



## Bestemmelse af din konstitution



Der er mange karakteristika for hver enkelt dosha/konstitution. Her er et skema som du kan bruge til at finde frem til din/dine fremherskende konstitutionstyper. 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 dømme 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/siden 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/eller mange modermærker, bliver let rød i huden, tendens til akne | tyk hud, ofte bleg/hvid, 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  | butede, 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           |
| vejr - har det bedst i | 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, kan have hang til søde sager   |
| 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, kvindende, 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 | overbevisning kan være afhængig af humør, klar til at ændre sin overbevisning, 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, distræt, 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                                 |
| nattedrømme                           | mange drømme, hurtige, aktive, mange skift, kan være angstfyldte   | heftige drømme, konfliktfyldte, voldelige   | 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/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, febertendens, 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 |
| <b>i alt</b>               |  |  |   |