

NESPOUTANÁ ENERGIE



Deepak Chopra M.D.

KAPITOLA 2

DOTAZNÍK NA ÁJURVÉDICKÝ TĚLESNÝ TYP

ČÁST 1: VÁTA

	Neplatí		Platí někdy		Platí většinou		
1. Děláním činnosti velmi rychle.	0	1	2	3	4	5	6
2. Nejsem dobrý(á) na pamatování a pozdější vybavování informací.	0	1	2	3	4	5	6
3. Mám nadšenou a živou povahu.	0	1	2	3	4	5	6
4. Jsem slabé konstituce – nepřibývám snadno na hmotnosti.							
5. Vždy se snadno učím novým věcem.	0	1	2	3	4	5	6
6. Můj charakteristický krok při chůzi je lehký a rychlý.	0	1	2	3	4	5	6
7. Rozhodování mi dělá potíže.	0	1	2	3	4	5	6
8. Mívám často zácpu a větry.	0	1	2	3	4	5	6
9. Mívám studené ruce a chodidla.	0	1	2	3	4	5	6
10. Často mívám úzkost a starosti.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nesnáším chladné počasí tak dobře jako většina lidí.	0	1	2	3	4	5	6
12. Mluvím rychle a mí přátelé si myslí, že jsem výřečný(á).	0	1	2	3	4	5	6
13. Moje nálada se snadno změní a jsem poněkud emocionální.	0	1	2	3	4	5	6
14. Často mám problémy usnout a nemívám hluboký spánek.	0	1	2	3	4	5	6
15. Mívám velmi suchou pokožku, zvláště v zimě.	0	1	2	3	4	5	6
16. Moje mysl je velmi aktivní, někdy neklidná, ale má velkou představivost.	0	1	2	3	4	5	6
17. Pohyby jsou rychlé a čilé, energie přichází v návalech.	0	1	2	3	4	5	6
18. Jsem snadno zapálený(á) pro věc.	0	1	2	3	4	5	6
19. Mám nepravidelné stravovací návyky a spaní.	0	1	2	3	4	5	6
20. Rychle se učím, ale rychle také zapomínám.	0	1	2	3	4	5	6

SKÓRE VÁTA

ČÁST 2: PITTA

	Neplatí	Platí někdy	Platí většinou				
1. Pokládám se za velmi přesnou osobu.	0	1	2	3	4	5	6
2. Ve svých činnostech bývám velmi přesný(á) a pořádný(á).	0	1	2	3	4	5	6
3. Jsem rozhodný a mám poněkud násilné metody.	0	1	2	3	4	5	6
4. Za teplého počasí se cítím nepohodlně a snadno se unavím – víc než ostatní lidé.	0	1	2	3	4	5	6
5. Snadno se potím.	0	1	2	3	4	5	6
6. Ačkoliv to vždy nedám znát, snadno se rozčílím a jsem podrážděný(á).	0	1	2	3	4	5	6
7. Když vynechám jídlo nebo je o něco později, cítím se nesvůj (nesvá).	0	1	2	3	4	5	6
8. Jedna z následujících charakteristik vystihuje mé vlasy: <ul style="list-style-type: none"> • brzy šediví či vypadávají • řídké, jemné, rovné • blond, zrzavé nebo pískové 	0	1	2	3	4	5	6
9. Mám silnou chuť k jídlu; když chci, mohu hodně sníst.	0	1	2	3	4	5	6
10. Mnoho lidí si myslí, že jsem tvrdohlavý(á).	0	1	2	3	4	5	6
11. Mám pravidelnou stolicí – obvykle spíš řídkou než zácpu.	0	1	2	3	4	5	6
12. Snadno začnu být netrpělivý(á).	0	1	2	3	4	5	6
13. Záleží mi na detailech, vše musí být perfektní.	0	1	2	3	4	5	6
14. Snadno se rozčílím, ale na svůj hněv rychle zapomínám.	0	1	2	3	4	5	6
15. Mám velmi rád(a) studené jídlo, jako je zmrzlina, a taky ledově studené nápoje.	0	1	2	3	4	5	6
16. Častěji mívám pocit, že v místnosti je příliš horko než příliš chladno.	0	1	2	3	4	5	6
17. Špatně snáším jídla, která jsou příliš horká nebo kořeněná.	0	1	2	3	4	5	6
18. Netoleruji nesouhlas, tak jak bych měl(a).	0	1	2	3	4	5	6
19. Mám rád(a) výzvu, a když chci něčeho dosáhnout, udělám vše pro to, abych to dokázal(a).	0	1	2	3	4	5	6
20. Mám sklon být poměrně kritický(á) k druhým a také k sobě.	0	1	2	3	4	5	6

SKÓRE PITTA

ČÁST 3: KAPHA

	Neplatí	Platí někdy	Platí většinou
1. Mám přirozený sklon dělat věci pomalým, klidným způsobem.	0 1	2 3	4 5 6
2. Přibírám na hmotnosti snadněji než většina lidí a hůře hubnu.	0 1	2 3	4 5 6
3. Jsem klidný(á) a mírumilovný(á) – nerad(a) se hádám.	0 1	2 3	4 5 6
4. Mohu vynechat jídlo bez větších problémů či nepohodlí.	0 1	2 3	4 5 6
5. Mám sklon k přílišné tvorbě hlenu, chronickému astmatu nebo problémům s dutinami.	0 1	2 3	4 5 6
6. Musím mít nejméně osm hodin spánku, abych se druhý den cítil(a) svěží.	0 1	2 3	4 5 6
7. Spím velmi tvrdě.	0 1	2 3	4 5 6
8. Mám klidnou povahu a nic mě hned tak nerozzlobí.	0 1	2 3	4 5 6
9. Neučím se tak rychle jako někteří, ale mám vynikající dlouhodobou paměť.	0 1	2 3	4 5 6
10. Mám sklon se zakulacovat – mé tělo si snadno ukládá nadbytečný tuk.	0 1	2 3	4 5 6
11. Vadí mi chladné a vlhké počasí.	0 1	2 3	4 5 6
12. Mám husté, tmavé a vlnité vlasy.	0 1	2 3	4 5 6
13. Mám hladkou, měkkou kůži, poněkud bledé barvy.	0 1	2 3	4 5 6
14. Mám velké, pevné, dobře stavěné tělo.	0 1	2 3	4 5 6
15. Následující slova mě dobře vystihují: veselá povaha, něžný(á), ochotný(á) odpouštět.	0 1	2 3	4 5 6
16. Mám pomalé zažívání a po jídle je mi těžko.	0 1	2 3	4 5 6
17. Mám velmi dobrou životní sílu a fyzickou odolnost a také stálou hladinu energie.	0 1	2 3	4 5 6
18. Obvykle chodím pomalým, odměřeným krokem.	0 1	2 3	4 5 6
19. Mám tendenci cítit se po probuzení přespáný(á). unavený(á) a mám problém se ráno vzpamatovat.	0 1	2 3	4 5 6
20. Jsem pomalý jedlík a pomalu a metodicky jedním.	0 1	2 3	4 5 6

SKÓRE KAPHA

CELKOVÝ POČET BODŮ

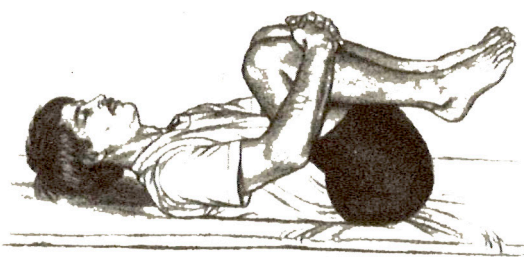
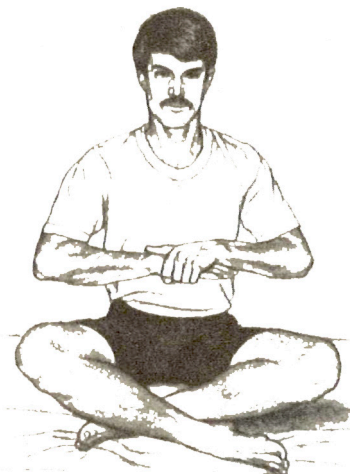
VÁTA

PITTA

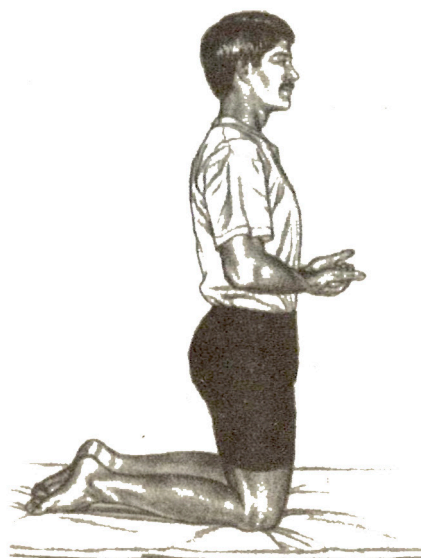
KAPHA

KAPITOLA 5

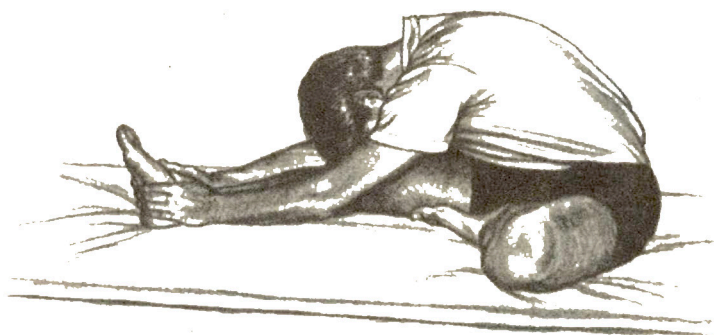
1. ROZEHRÍVACÍ CVIKY



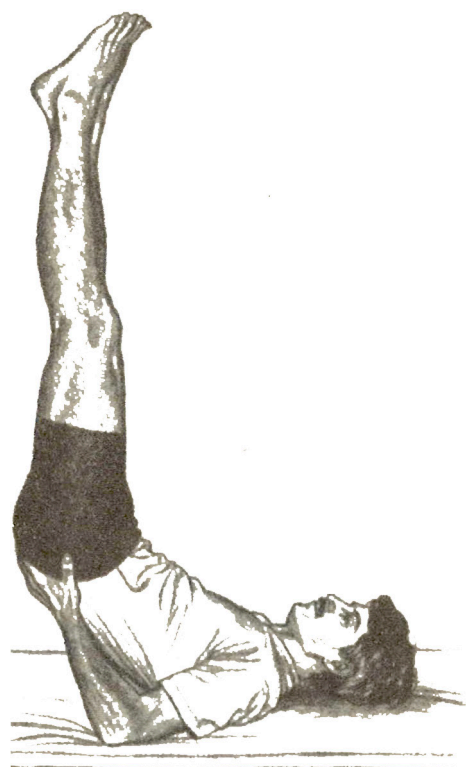
2. POZICE PRO ZPEVNĚNÍ SEDU



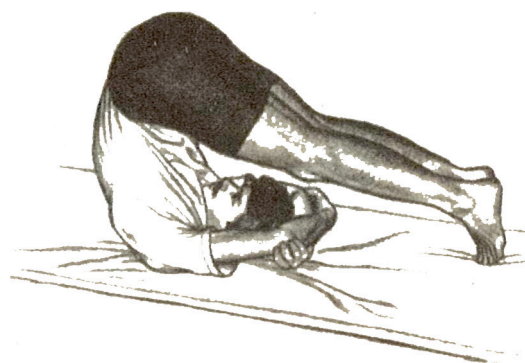
3. POLOHA HLAVA NA KOLENU



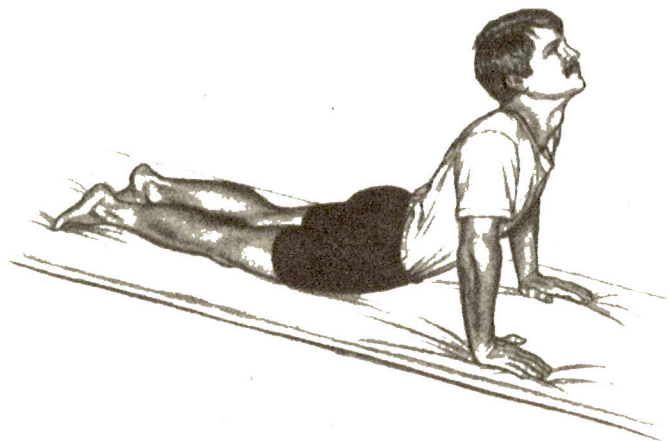
4. SVÍCE



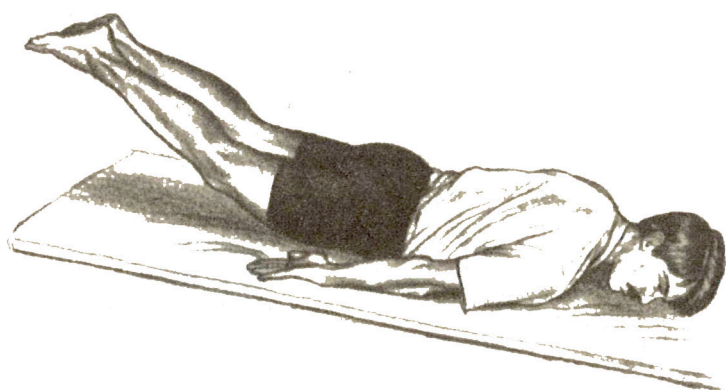
5. PLUH



6. KOBRA



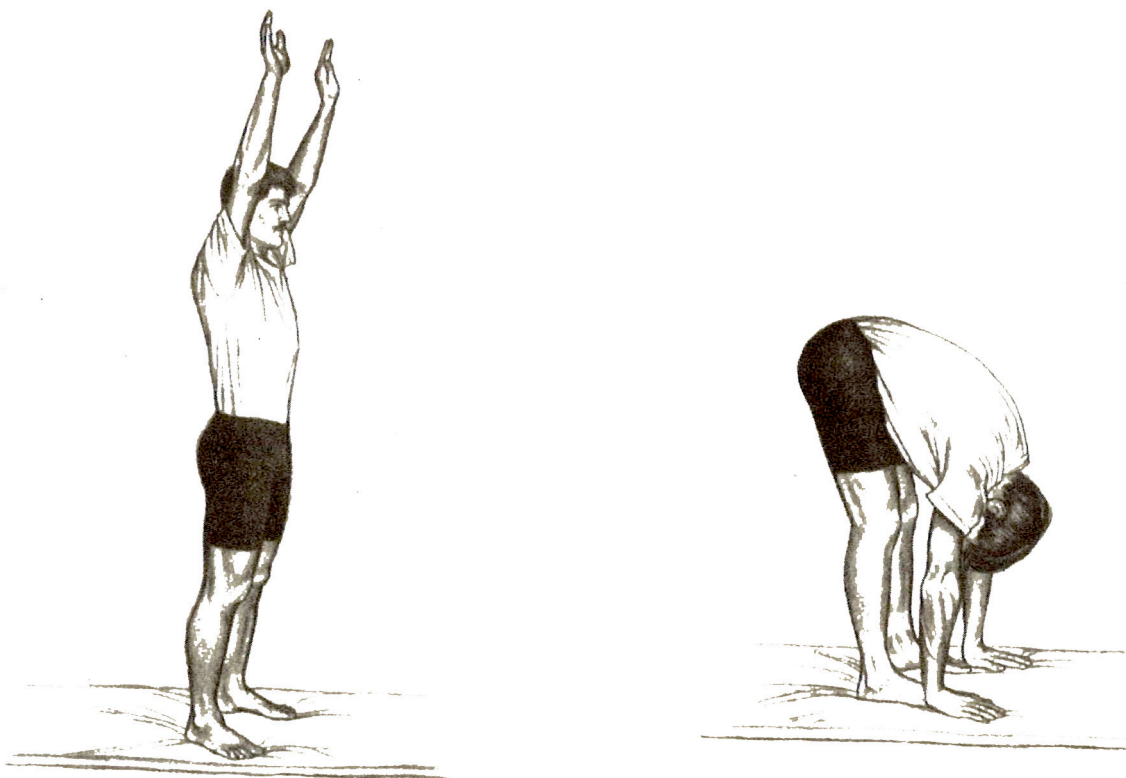
7. CIKÁDA



8. PŮLOBRAT VSEDĚ



9. PŘEDKLON S DLANĚMI NA PODLOŽCE



10. POLOHA UVĚDOMĚNÍ



KAPITOLA 6

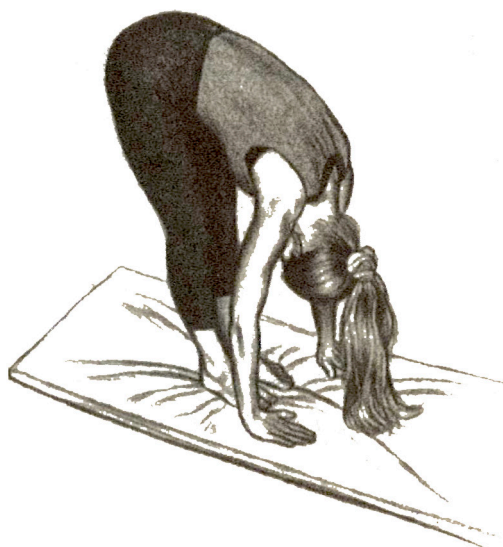
1. POZDRAV



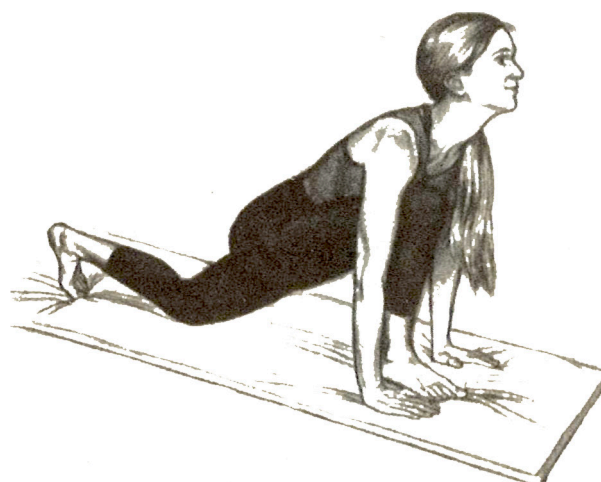
2. ZÁKLON SE VZTYČENÝMI PAŽEMI



3. HLAVA - KOLENA



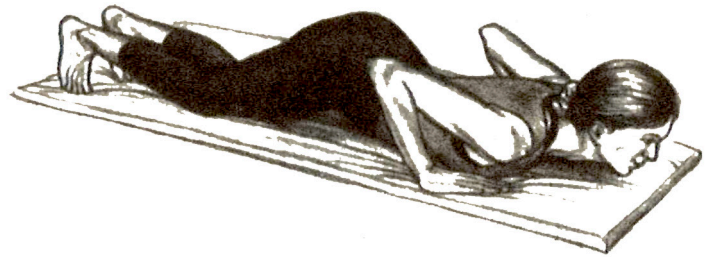
4. JEZDEC



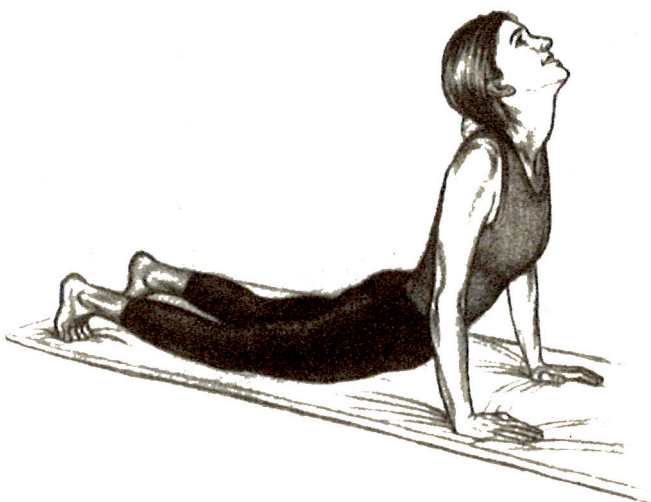
5. HORA



6. OSM NOH



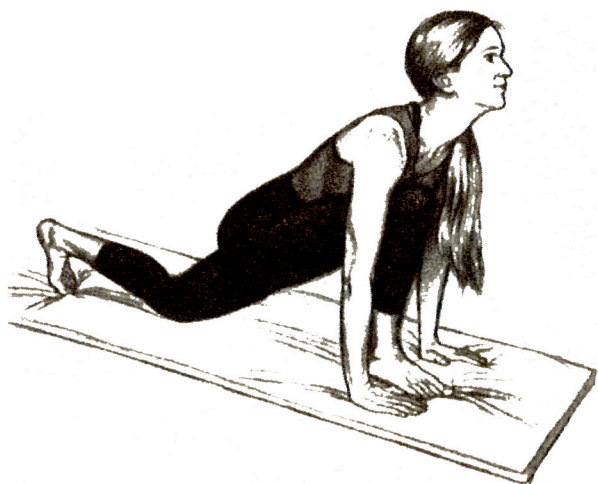
7. KOBRA



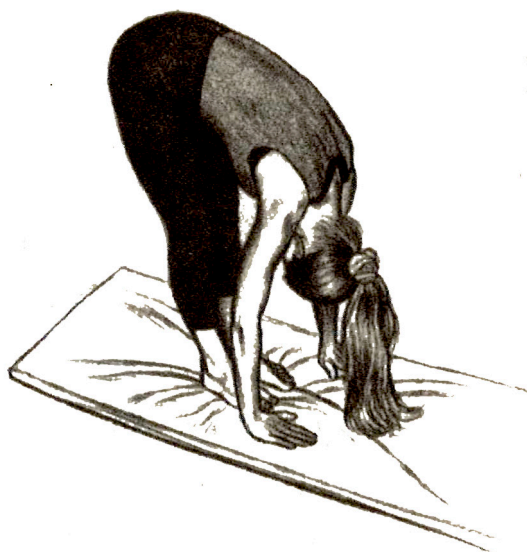
8. HORA



9. JEZDEC



10. HLAVA - KOLENA



11. ZÁKLON SE VZTYČENÝMI PAŽEMI



12. POZDRAV

