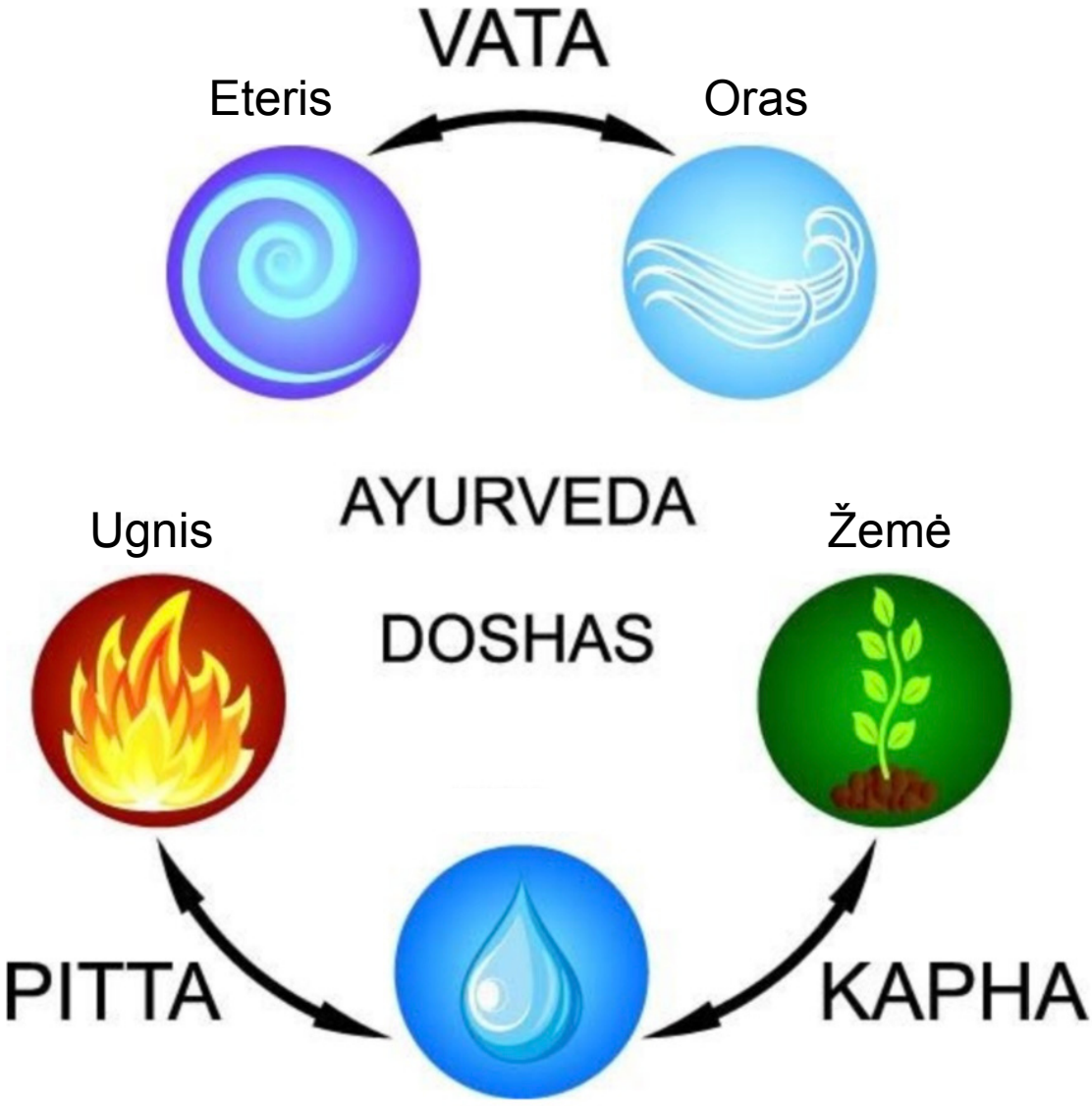
# Kūno konstitucijos nustatymo anketa




Senovės paṇca–mahābhuta teorija teigia, kad visa, kas egzistuoja, yra žemės, vandens, ugnies, oro ir eterio tarpusavio sąveikos rezultatas. Šie elementai sudaro ne tik mus supantį pasaulį, bet ir žmogaus fizinį kūną bei vidinę energinę pusiausvyrą.

Atlikdami testą, stenkitės atsakyti kuo nuoširdžiau ir nebandykite savęs pateikti tokiais, kokiais norėtumėte būti. Atsakydami galvokite apie save kai jums buvo maždaug 15 metų. Šiame vertinime nėra „teisingų“ ar „neteisingų“ atsakymų, taip pat nėra geresnių ar blogesnių rezultatų. Svarbiausia – atpažinti savo tikrąją prigimtį ir individualią konstituciją.

| | *V – VĀTA ⊛ oras, eteris* | *P – PITTA ☼ ugnis* | *K – KAPHA ◐ žemė, vanduo* |
|---|---|---|---|
| | | ***FIZINIS KŪNAS*** | |
| **Kūno sudėjimas** | Plonas, kaulėtas, aukštas arba žemas | Vidutinis, proporcingas | Stambus, didelis |
| **Svoris** | Nepakankamas | Vidutiniškas | Sunkus |
| **Oda** | Sausa, šiurkšti, vėsi, pilkšva | Minkšta, riebi, šilta, rausva | Stora, drėgna, šalta, išblyškusi |
| **Plaukai** | Tamsūs, sausi, garbanoti | Minkšti, riebūs, šviesūs , ryži | Stori, riebūs, banguoti |
| **Dantys** | Atsikišę, dideli, nelygūs | Vidutiniški, gelsvi | Stiprūs, dideli, balti |
| **Nagai** | Nelygūs, sausi, lūžinėjantys, nukramtyti | Minkšti, rausvi, stiprūs | Minkšti, dideli, balti |
| **Akys** | Mažos, pilkos, sausos, nervingos | Išraiškingos, skvarbios | Didelės, storos blakstienos |
| **Apetitas** | Nepastovus, nedidelis | Geras, reguliarus | Lėtas, pastovus |
| **Maistas** | Paprastas, negausus, užkandžiai | Reikalaujantis reguliaraus valgymo | Gurmanas, prabangus, riebus |
| **Troškulys** | Nepastovus | Besaikis (perdėtas) | Minimalus |
| **Viduriai (išmatos)** | Sausas, kietas, užkietėję viduriai | Minkštas, riebus, laisvas | Storos , sunkios, lėtas |
| **Šlapimas** | Dažnas, bet negausus | Geltonas, gausus | Retas, vidutiniškas |
| **Prakaitas** | Minimalus | Gausus, aštrus prakaito kvapas | Sunkiai pradžioje,bet gausus |
| **Pulsas** | Silpnas, nereguliarus, tankus | Vidutinis, tvirtas | Lėtas, lygus |
| **Apytaka** | Nepastovi, menka, lėta | gera | Vidutiniška |
| **Miegas** | Paviršutiniškas, neramus, minimalus | Gilus, vidutiniškas | Gilus, besaikis |
| **Kalba** | Greita, aukštu arba kimiu balsu | Aštri, kandi, garsi | Lėta, harmoninga |
| **Lytinis potraukis** | Nepastovus,linkęs į fantazijas | Aistringas, besaikis | Lėtas, bet stiprus, ištikimas |
| **Imunitetas** | Nepastovus, silpnas | Vidutiniškas | Labai geras |
| **Veikla** | Greita, nerami, judri | Vidutiniška, tikslinga | Minimali, lėta |
| **Ištvermingumas** | Minimalus | Vidutiniškas | Puikus |
| **VISO :** | **V - Vata:** | **P - Pitta:** | **K - Kapha:** |
| | | ***PSICHOLOGINIS KŪNAS*** | |
| **Protas** | Neramus, smalsus | Agresyvus, sumanus, gudrus | Tylus, lėtas |
| **Atmintis** | Trumpalaikė | Aštri, gera | Ilgalaikė |
| **Tvarka** | Nemėgsta | Patinka planuoti | Prisitaiko, tolerantiškas |
| **Tikėjimas** | Nepastovus, permainingas | Fanatiškas | Pastovus, atsidavęs |
| **Nuomonės/nuotaikos** | Nepastovios, svyruojančios | Stipriai įtikinėjantis | Keičiasi lėtai |
| **Finansai** | Neturtingas, švaistantis pinigus | Vidutiniški, pirkiniai prabangūs | Turtingas, taupus |
| **Hobis** | Kelionės, menas, filosofija | Sportas, politika, prabanga | Ramybė, poilsis |
| **Kūrybingumas** | Originalumas, išradingas | Techniškas, moksliškas | Verslininkas, sąvininkas |
| **Jautrumas** | Šalčiui, vėjui, sausrai | Karščiui, saulei, ugniai | Šalčiui, drėgmei |
| **Temperamentas** | Nervingas, nepatikimas, neryžtingas | Ryžtingas, motyvuotas | Konservatyvus, džiugus |
| **Sapnai** | Dažni, gąsdinantys | Ugningi, su smurtu, vaizdingi | Romantiški, ramūs |
| **VISO :** | **V - Vata:** | **P - Pitta:** | **K - Kapha:** |

**IŠ VISO:** _____ _____ _____