



Bestemmelse af din konstitution



Der er mange karakteristika for hver enkelt konstitutionstype. Her er et skema som du kan bruge til at finde frem til din eller dine fremherskende konstitutionstyper også kaldet doshaer. Skemaet er også udarbejdet, så det kan bruges til at forstå og kende hver enkelt doshas kendetegn.

Besvar skemaet ved at vælge den beskrivelse som passer bedst til dig og hvordan du almindeligvis har reageret igennem dit liv. Markér med et 2-tal udfor den mest rammende beskrivelse i hvert område. Hvis der er en anden beskrivelse som passer næsten lige så meget på samme område, markerer du med et 1-tal. Lad være med at tænke for meget når du udfylder skemaet. Udfyld skemaet med det der lige falder dig ind, uden at dømmе hvad der måtte være ”bedst” eller ”rigtigst”. Der ER ikke noget rigtigt eller forkert.

Nogle gange har vi forskellige svar i forhold til ”hvordan det plejer at være eller hvordan det var da jeg var barn” (prakriti) og ”hvordan det efterhånden er blevet” (vikriti). Da er prakriti et 2-tal og vikriti et 1-tal. Når du tæller sammen, kan du sikkert se et mønster i forhold til din konstitution.

Hvis du har en score på over 80 på én dosha, er du temmelig sikkert ”enkelt-doshisk”.

Har du derimod en score på fx 60 på en dosha og 46 på en anden, er du antageligvis ”tve-doshisk”, fx Pitta-Vata (60-46).

Har du en score på 45 på én dosha og din score er fordelt ligeligt imellem de to sidste doshaer, fx 25-25, er det selvfølgelig doshaen med den højeste score der er din primære. For at vurdere hvilken af de to på 25 der er din sekundære, må du overveje hvilken af de to doshaers karakteristika, du bedst kan identificere dig med. Måske kan du, når du kigger dine svar igennem, se at den ene dosha overvejende er en del af din medfødte personlighed (prakriti) og den anden måske mere er en påvirkning indenfor de seneste år, en midlertidig ubalance (vikriti).

Ganske få mennesker er tri-doshiske med en næsten ligelig fordeling mellem de tre konstitutioner.

En ayurvedisk læge kan konstatere dette og mange flere detaljer ved at læse dine pulse som i øvrigt hele tiden påvirkes og ændres. Men din grundlæggende konstitutionstype forandrer sig aldrig. Den er og bliver dit særlige blueprint. Men den kan være mere eller mindre afbalanceret.



	VATA	PITTA	KAPHA
højde	meget lille eller ret så høj	middel højde	høj og kraftig eller lille og tæt
kropsbygning	spinkel, ranglet, langlemmet, smalle hofter og skuldre	middel af bygning	bred af bygning, brede hofter og skuldre
kropsvægt	letvægter, har svært ved at tage på	middel vægt, men har let ved at tage på og har let ved at tabe sig	tung, har svært ved at tabe sig
knogler og led	lette knogler, ujævne, tørre, kolde og fremstående led, der ofte "knager" og kan være ømme, stor smidighed	normale velproportionerede led	store, velformede og velsmurte led
muskler	let fremstående sener og smidige muskler	middel og fast muskelstruktur, har nemt ved at forøge muskelmasse	veludviklet og stærk muskulatur
hud	tør, tynd, grov, mørk hud, som kan være kold at mærke på, kan have fiskskæls-lignende hud	lys, blød, skinnende, ofte fregner og mange modermærker, bliver let rød i huden, tendens til akne	tyk hud, ofte bleg, fed og kølig

	VATA	PITTA	KAPHA
hår	mørkt, tørt, ofte kruset eller krøllet hår, spalter og knækker let, tendens til hårtab	fint, glat hår, som let bliver fedtet, tendens til at blive gråhåret tidligt, Pitta-mænd kan blive skaldede tidligt	kraftigt, tykt, ofte krøllet, bølget, skinnede hår
ansigt	langt ansigt, rynket, markeret og kantet	hjerteformet ansigt, fremstående hage, tendens til at blive rødmosset	stort, rundt og fyldigt ansigt, tendens til dobbelthage
hals	tynd hals, enten meget lang eller kort	middel hals	kraftig hals, tendens til "tyrenakke"
kinder	indsunkne kinder, kan være rynkede	glatte og flade kinder	buttede, kødfulde kinder
øjne	små, smalle øjne, som sidder dybt, kan være indsinkne, tørre, flakkende, svidende, skelende	intenz gennem-borende blik, det hvide i øjet kan være rødsprængt eller gulligt, overfølsom overfor skarpt lys	tiltrækkende store smukke, kærlige, rolige øjne
næse	kan pege opad og være skæv	lang, spids ofte rød næsetip	stor fyldig ofte bred næse

	VATA	PITTA	KAPHA
ører	krogede ører, tørt ørevoks, tendens til hørenedsættelse	"almindelige ører"	store velformede ører, tendens til fedtet ørevoks
mund, læber	tørre, sprukne læber, ofte smalle	middelstørrelse, lyserøde læber	store fyldige læber
tænder og tandkød	vigende tandkød, uregelmæssige tænder, kan være udstående	tendens til gullige tænder, blødt og følsomt tandkød, som let kommer til at bløde	sunde hvide tænder, stærkt tandkød, som er blødt, lyserødt og fugtigt
negle	tørre negle, grov struktur, flækker let, problemer med neglebånd	bløde, lyserøde, skinnende negle	tykke stærke glatte "olierede" negle
bryst	fladt (kan være indsunket)	middel	bredt og fyldigt bryst
skuldre	smalskuldret	medium skulderbredde	brede, kraftige skuldre
mave	tynd og flad mave	middel	bred og rund

	VATA	PITTA	KAPHA
arme	tynde lange arme (ift. kroppen)	middel størrelse arme, ofte muskuløse	veludviklede, runde, kraftige arme
hænder	små, tørre, kolde og ru, ofte med revner	medium størrelse hænder, varme, røde håndflader	store, tykke, kolde, fugtige, olierede hænder
ben	tynde lange ben (ift. kroppen), små hårde lægge	mellemstørrelse ben med bløde afspændte lægge	veludviklede, runde, store kraftige ben med tydelige lægmuskler
fødder	smalle, tynde, lange, tørre, ru, sprukne fødder	medium, bløde, lyserøde fødder	store kraftige fødder, hård fodsål
navle	lille uregelmæssig navle, som kan stikke ud	oval og overfladisk navle	stor navle, rund og dyb
sved	minimal sved	voldsom svedtendens, særlig når der er varmt, stærk kropslugt	moderat svedtendens, men kan svede uden at bevæge sig
foretrukket vejrlig	varmt vejr	køligt vejr	hader kulde
søvn	let, urolig og ofte afbrudt søvn	dyb søvn, ofte kort	dyb søvn, elsker at sove længe

	VATA	PITTA	KAPHA
appetit	uregelmæssig, svingende, kan have stærk lyst til salt	stærk og påtrængende, bliver dårlig, hvis man ikke får mad til tiden	stabil appetit, ofte hang til søde sager, har svært ved at stoppe
tørst	svingende tørst, lyst til varme drikke	stor tørst, lyst til kolde drikke	sparsom tørst
fordøjelse	uregelmæssig fordøjelse, tendens til luft i maven og forstoppelse	stærk og hurtig fordøjelse, tendens til for meget mavesyre, løs klistret syrlig afføring	langsom fordøjelse, tendens til slimdannelse. store mængder afføring
aktivitetsniveau	stort, mental og fysisk energi "kommer i anfald", foretager sig gerne mange ting på én gang, kan være febrilsk	meget energi, går struktureret i gang med én ting ad gangen, perfektionistisk med gøremål og resultater	tilbagelænet, langsom, rolig, afslappet, kan være doven, yndefulde bevægelser
udholdenhed	bruger energien hurtigt, "falder om", slapper af og går i gang igen	bruger sin energi hårdt, "work-aholic", tendens til at bruge stimulanser for at opnå mere energi	rigtig god udholdenhed, "det seje træk": kan blive ved længe efter de andre er brændt ud

	VATA	PITTA	KAPHA
seksualitet	svingende lyst, intens, tænder hurtigt og er hurtigt opbrugt, kan lide at fantasere	stærk seksualitet, passioneret, handlekraftig, kan være dominerende	lav men konstant seksuel energi, trofast, langsom tænding, men holder længe
tale, tone	hurtig tale, synkende, springende, kvidrende, kan være uklar	taler med myndighed, retning på talen, præcis, skarp	langsom tale, monoton, tendens til at tale lavt
tanker	hurtig tankevirksomhed, får mange ideer, men får ikke altid handlet på dem	tænker så det knager, analyserer, overvejer, planlægger og handler på det	rolige langsomme tanker, kan ikke klare at blive presset
hukommelse	rigtig god korttids-hukommelse, dårligere langtids-hukommelse	god hukommelse, husker mange detaljer	god langtidshukommelse, bruger generelt længere tid på indlæring
overbevisning	kan være afhængig af humør, kan let ændre sin overbevisning og kan være meget påvirkelig af andre	stærke overbevisninger, der kan styre adfærd, kan være dømmende og dominerende med sine overbevisninger	rodfæstet overbevisning, der ikke så nemt ændres

	VATA	PITTA	KAPHA
elsker at beskæftige sig med	elsker fart, vægtløshed, at svæve, at rejse, spille spil, artisteri, dans, kunst	elsker at studere, undersøge og researche, organisere, konkurrere og debattere, er ofte politisk interesseret	elsker vandet, at sejle, svømme, være ved havet, blomster, skønhed, at gøre forretninger
karaktertræk, når dosha er i balance	entusiastisk, fantasifuld, kreativ, bevægelig, fleksibel, hurtig, glad	veltalende, intelligent, fokuseret, koncentreret, organiseret	kærlig, stabil, omsorgsfuld, rolig, tolerant, tilgivende, trygheds-skabende, afslappet, bliver sjældent vred
karaktertræk, når dosha er i ubalance	hyperaktiv, ukoncentreret, forvirret, distraet, bekymret, frygt-som, tendens til nervøsitet og usikkerhed	indestængt, vred, irriteret, fordomsfuld, overperfektionistisk, dominerende, konkurrerende	tendens til at være besiddende i relationer, sløv, ligegyldig, doven, grådig
natte-drømme	mange drømme, hurtige, aktive, mange skift, kan være angstfyldte	heftige, konfliktfyldte, voldelige drømme	romantiske drømme, drømmer om skønhed, søger og sne
arbejde	kreativt arbejde	intellektuelt arbejde	omsorgsarbejde

	VATA	PITTA	KAPHA
økonomi	vild med at købe ind, impuls køb, net-shopping, kan være "shopaholic"	vild med luksus-ting, går lige efter dem og køber dem	sparsommelig og på den baggrund ofte velhavende
venner	mange venner og bekendte, og der kommer hele tiden nye til	venskaber er ofte arbejds- eller professions-relaterede	få, men trofaste, ofte livslange, venskaber
livsstil	uregelmæssig	travl og struktureret	jævn, regelmæssig, tendens til at køre i samme rille
typiske ubalancer og sygdomme	psykiske/mentale problemer, sygdomme relateret til nervesystemet, ledproblemer, høreproblemer, hudproblemer, smerter, stivhed i leddene, forstoppelse, lænde-smerter, søvn-løshed, slidgigt, knogleskørhed	inflammatoriske sygdomme, betændelses-tilstande, for meget mavesyre og syre i kroppen, mavesår, infektioner, feber, akne, bylder, blodskudte øjne, hovedpine, migræne, kvalme, problemer med synet	forkølelser, overvægt, forhøjet kolesterol, sukkersyge, luftvejsproblemer, slim- og pusdannelse, ødemer, problemer med øjne, næse og svælg, fx bihulebetændelse
i alt			