



AYURVÉDIKUS TESTALKAT TÍPUSOK (DOSHÁK)

VÁTA testalkatú ember jellemzői

A szanszkrit váta kifejezés a 'vah' szóval van kapcsolatban, ami járművet, szállítást, mozgást jelent. A váta dósa a levegő és az éter (tér) elemekből álló finom energia. Irányítja a légzést, a pislogást az izmok é egyéb szövetek mozgását, a szívverést, a sejtplazmában és a sejtmembránban történő összes mozgást. Egyensúlyban a váta erősíti az alkotóerőt és a hajlékonyságot. Egyensúlytalanság esetén a váta félelmet, szorongást és természetellenes mozgásokat idéz elő.

Tehát a váta a mozgással összefüggő princípium, ami minden működést szabályoz a testben attól kezdve, hogy hány gondolatunk születik egyé bizonyos időszak alatt, egészen addig, hogy milyen hatékonyan halad át a táplálék a beleinken. A váta minőség felelős az élvezetért, a boldogságért, az alkotóképességért, a beszédért, a tüszentésért és az ürítésért, hogy csak néhány dolgot említsünk.

A váta természete a következők: száraz, könnyű, hideg, durva, finom, mozgó és tiszta.

Fizikálisan a vátára jellemzőek a könnyű, hajlékony test és a nagy, kiugró fogak. Kicsi, mélyen ülő, száraz szemei vannak. Étkezési szokásaira a rendszertelenség jellemző, és gyakran szenved emésztési és felszívódási zavaroktól. A váta alkatú emberek egészsége sokszor kényes.

A viselkedésükre jellemző, hogy könnyen izgalomba jönnek. Valójában éberek, és gyorsan, sokszor meggondolatlanul cselekszenek. Jó elképzeléseik vannak és előszeretettel álmodoznak. A váták általában kedves emberek, de előfordul, hogy félelemből vagy a magány miatt szeretnek valakit. A sötétségtől, a magaságtól és a zárt terektől való félelem nem ritka a vátáknál. Nem állhatatosak, készek változtatni, de ez a változás nem tart feltétlenül sokáig. A változásra nyitott hajlandóságuk miatt gyakran rendezik át a lakásukat, vagy költöznek, hogy elkerüljék az unalmat. Nem szeretnek lustán ücsörögni, folyton elfoglaltság után kutatnak. Tevékeny természetük miatt sok pénzt keresnek, de jelentéktelen apróságokra el is költik, nehézséget okoz számukra a takarékoskodás. Az egyensúlyban lévő váta típusú ember a környezetét is átható módon boldog, lelkes és energikus. Elméje tiszta és éber, belső hangja vidám. A váták nagyon érzékenyek a környezetváltozásra.

A váta legfontosabb funkciója a központi idegrendszer ellenőrzése. Ha e dosha egyensúlya felborul, azt idegi rendellenességek, remegés, görcsök, rohamok, valamint a félelem, szorongás, levertség érzése jelezhet. A váta dosha vezérli a többi dóshát, ezért a váta egyensúlyba hozása gyakran gyógyít meg minden más kezeléssel dacoló tünetet.

PITTA testalkatú ember jellemzői

A pitta szó a szanszkrit 'tap' szóból ered, ami hevítést és szigorúságot jelent.

A főként tűz és víz elemekből létrejövő pitta a test anyagcsere-rendszerében fejeződik ki. Szabályozza az emésztést, a felszívódást, a beépülést, a táplálkozást, az anyagcserét, a testhőmérsékletet, vagyis minden átalakulást. Egyensúly esetén a pitta segíti a megértést és az életet. Kibillent egyensúly esetén haragot, gyűlöletet, féltékenységet és gyulladós zavarokat vált ki.



A pitta természetét tekintve forró, éles, könnyű, folyékony, kiterjedő és enyhén olajos. A savanyú, a csípős, a keserű íz és erős szag jellemző rá. A vörös és a sárga színekkel van kapcsolatban. A pitta teste érzékeny és gyors választ ad az öt ért hatásokra. Ritkán szednek magukra, vagy adjanak le sok súlyt. Fogaik élesek és sárgásak lehetnek, ínyük puha és könnyen vérző. A szemük csillogó, és gyakran érzékeny a fényre. A pittáknak rendszerint jó az étvágyuk, sokat isznak, és szeretik a hideg italokat meg az édességeket.

A pitta alkatúaknak kivételes képességük van a tanulásra, a megértésre és az összpontosításra. Rendkívül fegyelmezettek és kiváló vezetők. A pitta egyének szemernyit sem engednek az elveikből, emiatt gyakran fanatikusá válnak. Gyakran ítélkeznek, bírálják másokat, maximalisták, tökéletességre törekvők lehetnek. Jellemző rájuk, hogy könnyen dühbe gurulnak.

Az egyensúlyban lévő pitták érzéseikben melegek és lelkesek, szeretetteljesek és elégedettek. A boldogságtól ragyogó arc kifejezetten pitta jellemző.

KAPHA testalkatú ember jellemzői

A kapha kifejezés két szanszkrit szóból ered. A 'ka' vizet jelent, a 'pha' jelentése pedig virul – a víznek köszönhetően. A kapha leginkább a föld és a víz elemekből álló keverék, egy olyan energia, ami megalkotja a test szerkezetét, és 'ragasztót' vagy valamiféle összetartást ad a testnek, és ez az, ami együtt tartja a sejteket. A kapha alkotja a sejtjeinket, szöveteinket, szerveinket. A kapha ellátja vízzel a test összes részét és rendszerét. Keni az ízületeket, nedvesíti a bőrt, és működteti az immunrendszert, felelős az emlékezet megtartásáért.

A kapha természetét tekintve nehéz, lassú, hűvös, olajos, folyékony, nyálkás, tömör, puha, nehezen mozgó, ragadós, zavaros, kemény és vastkos. Az íze az édes és a sós, színe a fehér.

Ezek a minőségek adják a kapha alkatú embereknek az erős és nagy testalkatot, a nagy szemeket, az erős fogakat és a vastagszálú göndör haját. Az ilyen embereknek vastag, sima, olajos és szőrös bőrük van. A kaphának általában állandó az étvágyuk és szomjérzetük, de gyakorta jellemző rájuk a lassú emésztés és anyagcsere. Ezek sajátosságok gyakran túlsúlyt eredményeznek, és a fölös kilóktól való megszabadulás nagy nehézséget okoz számukra. Ugyanakkor sóvárgásuk az édességért és sóért víz visszataráshoz vezet. Nagyon szeretnek enni, üldögelni, semmittevással múlatni az idejüket és sokáig aludni.

A kapha emberek mély, szilárd hittel, szeretettel, részvétellel és nyugodt, kiegyensúlyozott elmével vannak megáldva. Jó a memóriájuk, mély, dallamos a hangjuk, a beszédük pedig egyhangú. A kapha személyek sok pénzt keresnek és takarékosak.

Egyensúlyi állapotban a kapha szeretetben, nyugalomban, elégedettségben és megbocsátásban fejeződik ki. Ha az egyensúlyban zavar támad, a kapha ragaszkodáshoz, kapzsisághoz, birtoklási vágyhoz, lustasághoz, tompasághoz letargiához és toduláshoz vezet.

(Forrás: Vasant Lad - Ayurvéda Alapelvek)