

6. óra - A dósák és a testtípusok

Mik azok a dósák?

A dósák olyan intelligens erők, vagy elemek, amelyek nem teljesen fizikaiak, de nem is teljesen finom fizikaiak, hanem összekapcsolják a kettőt, és irányítják a test elemeit és a szöveteket. A dósák az öt őselemből alakulnak ki, mintegy egyesítve az alapul szolgáló elemek tulajdonságait.

A váta dósa az éter és levegő elemekből alakul ki, így jellemzői a mozgás, a könnyedség és a szárazság. A pitta dósa főként a tűz és a víz elem tulajdonságait képviseli, ezért meleg, könnyű, fényes. A kapha dósa a víz és föld elemekből alakul ki, ennek megfelelően nehéz, szilárd és hideg.

A dósák olyan erők, amelyek az öt őselem meghatározott arányú kombinációjából jönnek létre és az őket alkotó elemeknek a biológiai energiáit, tulajdonságait hordozzák magukban. Működése eredményezi a testen belül a mozgást és a változást, mivel a szövetek és az anyagcseretermékek önmaguktól nem képesek a változásokra. A dósák irányítják az emésztést és az anyagcsere folyamatokat. A testben minden szövethez és sejthez eljutnak, biztosítva azoknak a tápanyag- és oxigénellátását, valamint a keletkezett végtermékek elszállítását.

A testalkat típusai

A hétköznapi tapasztalataink arról tanúskodnak, hogy az emberek a természetüket, a testalkatukat, sőt még a biológiai működésüket tekintve sem egyformák. Ennek oka a dósák jelenléte a szervezetben. Az egyes dósák túlsúlya különféle születés kori testalkatot (prakriti) hoznak létre.

A születés kori testalkatot egyrészt a születésünk, illetve a fogantatásunk pillanatában szervezetünkben jelen lévő elemek arányai adják. A túlsúlyban lévő elemek az őket képviselő dósák működésének túlsúlyát idézik elő. A másik ok az élőlény elméjére ható gúnák, vagyis kötőerők, amelyek a pszichés alkatot határozzák meg. Természetesen a pszichés alkat és a dósák aránya összefüggenek és kölcsönösen hatnak egymásra.

Az ajurvéda tanítása szerint az ember számára a születés kori, vagy ahhoz hasonló arány az egészséges, és ez tudja biztosítani a dósák és a szervezet megfelelő működését. Amikor a dósák aránya rendellenesen eltorzul, akkor általában a rájuk jellemző tünetek kíséretében betegség alakul ki. Ezt nevezzük vikritinek. Az egészséges arány tehát nem az, ha mindhárom dósa egyenlő mértékben van jelen, hanem az, amely a születéskor állt fenn.

Egyes emberek testalkat típusában egy dósa dominál, vagy a váta, vagy a pitta, vagy a kapha. Ilyenkor az adott dósának az aránya messze meghaladja a másik kettőt. Ezt az alkatot nevezzük egy dósás típusnak. A második kategóriába az úgynevezett két dósás típusúak tartoznak. Az ő testalkatukban két dósa körülbelül megegyező arányban van jelen, viszont erősen meghaladják a harmadikat. A két dósa közül is elkülöníthetjük az erősebbiket. Így váta-pitta; pitta-váta; váta-kapha; kapha-váta; pitta-kapha és kapha-pitta alkatú személyekről beszélhetünk. A harmadik kategóriába azok tartoznak, akiknek a testalkatában körülbelül egyenlő arányban vannak jelen a dósák (ez a tri-dósa alkat). Ily módon tíz különféle testalkat típusú embert különíthetünk el. A három egy dósás típusra

jellemző tulajdonságok megismerése után ezek kombinálásával el tudjuk képzelni a többség alkati típusokra jellemző tulajdonságokat.

A váta típus

A váta típusúak vagy magasak, vagy alacsonyak, ritkán átlagos a testmagasságuk. Általában soványak, vékony csontozatúak, alulfejlett izomzattal és kiütkező vénákkal. A bőrük száraz, repedezett, általában barnás, vagy sötét. A fogsoruk nem mindig szabályos, ferde vagy hézagos lehet. Az emésztésük változékony, az étvágyuk néha jó, néha egyáltalán nincs. Gyakran két-három óránként is esznek. Székrekedéstől, puffadástól és bélszelektől szenvedhetnek.

A vizeletük és izzadságuk kevés, éberem alszanak és gyakran álmatlanság gyötri őket. Ha felébrednek, nem alszanak vissza könnyen és félelmetes rémálmokkal küzdhetnek. Érzékenyek a hidegre, huzatra és szárazságra, hiszen ezek okozhatnak problémákat is.

Fizikailag aktívak és energikusak, szeretik a sebességet, szeretnek futni, síelni, repülni, de könnyen kifáradnak és nincs állóképességük. Szeretnek mozogni, különösen fiatal korban, de nem túl erősek. Könnyen kapnak izomgörcsöket és húzódásokat, gyakran szenvednek ízületi betegségektől. Kimerülhetnek a túl sok munkától vagy aktivitástól. Fizikailag a leggyengébbek és gyakran szenvednek krónikus betegségektől és idegproblémáktól.

Mentálisan gyorsak, agilisek és beszédesek. Sokszor fejlett intellektuális képességekkel rendelkeznek és több nézőpontot is meg tudnak érteni. Néha felületesek az elképzeléseik és mechanikusan beszélnek. Nehezen tudnak döntéseket hozni. Bár sokféle véleményt ismerhetnek, néha nem tudják eldönteni, hogy melyik a helyes, így nézeteik változékonyak.

Gyakran jó tanárok, jól értenek számítógépekhez és a kommunikációhoz. Jártasak a gondolkodásban, írásban, adatszervezésben és statisztikában. Jó zenészek is lehetnek, de túl érzékenyek lehetnek a hangra. Erősen társasági emberek, szeretnek másokkal találkozni, mégis néha magányosan élnek az életüket. Ez gyakran azért van, mert túl sok a mondanivalójuk és nem tudják miként kifejezni, nem pedig azért, mert zárkóztak.

A legtöbb szenvedést a félelem okozza nekik. Az aggodalmak, a depresszió, bizonytalanság is gyakran zavarja őket. Nehezen tudnak egy dologra koncentrálni és a figyelmük könnyen elterelődik. A memóriájuk gyakran rövid és rosszul emlékeznek bizonyos dolgokra. Nem mindig teljesen urai a testüknek és az elméjüknek és kicsit esetlenek is lehetnek. Kedvesen és érzéssel kell megközelíteni őket, mint egy virágot. Könnyen megriadhatnak és hajlamosak a visszavonulásra, ha erőteljesen közelednek hozzájuk.

A pitta típus

A pitta típusúak általában átlagos magasságúak és testfelépítésűek. Jól fejlett izomzatuk van, a bőrük gyakran világos vagy piros és zsíros. Hajlamosak a pattanásokra, kiütésekre és más gyulladásszerű bőrbetegségekre. A szemük is érzékeny, gyakran bevörösödik vagy begyullad. A napfényre is érzékenyek, sokszor szemüvegesek. A hajuk vékony, vörös vagy szőke, hajlamosak a korai őszülésre. A fogínyük lágy és könnyen vérzik. Érzékenyek a melegre és kedvelik a hűsítő dolgokat.

Az étvágyuk gyakran jó, vagy túlzott is lehet. A székletük, köpetük, vizeletük gyakran nagy mennyiségű és sárgás, mivel sok epét tartalmaz. Gyakran laza a székletük és hasmenésük van. Könnyen izzadnak és izzadságuk, valamint egyéb testváladékaik átható szagúak lehetnek. Hajlamosabbak a sebesülésekre és vérzésekre, mint más típusúak. Az alvásuk közepes hosszúságú, de mindig nagyon jó. Sok álmuk van, amelyek erőszakosak vagy zavaróak is lehetnek.

Hajlamosak a haragra, általában agresszívek és uralkodó jelleműek. Erős akaratuk van és tetteikben túlzottan indulatosak vagy akaratosak lehetnek. Szeretnek vezetők lenni, de fanatikusak vagy érzéketlenek is lehetnek. Szeretik használni az erejüket és hajlamosak vitákba bocsátkozni. Kedvelik a színeket, drámát és a szenvedélyt. Szónokok, énekesek, festők vagy táncosok is lehetnek belőlük.

A pitta típusúak gyakran nagyon intelligensek, jó felfogóképességűek és jó a megkülönböztető képességük. Kiváló tudósokká válhatnak, jól értenek a mechanikához és matematikához. Szeretnek szerszámokkal, fegyverekkel vagy vegyszerekkel dolgozni. Kutató elméjük van, ezért sikert érhetnek el felfedezőként vagy feltatálóként. Jó pszichológusok lehetnek, mélyen belelátanak dolgokba.

A legtöbb katona és rendőr is pitta alkatú, valamint az ügyvédek és politikusok is. Van érzékük a törvényekhez és büntetéshez, ugyanakkor néha híján vannak az együttérzésnek és nehezen tudják mások nézőpontját látni.

A pitta típusúakat taktikával és érzékenységgel kell megközelíteni, mivel nem szeretik, ha irányítják őket és megmondják nekik, hogy mit csináljanak. Figyelembe kell venni természetes intelligenciájukat, logikai és megkülönböztető képességüket. Ha valaki ellenkezik velük, akkor csak felébreszti természetes dühüket és nem segít nekik megérteni a kérdést. Szeretnek barátságban vagy közös megegyezés alapján egy bizonyos cél érdekében cselekedni. Ezeken a közös célokon keresztül lehet őket vezetni.

A kapha típus

A kapha típusúak általában alacsonyak és tömzsi alkatúak. Néha magasak is lehetnek, de akkor is vaskosak. A bőrük vaskos és izomzatuk nagy. Hajlamosak az elhízásra és vízenyősödéésre, ha nem vigyáznak. A mellkasuk jól fejlett és széles. A szemük nagy, fehér és vonzó, nagy szempillákkal. A hajuk dús és vastag szálú. A fogaik nagyok, fehérek és szépek. Könnyen elalszanak, néha túl sokat alszanak és lusták. Sz szenvedhetnek a hidegtől és nedvességtől, de jó az állóképességük. Hajlamosak a nyálkás, hurutos megbetegedésekre, tüdő- és légzőszervi panaszokra. Ödémától és gyenge veseműködéstől is szenvedhetnek. Hajlamosak az elhízásra is.

A kapha típusúak érzelmi emberek. Sok szeretettel, odaadással és lojalitással rendelkeznek. Ugyanakkor az erős vágyak, ragaszkodás és mohóság is jellemző lehet rájuk. Romantikusak, szentimentálisak, könnyen és felszínesen tudnak sírni. Magukkal ragadóak és gyakran ráakaszkoznak másokra.

Konzervatívak, a viselkedésükben és hiedelmeikben hagyományörzők. Szeretnek valahová tartozni és ritkán lázadó természetűek. Nagyon elégedettek és úgy szeretik elfogadni a dolgokat, ahogy azok vannak. Szilárd, de néha maradi emberek. Nem szeretik a változásokat és még akkor is nehezen tudják megtenni, ha akarják. Barátságosak, különösen az ismerősökkel, családtagokkal. Nehezen tudnak idegenekkel vagy külföldiekkel kapcsolatot teremteni. Nem szeretnek ugyan megbántani másokat, de gyakran érzékenyek

is lehetnek mások igényei iránt. Nem értik a célzásokat. Gyakran kell őket kritizálni, vagy szembekerülni velük ahhoz, hogy valamilyen lépésre rávegyük őket.

Mentálisan lassúbbak a többi típusnál, de amit megtanulnak, azt nem felejtik el. A tanulás során sok ismétlésre van szükségük. A legtöbbször nem a sajátjuk a kreativitás vagy találékonyság, de jól és gyakorlatiasan tudnak kivitelezni a jól bevált dolgokat. Jobban tudnak megvalósítani egy elképzelést, mint kitalálni. Szeretik a dolgokat formába önteni, intézményeket és létesítményeket létre hozni.

A kapha típusúak jó szülők és gondviselők. A nők jó anyák és feleségek. Jól értenek a sütéshez, főzéshez és házimunkához. A férfiak szakácsok vagy vendéglátósok lehetnek. Mivel nagy mellkasuk, tüdejük és jó hangjuk van, kiváló énekesek lehetnek belőlük. Szeretik gyűjteni a vagyont és megtartani azt, amijük van. Az ingatlanüzletben vagy bankszakmában sikeresek lehetnek.

Az ilyen személyeket határozottan kell megközelíteni és lassan fognak rá reagálni. Gyakran fel kell rázni őket ahhoz, hogy cselekvésre bírjuk. Erőteljesen, határozottan és célratörően kell velük bánni.

Dósa teszt

A következőkben felsorolásra került ötven jellemző, amely alapján mindenki megállapíthatja azt, hogy jelenleg milyen dósa-összetétellel rendelkezik. A jellemzőket jelöljük meg, adjuk össze, majd mindegyik összeget kettővel szorozzuk meg, így megkapjuk a százalékos arányt.

ÁJURVÉDIKUS TESZT DÓSA ÖSSZETÉTEL FELMÉRÉSÉRE			
A TEST SZERKEZETE ÉS MEGJELENÉS			
	Váta	Pitta	Kapha
Alak	vékony, kevésbé fejlett fizikum	közepesen fejlett fizikum	alacsony, kövér, jól fejlett
Súly	alacsony, kiálló vénák és csontok	közepes, jó izomzat	nehéz, tendencia a kövérségre
Arcszín	matt, barna, sötét	pirosposzsgás, hajlamos a kipirulásra, ragyogó	fehér, sápadt
Bőr szövete és hőmérséklete	vékony, száraz, hideg, durva, berepedezett	meleg, nedves, rózsaszín, szeplős	vastag, nedves, fehér, sima, hideg
Haj	száraz, barna, enyhén hullámos	finom, lágy, korai öszülés, kopaszodás	vastag, olajos, hullámos
Fej	kicsi, vékony, hosszú	közepes	nagy, szilárd
Homlok	kicsi, ráncos	közepes, redőkkel	nagy, széles

Arc	vékony, hosszú, kicsi, matt, ráncos	közepes, pirosposzsgás, éles kontúrok	nagy, kerek, kövér, fehér vagy sápadt, lágy kontrúrok
Nyak	vékony, hosszú	közepes	rövid, vastag
Szemöldök	kicsi, vékony, változó	közepes, finom	vastag, dús, bokros
Szempilla	kicsi, száraz, erős	kicsi, vékony, finom	nagy, vastag, olajos
Szemek	kicsi, száraz, vékony, barna, matt	közepes, vékony, zöld, könnyen begyullad	széles, vastag, olajos, fehér, vonzó
Orr	vékony, kicsi, hosszú, száraz, görbe	közepes	vastag, nagy erős, olajos
Ajkak	vékony, kicsi, sötét, száraz	közepes, lágy, vörös	vastag, nagy, olajos, sima, erős
Fogak és íny	vékony, száraz, kicsi, durva, visszahúzódó íny	közepes, lágy, rózsaszín, vérzékeny	nagy, vastag, lágy, rózsaszín, olajos
Vállak	vékony, kicsi, lapos, dudoros	közepes	széles, vastag, vaskos
Mellkas	vékony, kicsi, szűk, gyengén fejlett	közepes	széles, nagy, jól fejlett
Karok	vékony, túl rövid vagy túl hosszú	közepes	nagy, vastag, kerek, jól fejlett
Kezek	kicsi, vékony, száraz, durva, berepedezett	közepes, meleg, rózsaszín	nagy, vastag, olajos, hideg
Combok	vékony, keskeny	közepes	jól fejlett, kerek, zsíros
Lábak	vékony, túl rövid vagy túl hosszú, kiálló térdek	közepes	nagy, zömök
Lábikra	kicsi, kemény	laza, lágy	formás, erős
Lábfejek	kicsi, vékony, hosszú, száraz, durva, berepedezett	közepes, lágy, rózsaszín, vérzékeny	nagy, vastag, kemény
Ízületek	kicsi, vékony, száraz, ropog	közepes, laza, lágy	nagy, vastag, jó felépítésű
Körmök	kicsi, vékony, száraz, durva, berepedezett, sötét	közepes, lágy, rózsaszín	nagy, vastag, sima, fehér, olajos

ANYAGCSERE ÉS ANYAGCSERE TERMÉKEK

	Váta	Pitta	Kapha
Vizelet	kevés, nehézkes, színtelen	sok, sárga vagy vörös, égető	mérsékelt, fehéres, tejszerű
Széklet	kevés, száraz, nehéz vagy fájdalmas, székrekedésre hajlamos	bőséges, laza, sárgás, hajlamos a hasmenésre, égő érzés gyakori	mérsékelt, szilárd, néha világos színű, nyálka lehet a székletben
Izzadtság, testszag	kevés, nincs szaga	bőséges, forró, erős szagú	mérsékelt, hideg, kellemes szagú
Kedvelt ízek	édes, savanyú, sós, olajjal és fűszerekkel főzött étel	édes, keserű, fanyar ízek, nyers vagy enyhén főtt étel kevés fűszerrel és sóval	csípős, keserű, fanyar, fűszerekkel, de olaj nélkül főtt ételek
étvágy	változó, többször keveset eszik	túlzottan jó	közepes, kitartó
Keringés	szegényes, változó, akadozó	jó, meleg	lassú, stabil

ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK

	Váta	Pitta	Kapha
Aktivitás	gyors, változó, hiperaktív	közepes, motivált, célorientált	erős, kitartó, de lassú a kezdésben
Erő, kitartás	alacsony fokú, gyorsan kezd, de gyorsan abbahagy	közepes, a meleggel intoleráns	erős, kitartó, de lassú a kezdésben
Nemi jellemző	változó, deviáns, erős vágy, de alacsony energia, kevés gyermek	mérsékelt, szenvedélyes, veszekedő, domináló	alacsony, de állandó nemi vágy, jó energia, odaadó, sok gyermek
Érzékenység	félelem a hidegtől, szélről, szárazságtól	félelem a melegtől, nem szereti a napot, a tüzet	félelem a hidegtől, nyirkosságtól, szereti a szelet, a napot
Betegségekkel szembeni ellenállókép.	szegényes, változó, gyenge immunrendszer	közepes, hajlamos a fertőzésekre	jó, hajlamos a vértululós betegségekre
Jellemző betegségek	idegrendszer betegségei, fájdalom, ízületi gyulladás, mentális problémák	lázak, fertőzések, gyulladásos betegségek	légzőrendszer betegségei, nyálkásodás, ödéma

Terápiára adott reakció	gyors, alacsony dózis szükséges, váratlan mellékhatások és idegi reakciók	közepes, átlagos dózis megfelelő	lassú, magas dózis szükséges, a hatások lassan nyilvánulnak meg
Pulzus	finom, gyors, szabálytalan, kígyóhoz hasonlítják	drótszerű, kötött, mérsékelt, békához hasonlítják	mély, lassú, szilárd, gördülő, csúszós, hattyúhoz hasonlítják

MENTÁLIS FAKTOROK ÉS KIFEJEZÉS			
	Vata	Pitta	Kapha
Hang	alacsony, gyenge, rekedt	magas, éles	kellemes, mély, jó tónusú
Beszéd	gyors, következtelen, beszédes	mérsékelt, vitatkozó, meggyőző	lassú, határozott, nem beszédes
Mentális természet	gyors, rugalmas, tétovázó	intelligens, átható	lassú, stabil, tompa
Memória	nem túl jó, könnyen tanul, könnyen felejt	éles, világos	lassan jegyez meg, de nem felejt
Pénzügyek	gyorsan keres, gyorsan költ	speciális célokra költ	takarékos, vagyonos
Érzelmi tendencia	tele van félelmekkel, aggódik, ideges	mérgező, irritábilis, veszekedő	nyugodt, elégedett, ragaszkodó, szentimentális
Neurotikus tendenciák	hisztériára, remegésre, aggódásra hajlamos	nagyon ingerült, dühös, hisztérikus tud lenni	depressziós lehet, szomorú, tartózkodó
Hit	változó, lázadó	határozott, fanatikus, vezető alkat	állandó, hűséges, konzervatív
Alvás	felületes, hajlamos az alvási zavarokra	mérséklet, felébredhet, de újra el tud aludni	mély, nehéz felkelnie
Álmok	repülés, mozgás, nyughatatlan, rémálmodok	színes, szenvedélyes, konfliktusos	kevés, romantikus, szentimentális, vizes
Szokások	szereti a gyorsaságot, utazást, parkokat, játékokat, vicceket, történeteket, művészi tevékenységeket, táncot	szereti a versenyt, sportokat, a vitatkozást, a politikát, vadászatot, kutatást	szereti a vizet, vitorlázást, virágokat, kozmetikumokat, üzleti kalandokat, főzést

Összes: Vata _____ Pitta _____ Kapha _____