

AJURVEDSKI VPRAŠALNIK ZA DOLOČANJE TIPA TELESA

MIŠLJENJE

Moje misli

- v) se nenehno se spreminjajo
- p) so precej stabilne
- k) so zelo stabilne

Kakšen je vaš spomin?

- v) najboljši kratkotrajen (hitro se učim, hitro pozabljam)
- p) dober splošni spomin (hitro se učim, počasi pozabljam)
- k) najboljši dolgotrajen (počasi se učim, počasi pozabljam)

Moja koncentracija

- v) je najboljša kratkotrajna
- p) je nadpovprečno ostra
- k) mi omogoča dolgotrajno osredotočenost

Stvari dojemam

- v) zelo hitro
- p) zmerno hitro
- k) počasi

Spim

- v) plitvo, nemirno, hitro me kaj zmoti
- p) dobro, sam/a se zbudim, ko sem naspan/a
- k) globoko, včasih preveč

Moje sanje so

- v) dinamične, strašne (letenje, tek, skakanje)
- p) intenzivno čustvene (jeza, nasilje, veselje)
- k) mirne (voda, oblaki, odnosi, romance)

Govorim

- v) hitro, včasih preskakujem besede
- p) hitro, ostro, z jasno izgovarjavo
- k) počasi, jasno, "sladko"

1. seštevek:

v. _____ p. _____ k. _____

VEDENJE

Jem

- v) hitro (rad imam toplo)
- p) srednje hitro (rad imam hladno)
- k) počasi (rad imam suho in toplo)

Moj apetit je

- v) spremenljiv, slab
- p) dober (pretiran), pogosto me žeja
- k) reden, zlahka preskakujem obroke

Moje razpoloženje

- v) se hitro spreminja
- p) se počasi spreminja
- k) je stanovitno, nespremenljivo

Po naravi sem

- v) entuziastičen, živahen, vzhičen
- p) natančen, urejen, prodoren
- k) umirjen, resen, hladen

Moja spolna sla je

- v) šibka, spremenljiva
- p) zmerna, intenzivna
- k) močna, stanovitna

Kakšno podnebje vam ustreza?

- v) toplo (ne maram hladnega)
- p) hladno (ne prenesem vročine)
- k) spremenljivo (ne maram vlage in mraza)

Ob nesoglasju reagiram

- v) nemirno, nepredvidljivo, nestrpno
- p) agresivno, naglo, zavistno
- k) umirjeno, hladno, zadržano

Kak ravnate z denarjem?

- v) ne znam varčevati, hitro porabim denar
- p) varčujem vendar tudi veliko porabim
- k) varčujem in kopičim premoženje

Prijateljstvo

- v) nagnjen/a sem h kratkotrajnim prijateljstvom
- p) nagnjen/a sem k sklepanju prijateljstev, povezanih s poklicem
- k) nagnjen/a sem k dolgotrajnim prijateljstvom

2. seštevek:

v. _____ p. _____ k. _____

TELO**Moje telo je**

- v) manj razvito, vitko, hladnih rok in stopal
- p) srednje razvito, močno se potim
- k) dobro razvito, zaobljeno

Kaj bi zase rekli glede telesne teže?

- v) težko se zredim, hitro shujšam
- p) hitro se zredim, hitro shujšam
- k) hitro se zredim, težko shujšam

Moja koža je

- v) tenka, suha, groba, hladna
- p) mehka, topla, rdečkasta
- k) debela, mastna, hladna, bleda

Lasje so

- v) valoviti, suhi, tenki, povprečno gosti
- p) mehki, svetli ali rdeči; zgodaj sivim, imam probleme s plešavostjo
- k) mastni, gosti, debeli, temni

Kakšne zobe in dlesni imate?

- v) velike, poudarjene zobe, oslABLJENE dlesni

- p) rumenkaste, bolj okrogle in majhne zobe, mehke dlesni
- k) močne, bele zobe, zdrave dlesni

Blato je

- v) trdo, suho, težave z zaprtjem
- p) mehko, mastno, lahko, pogostno
- k) težko, mastno, obilno, redno

Moj srčni utrip je

- v) hiter
- p) srednji
- k) počasen

Moje žile, tetive in kosti

- v) so dobro vidne
- p) so srednje vidne
- k) so dobro pokrite, imam močne kosti

3 seštevek:

v. _____ p. _____ k. _____

ŠPORT IN GIBANJE

Kako vzdržljivi ste?

- v) malo, hitro se izčrpam
- p) srednje, naprezam se, če tekmujem
- k) zelo; pogosto se trudim manj, kot zmorem

Telesna dejavnost je

- v) nagla, hitra
- p) natančna, urejena
- k) počasna, sproščena

Moja hitrost je

- v) odlična
- p) dobra
- k) manjša

Kako se odzivate na tekmovanje?

- v) ne maram tekmovalnega pritiska
- p) sem odličen tekmovalec
- k) dobro prenašam tekmovalni stres

Prag vadbe je pri meni

- v) nizek
- p) srednji
- k) visok

Moje mišice so

- v) tanke, malo mastnega tkiva
- p) srednje velike, dobro oblikovane
- k) velike, visok odstotek mastnega tkiva

Tečem kot

- v) jelen
- p) tiger
- k) medved

Reagiram

- v) hitro
- p) povprečno
- k) počasi

4. seštevek:

v. _____ p. _____ k. _____

SKUPNO ŠTEVILO TOČK:

Mišljenje v. ____ p. ____ k. ____

Vedenje v. ____ p. ____ k. ____

Telo v. ____ p. ____ k. ____

Šport in gibanje v. ____ p. ____ k. ____

Vaš telesni tip v. ____ p. ____ k. ____

Iz seštevka točk lahko vidite, kateri je vaš prevladujoči tip telesa. Vprašalnik je namenoma razdeljen na štiri kategorije, saj je marsikdo na različnih področjih različen. Pri vedenju lahko npr. prevladuje kapha pri telesu pitta pri mišljenju pa sta pitta in kapha enako zastopani ali podobno.