

Dosha test

ASPEKTI KONSTITUCIJE		A	B	C
stas		mršav	srednji	robustan
tjelesna težina		mala, teško se dobiva	srednja, mogu lako i gubiti i dobivati	teško gubi, lako dobiva
apetit		neuravnotežen, varira	snažan, teško je preskočiti obroke	predvidljiv, konstantan, podnosi glad i žeđ
količina hrane		varira, ponekad treba puno, ponekad malo	može pojesti puno odjednom	manje
koža		suha i tanka, hladna, ispućala	glatka i topla, masna na predjelu T-zone	vlažna, masna, hladna
boja kože		tamna ili lako pocrni	roza, s pjegicama, lako izgori na suncu	blijeda, teško pocrni
kosa		suha, kovrčava, lako puca	ravna, svilena, tanka	masna i gusta
oči		male i suhe, puno trepću	prodorne, žive	velike i vlažne
usne		tanke i suhe, ispućale	roze i meke	velike i pune
zubi		neppravilni, mali, lako se kvare	žučkasti	veliki, bijeli i pravilni
nokti		suhi, lako pucaju	elastični	široki, čvrsti
ruke		male i hladne	srednje i tople	velike i hladne
glas		tih, promukao, hrapav	glasan i jasan	ugodan, harmoničan
temperatura tijela		hladne noge i ruke	dlanovi, stopala i lice su topliji	stopala i dlanovi malo hladniji
znojenje		oskudno, s manje mirisa	intenzivno tijekom aktivnosti i kad je toplo	konstantno i suzdržano, slatkog mirisa
san		plitak, lako se budi i teško zaspi	spava duboko i ujednačeno, ne duže od 8h	puno spava i teško se budi
hod		brz, lakog koraka	odlučan, prosječne brzine	spor, odmjeren
reakcija na klimu		voli vruće, ne voli hladno i vjetrovito	preferira hladniju klimu, ne voli vrućinu	prilagodljiv, ne voli hladno i kišovito
temperament		živahan, entuzijastičan, voli promjene	žestok, svjestan svojeg cilja, voli uvjeravati	spor, prihvaća druge i voli pomoći
u društvu		neovisan ali nesiguran, nervozan u novim situacijama	ekstrovert, deklarativan, prirodni vođa	sljedbenik, dobar slušatelj, s puno prijatelja
negativne značajke		nesiguran i razdražljiv	ljut i zapovjednički	pohlepan i posesivan

	A	B	C
pod stresom	tjeskoban i zabrinut	razdražljiv, živčan, agresivan	povučen i pasivan
govor	pričalica, govori brzo i raspršeno	pričljiv, dobar govornik, voli argumentiranje	polagan, strpljiv, oprezan
pamćenje	lako zaboravlja, brzo gubi fokus	dobro se sjeća detalja, sporo zaboravlja	teško zaboravlja
učenje	verbalno, ponekad ima problema s razumijevanjem	vizualno, brzo uči	koristi emocije, polako uči ali dobro shvaća
sнови	letenje, traženje, noćne more	borbe, nasilne situacije, strastveni snovi u boji	rijetki, sentimentalni, romantični, ima vode
ljubav	zaljubljuje se lako i brzo, isto tako se i odljubljuje	ljubi intenzivno i strastveno	voli duge veze pune razumijevanja i ljubavi
kreativnost	ima jasne ideje, iz raznih područja	domišljat u tehničkim i znanstvenim područjima	kreativan u poslovanju
odluke	teško odlučuje	brzo i odlučno donosi odluke	uzme vremena za promišljanje
interesi	putovanje, ples, umjetnost	sport, politika, luksuz	posao, hrana, književnost
financijsko stanje	lako troši, ne šteti, osjeća se siromašno (novac nije bitan)	oprezno troši, voli luksuz	štedi, troši s užitkom na hranu i zabavu
aktivnost	hiperaktivan, nemiran	aktivan, voli vježbu i natjecanje	letargičan
seksualni nagon	ili ga ima puno, ili ga nema uopće	strastven i dominantan	vjeran i postojan
vjerovanja	buntovnik, tragač, u stalnoj promjeni	odlučan, snažnih principa	postojan, teško mijenja uvjerenja
stil života	sloboda, neprianjanje	planiranje, užurbanost	voli rutinu

Legenda:

A - Vata

B - Pitta

C - Kapha



Yoga^{Pro} Yoga School