

Hitta din ayurvediska kroppstyp!

Tänk på att testet bara ger dig en insikt i din grundläggande natur (prakriti). En djupare förståelse om din kropps- och sinnestyp kan dock bara bestämmas av en ayurvedisk läkare.

Använd istället informationen för att lära känna dig bättre och för att anpassa mat- och livsstilvanor så att de gynnar din hälsa.

Markera med en etta (1) intill det påstående som du tycker stämmer bäst med dig själv. Är två alternativ likvärdiga kan du sätta en halv (0,5) poäng på varje.

Det är bäst att fylla in testet två gånger. Första gången svarar du baserat på vad som hänt i ditt liv under **de senaste fem åren**.

Detta gör du för att bestämma din konstitution (Prakriti). Fyll i testet igen och fokusera på hur du har känt dig under **de senaste två månaderna**. Detta bestämmer ditt nuvarande tillstånd (Vikriti).

Räkna ihop dina poäng i varje kolumn (Vata, Pitta och Kapha). Ju fler poäng desto mer dominerande är den doshan.

	VATA	PITTA	KAPHA	VATA	PITTA	KAPHA
Kroppslängd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	lång eller väldigt kort	medel	kort eller lång och stor
Kroppsbyggnad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tunn, benig, spenslig	medel, välutvecklad	stor, kraftig, satt
Vikt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	låg, svårt gå upp	medel	tung, svårt att gå ned
Hud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	torr, rynkig, mörkare	röd, känslig, fräknar	fuktig, mjuk, tjock, blek
Hår	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	torrt, sprött, bräckligt, brunt	rakt, tunt, fint, lent, rött, blond	fett, vågigt, tjockt, alla färger
Tänder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	små, sneda, oregelbundna	gula, blödande och känsligt tandkött	vita, stora, jämna, starka
Näsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	liten, tunn, sned	rak, spetsig, skarp	kraftig, bred, stor
Ögon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	små, blinkar ofta, torra, svarta, bruna	skarp blick, ljuskänslig, gröna, grå	stora, vänliga, mjölkaktiga, blå
Naglar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	små, hårda, sköra	mjuka, rosa	stora, vita, oljiga
Läppar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tunna,	röda, gulaktiga, inflammerade	vita, fylliga, bleka
Hakan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	smal, kantig	spetsig	rund, dubbelhakan
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	rynliga, ihåliga	släta	rundade
Kroppslukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	lite	mycket, stark	angenäm
Leder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	stela, knakar	medel, mjuka	stora, inbäddade
Aptit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	glömmer äta ibland, lite	stark hunger ger ilska	medel, kan vänta äta
Törst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	behöver men glömmer dricka	stark, behöver mycket	medel behöver inte mycket
Toalettbesök	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tidning / kaffe, tar tid, gaser	snabb, effektiv	läser, låter det ta tid
Smak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	söt, sur, saltat	söt, bitter	bitter, pikant
Svettning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	obefintlig	riklig men kort tid	sparsam först, sedan riklig
Avföring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hård och torr, harkluttar	mjuk, lös	långsam, rejäl, homogen, tung
Urin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	lite, brun/mörk, skummande	riklig, gul	medel, klar/vit

Sjukdomar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	värk, stelhet, gaser, nervsystem, ångest	feber, lever, mage, hud, ilska	förstoppning, lungor, förkylning, depression
Kroppslig aktivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyperaktiv, snabb	meningsful, motiverat	sittande, långsam
Mental aktivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	fantasi, kreativ, snabbtänkt	analyserar, intellektuell	eftertänksam, stabil, långsam
Sexdrift	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	svag	att lätta på ilska	stark, uthållig
Livsstil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	aktiv, rastlös, oregelbunden	intensiv, organiserad	rutiner, långsam, regelbunden
Arbetar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	snabbt, flexibelt, splittrat	energiskt, målmedvetet	långsamt, metodiskt
Positiva & negativa känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	anpassningsförmåga, rädsla, jäkt, oro, rastlöshet	mod, beslutsamhet, ilska, vill ej misslyckas	beroende, ogillar ändring, medkänsla, kärlek
Intellekt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	snabbt, men missförstår ofta	korrekt	långsamt, exakt
Minne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	bra korttidsminne, dåligt långtidsminne	skarp	långsamt, kommer ihåg
Inläring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	förstår / glömmet snabbt	medel, problemlösning	förstår sakta, minns bra
Drömmar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	rörelse, resor, höjder	intensiva, kämpande	fridfulla, om vatten, romantik
Sömn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ytlig, lätt, vaknar tidigt	medel, svårt att somna	tung, länge, svårväckt
Talar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	fort, ofta, otydligt	tydligt, avbryter andra	sakta, fåordigt
Temperament	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nervöst, impulsivt	lättirriterad, motiverad	lugn, nöjd, konservativ
Köper, pengar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	onödiga saker, impulsiv	spenderar på mat / lyx	är sparsam
Stressreaktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oro och sömnproblem	irritation, frustration	inåtvändhet
Ur balans av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	blåst, kall och torr mat, oregelbundna vanor	värme, kryddad mat, mycket intensitet	kyla, fukt, tung och kall mat, vara inaktiv / ostimulerad

Poäng totalt:

--	--	--

Varje människa består av olika sammansättningar av Vata, Pitta och Kapha (de tre doshorna). Ofta dominerar en av dem men det kan också vara så att man är lika mycket av två (eller mer sällan tre) olika doshor. Läs mer om mina ayurvediska massagebehandlingar och Ayurveda yoga på www.patriciabohlen.com/sv