

# AYURVEDA-TEST: VILKEN ÄR DIN KROPPSTYP?

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>1 Kroppstyp</b>	Smal, ovanligt lång eller kort	Medel, muskulös, symmetrisk	Kraftig, muskulös, rund
<b>2 Hur var du som barn</b>	Smal	Medelbyggd	Tjock
<b>3 Vikt (som vuxen)</b>	Svårt att gå upp	Lätt att gå upp och ned	Svårt att gå ned
<b>4 Hudtyp</b>	Torr hud som lätt spricker	Känslig, mjuk och varm hud	Oljig, kall, blek, mjuk hud
<b>5 Solkänslighet</b>	Blir lätt brun av sol	Blir lätt röd av sol	Blir jämt brun men långsamt
<b>6 Kroppstemperatur</b>	Fryser lätt. kalla händer och fötter	Varm. varma händer och fötter	Kall/sval. Svala händer och fötter
<b>7 Fysisk uthållighet</b>	Mindre god. Tröttnar fort. Har oregelbunden ork	God. Jämnt fördelad ork	Mycket god uthållighet
<b>8 Arbetsätt</b>	Mycket snabb	Effektiv, noggrann	Långsam, metodisk
<b>9 Stressmönster</b>	Blir fort uppvarvad. Känner oro/ångest lätt vid hög stress	Biter ihop och kämpar på. Irritation övergår till mag/tarmproblem vid hög stress	Har långt till stress. Blir mer tystlåten och inbunden vid hög stress
<b>10 Sömn</b>	Lättväckt. Varierande, lite sömn	Sover gott. Måttligt länge 7-8tim	Tung sömn. Minst 8 tim
<b>11 Humör</b>	Växlar fort	Temperamentsfull	Stabilt
<b>12 Nya idéer</b>	Testar det mesta	Granskar kritiskt	Väntar gärna
<b>13 Minnesfunktion</b>	Lär fort och lätt men glömmer snabbt	Skarpt och strukturellt minne	Lär långsamt men minns för livet
<b>14 Aptit</b>	Oregelbunden. Kan glömma att äta	Stark. Alltid redo att äta	God, jämn. Klarar att hoppa över måltider
<b>15 Avföring</b>	Blir lätt hård och torr. Oregelbunden förbränning	Minst 1-2ggr/dag. Snarare lös än hård. Snabb förbränning	Regelbunden, tung. Långsam förbränning
<b>Poäng totalt:</b>	<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>

Instruktioner: Markera med en etta (1) intill det påstående som du tycker stämmer bäst med dig själv. Om två alternativ är likvärdiga kan du sätta en halv (0,5) poäng på varje. Svara på alla frågorna och räkna sedan ihop varje kolumn. Ju fler poäng desto mer dominerande är den doshan.

Varje människa består av olika sammansättningar av Vata, Pitta och Kapha (de tre doshorna). Ofta dominerar en av dem men det kan också vara så att man är lika mycket av två (eller mer sällan tre) olika doshor.

Läs mer om Vata, Pitta och Kapha på [www.ayurvedalivsbalans.se](http://www.ayurvedalivsbalans.se)