



Fény Jógaterápiás Intézet

Ahol az orvostudomány, a jóga és
az ájurvéda találkozik

Cím: 1021 Budapest, Völgy utca 5/A.

E-mail: info@fenyjogaterapia.hu

Honlap: www.fenyjogaterapia.hu

Facebook: www.facebook.com/jogaterapia

Telefon: +36 30 689 9288

DÓSA TESZT – az ájurvéda szerinti alkat meghatározására

0 pont azt jelenti, hogy egyáltalán nem jellemző, **1** pont kissé-közepesen, **2** pont pedig azt, hogy nagyon vagy maximálisan jellemző. Tegyen X-et a megfelelő körbe.

Váta teszt

Tulajdonság	0	1	2
Energikus, fantáziadús vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokat szeretek beszélni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ingerlékeny vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Könnyen megijedek és izgulok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehezen hozok döntéseket.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gyors a járásom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fogékony vagyok új dolgokra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehezen tanulok és memorizálok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehezen alszom el, és gyakran felébredek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gyakran száraz a bőröm, kezem, lábam hűvös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nem szeretem a hideg időt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gyakran puffadok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hajlamos vagyok székrekedésre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alacsony súlyú vagyok, és nehezen hízom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eredmény:pont

Pitta teszt

Tulajdonság	0	1	2
Éles felfogású, intellektuális vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pedáns vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinamikusan és metodikusan dolgozom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saját ötleteimet végrehajtom, célom elérése érdekében akár erőszakos is tudok lenni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Könnyen türelmetlenné válok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Engem könnyű felidegesíteni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forró fejű vagyok, de gyorsan megnyugszom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hajam vékony, selymes, világos, vörös, ősz vagy kopasz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emésztésem jó, bármilyen ételt meg tudok enni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Többet tudok enni, mint más hasonló típusú ember.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Roszul érzem magam, és ideges leszek, ha nem időben eszem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Széketem rendszeres, normális és ritkán van székrekedésem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melegben rosszul érzem magam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szeretem a hideg ételeket és italokat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Könnyen izzadok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eredmény:pont		

Kapha teszt

Tulajdonság	0	1	2
Alkalmazkodónak tekintenek az emberek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehéz felidegesíteni engem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyugodtan és lassan dolgozom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lassan, egyenesen és biztosan járok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hosszútávú, csodálatos memóriám van.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szeretem a hideg, nedves, ködös időjárást.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bőröm finom, nedves és puha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Békeszerető ember vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alvásom mély és erős.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rosszul érzem magam, ha nem alszom min. 8 órát.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hajlamom van lerakódásra homloküregben, arcüregben, légutakban.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kicsit kövér vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha elfoglalt vagyok, könnyen kihagyok étkezést.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olyan a testalkatom, mint egy súlyemelőnek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eredmény:pont		