

Test av kroppstyp enligt Ayur Veda



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

De ayurvediska begreppen Vata, Pitta och Kapha styr alla funktioner och finns i alla människor. De ger dig olika egenskaper beroende på i vilken grad de dominerar. Markera från 0 till 4 hur det stämmer på dig.

0 = stämmer inte, 2 = stämmer ibland, 4 = stämmer mycket bra.

Räkna ihop antalet i resp. grupp och skriv summan längst ner i varje spalt.

VATA – KROPPSTYP

Benstomme , tunn	0	1	2	3	4
Kroppsform , ovanligt lång eller kort	0	1	2	3	4
Leder , tydligt markerade eller knotiga	0	1	2	3	4
Vikt , låg – har svårt att gå upp i vikt	0	1	2	3	4
Ögonstorlek , små	0	1	2	3	4
Ögonvitor , något blåaktiga	0	1	2	3	4
Näsa , liten, tunn eller oregelbunden	0	1	2	3	4
Läppar , tunna	0	1	2	3	4
Tänder , ovanligt små eller stora, ev oregelbundna	0	1	2	3	4
Hudfärg , mörk, blir snabbt brun	0	1	2	3	4
Hudkvalitet , blir lätt torr	0	1	2	3	4
Naglar , små, sköra	0	1	2	3	4
Allmän livsstil , oregelbunden, aktiv	0	1	2	3	4
Går och rör mig , kvickt och lätt	0	1	2	3	4
Arbetar , mycket snabbt och flexibelt	0	1	2	3	4
Hunger/förbränning , glömmer att äta ibland	0	1	2	3	4
Törst , behöver vätska, glömmer ibland att dricka	0	1	2	3	4
Avföring , oregelbunden, blir lätt hård/torr	0	1	2	3	4
Svettning , minimal	0	1	2	3	4
Mental funktion , fantasifull/kvicktänkt	0	1	2	3	4
Nya idéer , nyfiken, testar gärna nytt	0	1	2	3	4
Stressreaktion , blir lätt uppvarvad och oroad	0	1	2	3	4
Sömn , 6-7 tim. räcker, lättväckt	0	1	2	3	4
Drömmar , rörelse, resor, höjdskillnader, ev rädsla	0	1	2	3	4
Röstläge , hög, ljus röst	0	1	2	3	4
Talar , mycket och fort, ev otydligt	0	1	2	3	4
Ekonomi , pengarna rullar, ofta impulsköp, resor	0	1	2	3	4

Summa poäng _____

PITTA -KROPPSTYP

Benstomme, medium	0	1	2	3	4
Kroppsform, medium	0	1	2	3	4
Leder, välproportionerade	0	1	2	3	4
Vikt, medelvikt	0	1	2	3	4
Ögonstorlek, medelstora	0	1	2	3	4
Ögonvitor, gulvita, blir lätt rödsprängda	0	1	2	3	4
Näsa, rak, jämn ev, spetsig	0	1	2	3	4
Läppar, varken speciellt tunna eller fylliga	0	1	2	3	4
Tänder, medelstora, något gulaktiga	0	1	2	3	4
Hudfärg, rödaktig, ev fräknar	0	1	2	3	4
Hudkvalitet, smidig, mjuk, känslig för sol	0	1	2	3	4
Naglar, medelstora, mjuka	0	1	2	3	4
Allmän livsstil, intensiv, planerar, organiserar	0	1	2	3	4
Går och rör mig, snabbt och bestämt	0	1	2	3	4
Arbetar, energiskt och målmedvetet	0	1	2	3	4
Hunger/förbränning, stark, regelbunden, "måste" ha mat	0	1	2	3	4
Törst, behöver mycket vätska	0	1	2	3	4
Avföring, regelbunden 1-2 ggr/dag, snarare lös än hård	0	1	2	3	4
Svettning, svettas lätt	0	1	2	3	4
Mental funktion, intellektuell och analyserande	0	1	2	3	4
Nya idéer, tar till mig lätt, men granskar kritiskt	0	1	2	3	4
Stressreaktion, blir lätt otålig, arg och irriterad	0	1	2	3	4
Sömn, 7-8 tim är välgörande	0	1	2	3	4
Drömmar, färgstarka, intensiva, ev konflikter	0	1	2	3	4
Röstläge, medel, ev vass eller skarp	0	1	2	3	4
Talar, tydligt, ev tendens att avbryta andra	0	1	2	3	4
Ekonomi, planerad, spenderar på mat och dryck	0	1	2	3	4

Summa poäng _____

KAPHA - KROPPSTYP

Benstomme, kraftig	0	1	2	3	4
Kroppsform, stor/kraftig eller liten/knubbig	0	1	2	3	4
Leder, mjukt inbäddade	0	1	2	3	4
Vikt, tung, går lätt upp i vikt	0	1	2	3	4
Ögonstorlek, stora	0	1	2	3	4
Ögonvitor, helt vita	0	1	2	3	4
Näsa, kraftig eller bred	0	1	2	3	4
Läppar, fylliga	0	1	2	3	4
Tänder, jämna, vita	0	1	2	3	4
Hudfärg, ljus eller blek	0	1	2	3	4
Hudkvalitet, len, slät, "välsmord"	0	1	2	3	4
Naglar, kraftiga eller breda	0	1	2	3	4

Allmän livsstil , regelbunden, med fasta rutiner	0	1	2	3	4
Går och rör mig , långsamt och stabilt	0	1	2	3	4
Arbetar , långsamt och metodiskt	0	1	2	3	4
Hunger/förbränning , långsam, tål att vänta	0	1	2	3	4
Törst , behöver liten mängd vätska	0	1	2	3	4
Avföring , regelbunden, långsam och rejäl	0	1	2	3	4
Svettning , svettas måttligt vid aktivitet	0	1	2	3	4
Mental funktion , stabil, eftertänksam	0	1	2	3	4
Nya idéer , rusar inte iväg, väntar gärna	0	1	2	3	4
Stressreaktion , sällan orolig eller arg	0	1	2	3	4
Sömn , tung, tycker om att sova minst 8 tim	0	1	2	3	4
Drömmar , fridfulla, romantiska, ofta med vatten	0	1	2	3	4
Röstläge , låg mjuk röst, ev monoton	0	1	2	3	4
Talar , långsamt, utan onödigt många ord	0	1	2	3	4
Ekonomi , sällan impulsköp, spar hellre	0	1	2	3	4

Summa poäng _____