменный, активная фантазия.	<input type="checkbox"/> 11. Чрезвычайно сексуален, легко возбудим.	<input type="checkbox"/> 11. Стабильный секс, возбуждается медленно.
<input type="checkbox"/> 12. Менструация нерегулярна, скудный поток, тяжелые болезненные судороги.	<input type="checkbox"/> 12. Может кровоточить в большой степени, и сопровождаться длинным частым жидким стулом.	<input type="checkbox"/> 12. Склонность к водному отеку во время менструации, небольшим судорогам.
<input type="checkbox"/> 13. Или балуется жирной пищей или на строгой диете.	<input type="checkbox"/> 13. Любит белки, кофеин и горячие, пряные и соленые продукты.	<input type="checkbox"/> 13. Любит конфеты, хлеб и печенье.
<input type="checkbox"/> 14. Отстающие десны.	<input type="checkbox"/> 14. Воспаленные, кровоточащие десны.	<input type="checkbox"/> 14. Опухшие десны.
<input type="checkbox"/> 15. Суставы – болезненные, неустойчивые, потрескивающие или жесткие.	<input type="checkbox"/> 15. Суставы – горячие, вспухшие, горячие.	<input type="checkbox"/> 15. Суставы – подвижные, болезненные, водянистые.

**Итого VATA**

**Итого PITTA**

**Итого KAPHA**

**Часть 3 – Ум.** Ум каждого метаболического типа демонстрирует благоприятные и неблагоприятные особенности. Vata - творческие мыслители, но легко передумывают. Pitta - имеют хорошую память и организационные навыки, но могут иметь тенденцию к поспешным выводам и идти по головам, чтобы добиться цели. Kapha - хорошо выполняют рутинную работу и следуют инструкциям, но не спешат принимать решения и могут испытывать недостаток в творческом потенциале. Знание самого себя и понимание, как Вы думаете, помогут уберечь Вас от многих проблем. Если Ваш анкетный опрос показывает, что у Вас преимущественно ум Vata,- Вы будете намного более счастливыми в работе, где используется Ваш творческий потенциал, чем там, где нужно заниматься рутинной работой.

<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>
<input type="checkbox"/> 1. Концентрация - короткая, хорошая кратковременная память, но быстро забывает.	<input type="checkbox"/> 1. Хорошая кратко - и долговременная память, логичен, рационально мыслит.	<input type="checkbox"/> 1. Медленно схватывает, но вещи, когда-то изученные, никогда не забывает.
<input type="checkbox"/> 2. Терпеть не может рутину.	<input type="checkbox"/> 2. Любит планировать и организовывать, особенно если что-то создал сам.	<input type="checkbox"/> 2. Хорошо управляется с рутинной.
<input type="checkbox"/> 3. Трудно принимает решения, легко передумывает.	<input type="checkbox"/> 3. Быстро принимает решения, ясно видит вещи.	<input type="checkbox"/> 3. Не спешит принимать решения, тормозит.
<input type="checkbox"/> 4. Беспокойный, активный, любит движение.	<input type="checkbox"/> 4. Агрессивный, любит конкуренцию.	<input type="checkbox"/> 4. Спокойный, любит расслабляться, бездельничать.
<input type="checkbox"/> 5. Креативный мыслитель.	<input type="checkbox"/> 5. Организованный мыслитель.	<input type="checkbox"/> 5. Предпочитает следовать плану или идее.
<input type="checkbox"/> 6. Занимается одновременно несколькими делами.	<input type="checkbox"/> 6. Организация всегда на высоте, аккуратист во всем.	<input type="checkbox"/> 6. Сопrotивляется переменам, новым проектам; предпочитает что попроще.
<input type="checkbox"/> 7. Знаком со многими, но настоящих друзей мало.	<input type="checkbox"/> 7. Очень переборчив, но создает теплую атмосферу, легко наживает врагов.	<input type="checkbox"/> 7. Лоялен, имеет много друзей.
<input type="checkbox"/> 8. Действует импульсивно, легко расстается с деньгами.	<input type="checkbox"/> 8. Планирует расходы, деньги использует целенаправленно.	<input type="checkbox"/> 8. Тратит неохотно, любит экономить.

**Итого VATA**

**Итого PITTA**

**Итого KAPHA**

**Часть 4 – Эмоции.** Эмоциональные особенности каждого типа имеют как положительные так и отрицательные аспекты. Проанализируйте свои ответы в этой части и обратите внимание на то, каким эмоциям Вы подвержены: демонстрируете ли Вы положительные или отрицательные аспекты; соответствуют ли Ваши эмоции Вашему первоначальному типу (Часть 1) или Вашему нынешнему состоянию (Часть 3) или Вы развили способности, выходящие за пределы Вашей доши.

<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>
<input type="checkbox"/> 1. Испытывает страх.	<input type="checkbox"/> 1. Испытывает ненависть.	<input type="checkbox"/> 1. Испытывает апатию.
<input type="checkbox"/> 2. Практикует скрытность.	<input type="checkbox"/> 2. Может быть мстительным.	<input type="checkbox"/> 2. Может быть беззаботным.
<input type="checkbox"/> 3. Может быть саморазрушительным.	<input type="checkbox"/> 3. Может быть деструктивным.	<input type="checkbox"/> 3. Чувствует себя жертвой.
<input type="checkbox"/> 4. Взволнованный.	<input type="checkbox"/> 4. Раздражительный.	<input type="checkbox"/> 4. Привязанный.
<input type="checkbox"/> 5. Трусливый.	<input type="checkbox"/> 5. Управляемый.	<input type="checkbox"/> 5. Жадный.
<input type="checkbox"/> 6. Нервный.	<input type="checkbox"/> 6. Злой.	<input type="checkbox"/> 6. Жажущий.
<input type="checkbox"/> 7. Динамичный.	<input type="checkbox"/> 7. Проницательный.	<input type="checkbox"/> 7. Гармоничный.
<input type="checkbox"/> 8. Коммуникативный.	<input type="checkbox"/> 8. Заботливый.	<input type="checkbox"/> 8. Преданный.
<input type="checkbox"/> 9. Гибкий.	<input type="checkbox"/> 9. Толерантный.	<input type="checkbox"/> 9. Терпеливый.
<input type="checkbox"/> 10. Чувства и эмоции изменяются легко.	<input type="checkbox"/> 10. Агрессивен во мнениях и чувствах, высказывает свое мнение даже тогда, когда его об этом не просят.	<input type="checkbox"/> 10. Избегает высказывать мнение в сложных ситуациях.
<input type="checkbox"/> 11. Летает во сне, беспокойства, кошмары.	<input type="checkbox"/> 11. Цветные сны, быстро увлекается, конфликтен.	<input type="checkbox"/> 11. Романтичен, сны короткие, в них часто присутствует вода.

**Итого VATA**

**Итого PITTA**

**Итого KAPHA**

#### **ВЫВОДЫ.**

Часть 1 показывает, где мы начали конституционно и куда мы, возможно, должны возвратиться, чтобы почувствовать себя. Часть 2 показывает наше непосредственное состояние и информирует нас о симптомах, которые мы, возможно, хотели бы изменить; эта часть будет Вашим гидом в выборе образа жизни и диеты, чтобы поправить Вашу наиболее пострадавшую дошу. Часть 3 выявляет сильные и слабые стороны нашего ума. Понимание нашей умственной природы может помочь нам выбрать работу, которая удовлетворяет нашим врожденным способностям и избегать той деятельности, которая нам не подходит. Часть 4 – если наши отрицательные или деструктивные эмоции соответствуют нашему “дисбалансу доши” (Часть 2), то о них будут заботиться адекватная диета и образ жизни. Если они выходят за рамки, и связаны с отличающейся дошей, то могут использоваться определенные эфирные масла, чтобы уменьшить эти эмоции.

<b>БАЗА</b>	<b>Изменения на</b>	<b>Изменения на</b>	<b>Изменения на</b>
<b>Базовые доши</b>	<b>уровне тела</b>	<b>уровне ума</b>	<b>уровне эмоций</b>

**VATA**

**PITTA**

**KAPHA**

Полученные итоговые значения показывают, где у Вас произошли изменения на уровне тела, ума или эмоций в данный момент. После применения методов лечения, диеты и перемен в образе жизни, в целях балансировки Вашей доши, Вы можете снова использовать эти вопросники и проанализировать новый результат.

Подробнее в учебных материалах школы AromaMaster по этому адресу: <https://elearning.aromaplus.eu>