

ODREĐIVANJE VAŠEGA TELESNOG TIPa

Premda postoje samo tri doše, ayurveda ih kombinuje na deset načina i tako ostvaruje deset telesnih tipova.

Jednodošni tipovi:

- Vata
- Pitta
- Kapha

Ako je jedna *doša* znatno viša od drugih, vi ste *jednodošni tip*. To je najočitije kad je primarna doša dvaput viša od sekundarne (npr. *vata* - 90, *pitta* - 45 i *kapha* 35), ali moguće su i manje razlike. Pravi jednodošni tip iskazuje vrlo jasno osobine vate, pitte i kaphe. Sledeća najviša doša pokazivaće ipak neki uticaj na vaše prirodne tendencije, ali u mnogo manjem stepenu.

Dvodošni tipovi:

- Vata-pitta ili pitta-vata
- Pitta-kapha ili kapha-pitta
- Kapha-vata ili vata-kapha

Ako nijedna doša značajnije ne prevladava, onda ste *dvodošni tip*. To znači da iskazujete kvalitete vaših dveju vodećih doša - bilo istovremeno ili naizmenično. Iako je viša doša prva u vašem telesnom tipu, treba računati na obe.

Ljudi su većinom *dvodošni tipovi*. Kod nekih je prva doša vrlo snažna - kao npr. *vata* - 70, *pitta* - 90 i *kapha* - 46, što bi moglo biti čista *pitta*, izuzev što je druga doša, *vata*, istaknuta. U drugim slučajevima, gdje je razlika manja, prva doša i dalje prevladava, ali druga je gotovo jednaka. Vaši bodovi mogu biti *vata* - 85, *pitta* - 80 i *kapha* - 40, a to je *vata-pitta* tip, premda su te dve doše vrlo blizu.

Konačno, neki ljudi mogu imati bodove u kojima jedna doša izrazito prevladava, ali su druge dve iste (npr. *v* - 69, *p* - 86 i *k* - 69). To još uvek mogu biti *dvodošni tipovi*, ali ovaj test nije uhvatio drugu došu pa je osoba ili *pitta-vata* ili *pitta-kapha*. Ako je vaš broj bodova sličan ovome, tada obratite pažnju na prvu prevladavajuću došu, a s vremenom će i druga postati jasnija.

Trodošni tip:

- *vata-pitta-kapha*

Ako su vaši bodovi gotovo isti (npr. *vata* - 88, *pitta* - 75 i *kapha* 82), vi ste *trodošni tip*. Međutim, ovaj se tip smatra retkim. Ponovo pažljivo proverite svoje odgovore ili zamolite prijatelja da vam pomogne u testiranju i proveri vaše odgovore. Tada na narednim stranicama pročitajte opise vate, pitte i kaphe da vidite jesu li kod vas istaknute jedna ili dve doše. Ako nisu, pročitajte detaljan opis *trodošnog tipa*.

Vata stvara zbrku. Ako vidite da ne možete jasno odgovoriti na mnoga pitanja, možda je vaš telesni tip zasenjen neravnotežom *vate*. *Vata* je <<predvodnik doša>> i može oponašati *pittu* i *kaphu*. Možda ste vitke građe ali i preterane težine; skloni brigama, ali i razdražljivi; ili

možda već duže patite od nesаницe, a potom preterano spavate. Vata neravnoteža verovatno će prouzrokovati takve promene.

Zapravo, telesni tipovi uglavnom nisu dvosmisleni. Kada počnete bolje da razumete ajurvedski sistem, videćete koje ste odgovore dali usled *vata* neravnoteže, a koji su vaša prava priroda. Ako ste i dalje zbunjeni, preporučuje se konsultacija s ajurvedskim lekarom.

KARAKTERISTIKE TELESNIH TIPOVA

Jednom kada ste odredili svoj telesni tip, možete ga interpretirati. U ajurvedskom sistemu važno je znati da je on genetski. Telesni se tipovi nasleđuju. Mnogo pre teorije o DNK, ajurvedski mudraci su spoznali da genetske osobine dolaze u grupama: orijentalna koža i kosa idu sa smeđim očima, a ne plavim; čvrsta muskulatura ide, radi podržavanja, s teškim kostima, a ne s tankim i laganim. Duh, telo i ponašanje na suptilan su ali dosledan način povezani, a to se može spoznati samo poznavanjem doša.

Vaš je telesni tip kalup u koji ste ubačeni, ali ne sadrži vašu sudbinu. To što ste visoki ili niski, neodlučni ili odlučni, zabrinuti ili smireni određuje telesni tip, ali ima još dovoljno prostora za sve stvari koje telesni tip ne nadzire - misli, emocije, sećanja, talente, želje itd.

Znanje o vlastitom telesnom tipu omogućuje vam da napredujete do idealnog stanja zdravlja. Za razliku od zapadne medicine, koja želi da ostvari samo fizičko ili mentalno zdravlje, ayurveda želi da uzdigne svaki aspekt života na viši nivo. Lični odnosi, zadovoljstvo poslom, duhovni rast i društvena harmonija - blisko su povezani s duhom i telom; zbog toga se na njih može uticati jednim lekom, ako znanje zahvata dovoljno duboko.

KARAKTERISTIKE VATA TIP A

- Laka, mršava građa
- Brzo prihvata nove informacije, ali brzo i zaboravlja
- Brzo izvodi aktivnosti
- Neredovna glad i probava
- Lak, isprekidan san, nesanica
- Entuzijazam, živahnost, maštovitost
- Razdražljivost, promene raspoloženja
- Sklonost brigama
- Sklonost zatvoru
- Lako se umara, sklon je da se prenapregne
- Mentalna i fizička energija dolazi u talasima.

Osnovna karakteristika vata tipa je „promenljiv“. Vata ljudi su nepredvidivi i mnogo manje stereotipni nego što su pitte ili kaphe, ali njihova promenljivost - u veličini, obliku, raspoloženju i akciji - jeste i njihova osobina. Mentalna i fizička energija dolazi *vata* osobi u talasima, bez kontinuiteta.

Posebne karakteristike *vate* su:

- da je gladna u svako doba dana i noći,
- da voli uzbuđenja i stalnu promenu,
- da svake večeri ide na spavanje u različito vreme, preskače obroke i uglavnom nema redovne navike,
- da jedan dan dobro vari hranu, drugi dan teško,
- da iskazuje izlive emocija koje kratko traju i brzo se zaboravljaju,
- da brzo hoda.

Fizički, *vate* su najmršaviji od triju tipova, karakterističnih uskih ramena ili bokova. Nekim *vatama* vrlo je teško ili čak nemoguće da dobiju na težini, i tako ostaju hronično neuhranjene. Druge su ugodno vitke i gipke. Premda imaju promenljiv apetit, *vate* su jedini tipovi koji mogu jesti šta god žele a da se ne udebljaju. (Ali neki *vata* tipovi tokom života prilično variraju u težini; u mladosti mogu biti štrkljasti i dugonogi, a u zrelim godinama debeli.)

Fizička nepravilnost nastaje usled viška *vate* - ruke i stopala - mogu biti preveliki ili premali prema telu; zubi mogu biti vrlo mali ili veliki i istaknuti; *vata* osobina je da imaju istaknutiju donju vilicu. Premda je većina *vata* ljudi dobro oblikovana, ima ih krivonogih, savijene kičme (skolioza), s devijacijom septuma, škiljavih ili razrokih i slično. Kostu su ili vrlo lagane ili vrlo duge i teške.

Zglobovi, tetive i vene istaknuti su na mnogim *vata* telima, jer je sloj sala ispod kože tanak. Pucketanje zblogova smatra se jako tipičnim.

Vata doša odgovorna je za sva kretanja u telu. Vaši se mišići kreću usled *vate*, koja kontroliše i disanje, kretanje hrane u probavnom traktu i nervne impulse iz mozga. Najvažnija funkcija *vate* je kontrola središnjega nervnog sistema. Drhtanje, napadi i grčevi primeri su neravnoteže *vate*. Kada je ta doša izvan ravnoteže, javljaju se nervne smetnje - od anksioznosti i depresije (vrsta depresije u kojoj se osećamo prazni, iscrpljeni, a ne teška depresija kaphe) do kliničkih mentalnih smetnji.

Sve vrste psihosomatskih simptoma mogu se povezati s porastom vate. Stoga dovođenjem vate u ravnotežu često se leče simptomi koji prkose svim drugim tretmanima.

Vata je odgovorna za otpočinjanje a ne za završavanje stvari, što je i osobina koja se još jače pokazuje kada je vata tip uneravnotežen. Takvi ljudi npr. kupuju nekontrolisano a da ništa ne kupe, govore a da ne dođu do zaključka i postaju hronično nezadovoljni.

Kaže se da vata tip katkada previše troši, da rasipa novac, energiju i reči, ali to nije istina ako je uravnotežen, jer je vata doša odgovorna za ravnotežu u celom telu.

Većina vata ljudi sklona je brigama i katkada pati od nesanice, a to je rezultat nemirnog mišljenja. Normalan vata san kraći je nego u bilo kojeg drugog tipa - karakteristično je da spava šest sati, a s godinama manje. Tipična negativna emocija potaknuta stresom je anksioznost. Tipična probavna smetnja je hroničan zatvor i/ili vetrovi, premda vata ljudi mogu imati i nervozan želudac i mahom nepouzdanu probavu.

Probavni grčevi, kao i predmenstrualni bolovi, uglavnom se pripisuju ovoj doši.

Uravnotežena vata osoba zarazno je sretna, oduševljena i energična. Duh joj je jasan i budan; puna je vedrine. Vate su izuzetno osetljive na promenu u svojoj okolini. Reaguju brzo i oštro na zvuk i dodir i ne vole buku. Ličnosti koje su živahne, uzbuđene, uznemirene, nepredvidive i brbljive izražavaju vatu.

Kada je u neravnoteži, sklonost vate impulsivnosti deluje na to da se takvi ljudi prenaprežu - njihovo uzbuđenje pretvara se u iscrpljenost, a zatim u hroničan umor ili depresiju.

Od svih kvaliteta možda je najvažniji taj da vata vodi druge doše. To znači nekoliko stvari: vata prva izlazi iz ravnoteže uzrokujući prve faze bolesti; može oponašati druge doše tako da se čini kao da pitta ili kapha stvaraju probleme (ustvari više od pola svih smetnji potiče od vate); ona je «kraljica» među došama, jer kada je uravnotežena, uglavnom su to i pitta i kapha. Zato je za svakoga od vitalnog značaja da uravnoteži vata došu.

Osnovno upozorenje za vata tipove je da se dovoljno odmaraju, da se previše ne naprežu i da poklone veliku pažnju redovnim životnim navikama.

Za mnoge vate te mere možda ne izgledaju prirodno, ali one često vode brzom poboljšanju kod fizičkih i mentalnih problema. Naš osnovni instinkt za ravnotežu dobijamo od vate, i zato je apsolutno važno da je održavamo.

KARAKTERISTIKE PITTA TIP

- Srednja građa
- Odbojnost prema suncu i toplom vremenu
- Srednja snaga i istrajnost
- Oštra glad i žeđ, jaka probava.
- Poduzetan karakter, voli izazove
- Pod uticajem stresa sklonost prema ljutnji i razdražljivosti
- Oštar intelekt
- Jasan, razgovetan govor
- Ne može da preskoči obrok
- Svetla ili gruba koža, često pegava
- Svetla, svetlosmeđa ili riđa kosa (ili sa crvenkastim tonovima).

Osnovna karakteristika pitta tipa je da je «intenzivan». Svako sa svetlom crvenom kosom i rumenim obrazima dobrim je delom pitta, a to vredi i za svakoga koji je ambiciozan, oštrouman, otvoren, smeon, sklon prepiranju ili ljubomoran. Pitta je prirodno borben, ali to se ne mora iskazati. Kad su u ravnoteži, pitte su tople i vatrene u svojim emocijama, ljubazne i zadovoljne. Lice koje sjaji od sreće tipično je pitta.

Posebne karakteristike pitte su:

- oseća se proždrljivo gladan ako večera pola sata kasni
- živi prema svom satu (uglavnom vrlo skupom) i žali za izgubljenim vremenom
- budi se noću od vrućine i žeđi
- preuzima upravljanje situacijom ili oseća da bi to trebalo
- uči iz iskustva da ga drugi povremeno smatraju prezahtevnim, presarkastičnim ili prekritičnim
- odlučnog je koraka kad hoda.

Fizički, pitte su srednje građe i skladno proporcionalne. Održavaju težinu bez drastičnih fluktuacija; nije im teško po volji da dobiju ili izgube nekoliko kilograma. Crte lica su skladne, oči srednje veličine, često prodornog pogleda. Ruke i stopala srednje su veličine; zglobovi su normalni.

Kosa i koža pitte lako se raspoznaju. Kosa im je obično ravna i nežna, riđa, plava ili boje peska. Pitte su sklone preranim sedama. Čelavost, opadanje kose takođe je znak jake pitte ili viška pitte. Koža je topla, meka i svetla; ne tamni lako i često pocrveni a da uopšte ne pocrni (naročito ako je kosa svetla i nežna) - to je još jedan razlog da pitta izbegava sunce, što je i njena prirodna sklonost. Vrlo je tipično za pitta kožu da je puna pega i mladeža. (U rasnim grupama gde su tamna kosa i koža norma, treba potražiti druge pitta karakteristike.)

Pitte uglavnom imaju oštar, prodoran intelekt i dobru moć koncentracije. Po prirodi su uredne i uspešno koriste svoju energiju, novac. Delotvorne su u aktivnostima. Trošenje novca na luksuzne stvari istaknuti je izuzetak - pitte vole da se okruže finim stvarima.

Svet doživljavaju pretežno putem vizuelnih podražaja. Vrućina je kod pitta svugde prisutna: u njihovom tipičnom upaljivom temperamentu (usijana glava), toplim rukama i nogama, žarkim senzacijama u očima, koži, trbuhu ili crevima - oni su mogući ako nastupi neravnoteža pitte. Kako im je samima vruće, pitta tipovi ne vole dugo da se izlažu suncu. Kad je vruće, lako se umaraju i ne vole težak fizički rad. Oči im ne vole jako svetlo.

Pitta tipovi skloni su ljutnji, što je njihova karakteristična negativna emocija, a koju stres lako izaziva. Mogu biti razdražljivi i nestrpljivi, zahtevni i perfekcionista, naročito ako je pitta neuravnotežena.

Premda su ambiciozni i imaju dobre kvalitete vođe, u ponašanju mogu biti grubo i oštri, a to okolinu odbija. Pitte govore jasno i razgovetno; često su dobri govornici. Drže se svog mišljenja i vole da raspravljaju.

Sarkastičan, kritičan govor upućuje na neravnotežu pitte, ali poput ljudi ostalih doša, pitta tipovi imaju dve strane: kad su uravnoteženi blagi su, vedri, poverljivi i hrabri. Vole izazove i žestoko im se suprotstavljaju, ali samo umerenom fizičkom energijom. Izdržljivost pitta tipova je umerena, čak i njihova izvanredno jaka probava - osnova njihove energije - može biti nepravilna. Oni su vrsta ljudi koji u srednjim godinama kažu: „Ranije sam mogao sve jesti, ali sada više ne.“

Pitta doša kontroliše metabolizam kod svih telesnih tipova. Kod pitta ljudi je „vatra varenja“, kako je naziva ayurveda, naročito snažna. To pittu daje jak apetit za hranu i često preteranu žeđ. Od svih telesnih tipova, pitte najređe propuštaju obrok i ne kasne na jelo, jer ih to čini proždrljivim ili razdražljivim.

Višak pitte povezan je sa žgaravicom, sklonosti prema čirevima na želucu, osećajem peckanja u crevima i hemoroidima. Ako se ne brinu o tome, višak pitte ozbiljno će oslabiti njihovu probavu.

Tkivo kože pitte lako se iritira i uzrokuje osipe, upale i akne. Beonjača pitte je osetljiva i lako pocrveni (i slabovidost se povezuje s pitta neravnotežom). Pitte spavaju duboko, ali se mogu buditi noću s osećajem vrućine. Spavaju umereno dugo i najbliži su „normalnoj“ dužini od osam sati noćnog spavanja. Neuravnoteženi pitta tipovi pate od nesanice, naročito ako su utonuli u posao koji ih često potpuno obuzme.

Osnovno upozorenje za pitta tip je da vodi umeren, čist život. Svaka ćelija u telu zavisi od pitta doše jer ona reguliše uzimanje čiste hrane, vode i vazduha. Toksini svih tipova pokazuju se vrlo brzo čim pitta ispadne iz ravnoteže. Kako su pitta tipovi na to jako osetljivi, reaguju loše na nečistu hranu, zagađen vazduh i vodu, alkohol i cigarete, a posebno na otrovne emocije - neprijateljstvo, mržnju, netoleranciju, ljubomoru. Pitta doša daje nam instinkt za umerenost i čistoću, kvaliteti koji su važni za zdravlje.

KARAKTERISTIKE KAPHA TIP

- Čvrsta, snažna građa; velika fizička snaga i izdržljivost
- Postojana energija; spor i graciozan u aktivnosti
- Smirena, opuštena ličnost; ne razljuti se lako
- Hladna, glatka, debela, bleđa, često masna koža
- Sporo prihvata nove informacije, ali dobro pamti
- Dubok, dug san
- Sklonost debljanju
- Sporo varenje, umeren apetit
- Srdačan, tolerantan, blag
- Sklonost posesivnosti, zadovoljan sam sobom.

Osnovna karakteristika kapha tipa je „opuštenost”. Kapha doša, strukturalni princip u telu, daje stabilnost i stalnost; omogućuje rezervu fizičke snage i otpornosti ugrađenih u jedrom, teškom telu tipičnih kapha ljudi.

Kaphe se u ayurvedi smatraju sretnima, jer po pravilu uživaju u zdravlju; štaviše, njihove ličnosti izražavaju smiren, sretan i opušten pogled na svet.

Posebne karakteristike kaphe su:

- dugo se predomišljaju pre nego što donesu odluku
- polako se bude, dugo leže u krevetu, a kada ustanu, potrebna im je kafa
- sretne su sa stanjem status quo i održavaju ga smirujući okolinu
- poštuju emocije ljudi prema kojima osećaju iskrenu simpatiju
- emocionalno ispunjenje traže u jelu
- imaju graciozne kretnje, vodenkaste oči, hodaju kao da klize, čak i ako su debeli.

Fizički, kapha doša daje snagu i prirodan otpor prema bolestima. Osim što su dobro građeni, kapha tipovi mogu biti zdepasti, sa širokim bokovima i/ili ramenima.

Jako su skloni debljanju - za kaphu je dovoljno da pogleda hranu i dobije nekoliko kilograma. Kako višak težine ne gube lako, neuravnotežene kaphe često postaju debele kad nisu u ravnoteži. No i ljudi umerene građe mogu isto biti kaphe, a u dvodošnom tipu, kao vata-kapha, telo može biti i vitko. Izdajnička kapha osobina je hladna, glatka, debela i bleđa koža koja je često i masna. Velike nežne oči kao u srne («kao da su pune mleka»), kažu drevni tekstovi) takođe su vrlo tipične. Sve na licu ili telu što sugeriše smirenost i stabilnost upućuje na temeljno prevladavanje kaphe. Kod žena - nabijeno, zaobljeno telo ili renesansna lepota bujnih oblika tipično je za kaphe.

Kapha doša je spora. Oni koji sporo jedu, koji imaju sporu probavu, uglavnom su kapha tipovi. To su i spori govornici, naročito ako razmišljaju kad govore. Kako su povučeni i ćutljivi, kapha tipove teško je razljutiti. Oni žele biti okruženi mirom. Prirodno reaguju na svet ukusom i mirisom - kaphe pridaju posebnu važnost hrani; uglavnom, oslanjaju se na telesne senzacije, jer su u suštini svetovni ljudi.

Kaphe imaju postojanu energiju. Njihova izdržljivost veća je nego kod drugih tipova, kao i spremnost da fizički rade. Retko su iscrpljeni fizičkim umorom. Za kaphu je tipično da čuva i štedi gotovo sve - novac, nekretnine, energiju, reči, hranu i salo. Salo je obično smešteno niže, u bokovima i bedrima.

Budući da ta doša nadzire vlažno tkivo tela, kapha neravnoteža verovatno će se iskazati u sluznim membranama. Kaphe se žale na kongestiju sinusa, prehlade, alergije, astmu i bolne zglobove (premda je artritis tipičan vata poremećaj). Ti su simptomi najgori krajem zime ili u proleće.

Po prirodi, kaphe su ljubazne, tolerantne i blage; biti majčinski znači izražavati kaphu. Kaphe se lako ne uznemiruju u krizi i smiruju sve oko sebe. Ali su sklone samozadovoljnosti, pa će čak i najuravnoteženija kapha oklevati ako se oseća stresno. Tipična negativna emocija kaphe je pohlepa ili prevelika vezanost. Svako tko ne može da podnese da odbaci stare stvari izražava višak kaphe. Kada je neuravnotežena, kapha postaje tvrdoglava, tupa, letargična i lenja.

Zajedno s vatom, kapha je hladna doša, ali se razlikuje od vate jer nije suva. Kako je kod njih cirkulacija uglavnom dobra, kapha tipovi se ne žale na hladne ruke i noge. Ne vole hladno, vlažno vreme i na njega mentalno reaguju tako da postaju sporiji ili sasvim depresivni. Kapha san je dug i dubok. Tipični kapha tipovi često spavaju noću više od osam sati; njihov zajednički poremećaj pri spavanju nije nesanica nego previše spavanja. Budući da ujutro potroše puno vremena na razbuđivanje, osećaju se puni energije do kasno.

Od triju doša, kaphe najsporije uče, ali - za kompenzaciju - dobro pamte i s vremenom dobro ovladaju predmetom. Novu informaciju upijaju sporo i pristupaju joj metodično. U neravnoteži, postaju tupe i tvrdoglave.

Za kapha tipove osnovno je da treba da napreduju. Bilo kakva stagnantna situacija pretvara stabilnost kaphe u inerciju - kapha tipovi trebaju paziti da se ne drže prošlosti, da ne prijanjaju za ljude i nekretnine ili da se ne odupiru promeni. Trebaju imati dovoljno stimulacije jer ona podstiče njihovu vitalnost, iako za mnoge kaphe to nije prirodno. Teška hladna hrana, premalo vežbi, prejedanje i rutinski posao smanjuje vitalnost. Kapha doša daje nam osećaj unutrašnje sigurnosti i postojanosti, a to je bitan aspekt zdrave osobe.

Razumevanje dvodošnog tipa

Prilikom rođenja svako dobija nešto od svake doše. Ono što omogućuje da je neko „čista” vata, pitta ili kapha jeste to što ima mnogo od jedne doše - oni su ekstremi. Međutim, to nije tako za većinu ljudi. Većina ljudi su dvodošni tipovi, s istaknutom jednom došom, ali ne ekstremno.

Manjina koju čine jednodušni tipovi na neki je način sretna jer treba paziti samo na jedan prevladavajući faktor u životu. Ali ta je prednost neznatna. Svako treba da uravnoteži sve tri doše. Iako ćete pažnju, prirodno, najviše usmeriti na vaš vlastiti telesni tip, poznavanje svih doša ima puno smisla. Najbolji način da se razmišlja o nekom telesnom tipu je da sve tri doše izražavaju sebe, ali jedna ili dve zahtevaju lavovski deo pažnje.

Neke od značajnih znakova triju čistih telesnih tipova su:

Vata: Vitko telo, brz promenljiv duh, živahni maniri. Te ljude okolina doživljava kao nepredvidive. Pod pritiskom postaju uzbuđeni i anksiozni.

Pitta: Srednje telo, sređen i odlučan duh, žestoki maniri. Te ljude okolina doživljava kao intenzivne. Pod pritiskom postaju ljuti i nagli.

Kapha: Zdepasto telo, smiren i stabilan duh, opušteni maniri. Te ljude okolina doživljava kao opuštene. Pod pritiskom se odupiru i začute.

Taj skup karakteristika možete povezati i doći ćete do prilično dobrog tumačenja karakteristika dvodošne osobe. Vata-kapha npr. može biti oboje - i uznemirena i smirena, naoko nemoguća kombinacija koja je prilično jasna kod tih ljudi. Dominantna doša daje osobi primarnu reakciju na svet, fizičku i mentalnu. Druga doša širi svoj uticaj na različite načine - ali po pravilu one se ne mešaju poput boja. Ako kombinujete vatu, koja stvara vitku građu, s kaphom, koja stvara tešku građu, po pravilu nećete dobiti srednju građu (srednja grada je izrazito pitta). Ono što se stvarno događa je da vata-kapha tip izražava jednu ili drugu osobinu. Čak i tada postoje trenuci kada osoba jasno prelazi iz jedne doše u drugu (pod stresom pitta-vata može biti sklona i strahu i ljutnji, bilo istovremeno ili zasebno).

U vezi s dvodošnim tipovima u ajurvedskoj praksi promatramo one stvari koje vam mogu pomoći da bolje razumete kombinaciju triju doša.

VATA-PITTA

Uglavnom, ti ljudi su mršave građe poput čistog vata tipa. Poput svoje vata kopije, brzih su kretnji, prijazni i brbljivi, ali su preduzetniji i oštrijeg intelekta (što su osobine pitte). Manje je verovatno da će otići u vata ekstreme - nisu toliko osetljivi ili fizički nježni i/ili neredovni. Njihova konstitucija dobija na opštoj stabilnosti pod uticajem pitte. Uglavnom, imaju jaču probavu nego vata tipovi i bolje podnose hladnoću jer pitta poboljšava cirkulaciju. Čisti vata tipovi, koji su izvanredno osetljivi na okolinu, često postaju žrtva svoje netolerancije na buku, hladnu promaju i fizičku neudobnost, ali to ne vredi sasvim za vata-pitte.

PITTA-VATA

Ljudi ovog telesnog tipa su skloni srednjoj građi: jači su i mišićaviji od vata-pitta tipova, koji imaju više žilavo-koščato telo čistih vata. Pitta-vata tipovi brzi su u kretnjama, izdržljivi i često su uporni. Kod njih je izražen pitta intenzitet. Prisutna je i lakoća vate, ali u manjoj meri. Imaju jaču probavu i redovnijiu stolicu nego vata-pitte ili vate. Prihvataju izazove i oduševljeno, a katkada i agresivno, hvataju se u koštac s problemima.

Vata-pitta i pitta-vata tipovi mogu naginjati strahu i ljutnji, negativnim emocijama tih dveju doša. Ako su neuravnotežene i pod stresom, ta ih kombinacija čini napetima, premorenima i nesigurnima. Ako postoji ajurvedski tip koji izražava ponašanje tipa A, za koje kardiolog kaže da je opasno, to bi bio neuravnotežen pitta-vata, a dlaku iza njega vata-pitta tip.

PITTA-KAPHA

Kapha je tako snažan strukturalni element da nameće svoj krupan, teži telesni izgled dvodošnim tipovima čak i kada nije prvi. Pitta-kapha tipovi uglavnom su prepoznatljivi jer imaju intenzitet pitte u ponašanju i čvrsto kapha telo. Mišićaviji su od pitta-vata tipova i mogu biti prilično krupni. Njihova osobnost može izražavati kapha stabilnost, ali snaga pitte, zajedno sa sklonostima prema ljutnji i kriticizmu, obično je izraženija nego mirnoća kappe. To je naročito povoljan telesni tip za atletičare jer daje energiju pitte i izdržljivost kappe. Ovaj tip teško može da propusti obrok. Kombinacija snažne pittave i kapha otpornosti uglavnom daje izvanredno telesno zdravlje.

KAPHA-PITTA

Strukturalna čvrstina kappe dolazi još više do izražaja u ovom tipu. Kapha-pitte imaju obično dobru muskulaturu, ali s više sala nego pitta-kappe ili pitte. Zbog toga su u licu i telu okrugliji. Sporije se kreću i opušteniji su od pitta-kapha tipova; dodatna kapha daje im još veću izdržljivost i stalnost energije. Ako vežbaju redovno, osećaju se dobro jer to poništava sklonost kappe prema inerciji i tuposti, ali su zato manje motivisani za aktivnost od pitta-kapha tipova.

VATA-KAPHA

Ovaj tip često ima teškoća da se pronađe u pisanom testu, jer su vata i kapha sklone suprotnostima (da ne spominjemo vata sklonost ka neodlučnosti). Obično se prepoznaje po neobičnoj kombinaciji vitkog vata tela s opuštenim popustljivim manirama kaphe, što čista vata nikada ne pokazuje. Gledano s druge strane, to su kapha ličnosti koje nikada nisu fizički krupne. Ustvari, budući da vata neredovnost dominira telom, oni mogu biti i prilično sitni.

Za razliku od vata tipova, koji su uvek u pokretu, vata-kapha tipovi izražavaju osećaj unutrašnje stabilnosti; skloni su uravnoteženom temperamentu, ali pod stresom mogu da iskažu vata reakciju zastrašenosti.

Ovaj tip je brz i delotvoran u akciji kada je to potrebno, ali je svestan i svoje kapha sklonosti odugovlačenju. Može biti prisutna i želja za stvaranjem i štednjom. Kako su obe doše hladne, taj tip oseća veliku odbojnost prema hladnom vremenu. Te hladne doše mogu uzrokovati neredovnu ili sporu probavu.

KAPHA-VATA

Ovaj tip je blizu vata-kaphi, ali često je čvršće građen i sporije se kreće. Pod uticajem kaphe, uravnoteženog su temperamenta i verovatno opušteniji od vata-kapha tipa, bez jake vata osobine - entuzijazma. Izraženije su atletske građe i izdržljiviji. Kao i vata-kapha tip, mogu se žaliti na probavne smetnje i osećati odbojnost prema hladnoći.

Razumevanje trodošnog tipa

Za trodošni tip katkada se kaže da ima najviše šanse da održi ravnotežu, jer je odnos vate, pitte i kaphe gotovo isti. (Ne postoji snažan konj koji vuče čitavu zapregu. Pravi *sama doša prakriti* (uravnotežen došni telesni tip) imaće celog života dobro zdravlje, idealan imunitet i biće dugovečan. S druge strane, smatra se da kada jednom nastupi neravnoteža, trodošni tip će imati više poteškoća jer mora da usmeri pažnju na sve tri da bi ih uravnotežio (nema vodećeg konja koji bi mogao da zaustavi zapregu kada se razbeži).

Doše su sklone promeni. Ima na hiljade načina njihovog međusobnog odnosa, tako da je mogućnost da budu u jednakom odnosu kao u trenutku rođenja vrlo neverovatna - to je kao da bacite tri kovanice na tlo i nađete ih poredane u savršeno ravnoj crti. Tako na kraju možete biti i dvodošni tip. Važno je da se ne pokušavamo trpati u neku kategoriju nego da naučimo nešto o sebi, a to je moguće čak ako vam se na početku telesni tip čini pomalo nejasnim, kao što to biva u trodošnom tip