

Варианты ответа:

от 0 до 2 = Не применимо ко мне;

от 3 до 4 = Применимо иногда или в некоторой степени;

от 5 до 6 = Практически всегда применимо ко мне.

Раздел 1. Вата Доша 0–2 3–4 5–6

1. По природе я очень активен, обычно делаю дела быстро.
2. Я выучиваю быстро и забываю быстро.
3. Как правило, я нахожусь в энтузиазме и оживлении.
4. У меня худощавое телосложение.
5. Я не набираю вес легко.
6. Я хожу быстро и легко.
7. Я склонен с трудом принимать решения.
8. У меня часто бывает запор.
9. У меня есть склонность, что мои руки и ноги холодны.
10. Я часто тревожусь и нервничаю.
11. Холодная погода беспокоит меня в большей степени, чем других людей.
12. Я говорю быстро, и я разговорчив.
13. По природе я эмоционален и мое настроение часто меняется.
14. Часто мой сон бывает беспокойным и нарушенным.
15. Моя кожа сухая, особенно зимой.
16. У меня активный, неустойчивый ум, богатый воображением.
17. Энергия приходит ко мне приливами.
18. У меня есть склонность быстро растрачивать всю энергию или деньги, которые у меня есть.
19. Мои привычки к еде и ко сну имеют склонность быть нерегулярными.
20. У меня переменный аппетит.

Раздел 2. Питта Доша 0–2 3–4 5–6

1. Обычно я действую умело.
2. У меня склонность быть крайне точным и аккуратным.
3. Я энергичен и отчасти у меня сильная, убедительная манера поведения.
4. Я чувствую дискомфорт или легко утомляюсь в жаркую погоду.
5. Я легко потею.
6. Даже хотя я могу не всегда показывать это, я довольно легко становлюсь раздражительным и злым.
7. Если я пропускаю прием пищи или с едой случаются задержки, то от этого я испытываю дискомфорт.
8. Один или несколько следующих качеств характеризуют мои волосы: раннее поседение или облысение, редкие, тонкие, прямые волосы, белокурые, рыжие или рыжеватые волосы.
9. У меня сильный аппетит.
10. Я люблю ставить перед собой цели и затем пытаться достичь их.
11. У меня очень регулярно происходит опорожнение кишечника. Для меня более типично, чем запор.
12. Я очень легко становлюсь нетерпеливым.
13. Я склонен всё в деталях доводить до совершенства.
14. Меня довольно легко разозлить, но потом я быстро забываю об этом.
15. Я очень люблю холодную пищу типа мороженого и также холодные напитки.
16. Я скорее почувствую то, что комната слишком жаркая, чем то, что комната слишком холодная.
17. Я не выношу очень горячей или очень пряной пищи.
18. Я не так терпелив к возражениям, чем мне следовало бы.

19. Я люблю сложные задачи, бросающие мне вызов. Когда я хочу чего-либо, я очень решителен в достижении цели.

20. Я склонен быть критичным по отношению и к другим, и к себе.

Раздел 3. Капха Доша 0–2 3–4 5–6

1. Я занимаюсь делами в медленной, расслабленной манере.

2. Я легко набираю вес и медленно теряю.

3. По природе я молчалив и говорю только по необходимости.

4. Я могу легко пропустить прием пищи без значительных неудобств.

5. У меня есть склонность к избытку слизи и мокроты, хронической закупорке, астме и проблемам с пазухами.

6. Мне нужно, по крайней мере, восемь часов сна для того, чтобы на следующий день чувствовать себя уютно.

7. Я сплю очень глубоко.

8. По природе я мирный; меня не так легко рассердить.

9. Я не заучиваю так быстро, как некоторые, но зато имею превосходную память.

10. Я ем медленно.

11. Холод и сырость беспокоят меня.

12. Мои волосы толстые, темные и волнистые.

13. У меня гладкая, мягкая, отчасти бледная кожа.

14. У меня большое, солидное телосложение.

15. По природе я спокойный.

16. У меня слабое пищеварение, из-за которой после еды я ощущаю тяжесть.

17. У меня очень хорошая выдержка, стойкость, физическая выносливость и стабильный уровень энергии.

18. Как правило, у меня медленная, размеренная походка.

19. Я обычно чувствую себя после сна нетвердо, неустойчиво и, как правило, медленно расхожусь с утра.

20. Обычно я выполняю дела неспешно и методично.

Конечный подсчет очков: Вата _____, Питта _____, Капха _____

1. Если один счёт очков гораздо выше, чем остальные, то это ваша преобладающая доша. Эта доша будет наиболее очевидной в вашей конституции, если её сумма, по крайней мере, в два раза выше, чем счет следующей доши. Однако, если какая-либо доша выше, её также можно принять как доминирующую.

2. Если счёт для двух дош почти одинаков, то вы имеете тело с двумя дошами. Например, Вата (76), Питта (73) и Капха (45), то у вас Вата-Питта конституция.

3. Если все суммы одинаковы, то у вас уравновешенная конституция, которая встречается редко. Есть смысл пройти тест снова и отвечать более тщательно.

4. Если ваше состояние всё время изменяется, например, если у вас то запор, то понос, то, вероятнее всего, это происходит из-за возбуждения Вата-доши.

Подробное описание:

[Вата Доша](#)

[Питта Доша](#)

[Капха Доша](#)

источники материала: meditation-portal.com, vyasa.ru и др.