

Определение конституционального типа человека

Определение конституционального типа человека проводится с помощью Типологического теста, содержащего три перечня вопросов. При тестировании испытуемый выделяет (например, **красным цветом**) только те пункты в каждой колонке таблицы, смысл которых ему вполне понятен, и которые он определенно может отнести к себе.

| | Типы организма человека (Доши) | | |
|-----------------|--|--|---|
| | Вата (Воздух) | Питта (Желчь) | Капха (Влага) |
| | Признаки, отражающие влияние каждой из Дош на организм человека | | |
| Туловище | Хрупкое телосложение, худощавость | Средняя упитанность. | Тело большое, грузное, дородное |
| | Шея длинная и тонкая | Шея пропорциональная | Шея толстая и короткая |
| | Сильная выраженность вен и мускульных сухожилий | Средняя выраженность мускульных сухожилий. | Слабая выраженность вен и мускульных сухожилий |
| | Лопатки выступающие | Лопатки не выступающие | Лопатки не выступающие |
| | Плечи узкие, могут быть костлявые и/или покатые | Плечи пропорциональные, мышцы умерено развиты | Плечи широкие, мясистые |
| | Кожа темная, сухая, возможно шелушащаяся на руках, бывают темные родинки по всему телу | Кожа красноватая (беловатая), летом горячая, плохо загорает. Часто бывает много веснушек или родинок | Кожа белая, влажная, мягкая, прохладная, пухлая, часто с большим количеством волос на ней |
| | Живот небольшой, упругий | Живот небольшой, мускулистый | Живот большой и мягкий |
| | Конечности худощавые, могут быть сухими, и/или холодными | Конечности пропорциональные, теплые на ощупь, часто влажные | Конечности толстые, нормальной теплоты |
| | Вес тела ниже общепринятой нормы или соответствует ей | Вес тела умеренно превышает общепринятую норму | Вес тела большой, превышает общепринятую норму |
| | Потребность пребывания в тепле | Потребность пребывания в прохладе | Нормальное восприятие тепла и холода |
| Лицо | Лицо небольшое, удлинненное, | Высокий лоб, выступающие надбровные дуги | Голова продолговатая, большая, лоб узкий |
| | Цвет лица смуглый | Лицо может быть медно-красное, желтоватое, рыжевато-белесое | Лицо белое, светлое |
| | Уши большие | Уши пропорциональные, маленькие | Уши средние или большие |
| | Нос с горбинкой | Нос прямой, с красноватым и заостренным кончиком | Нос широкий |
| | Губы сухие, шершавые | Губы небольшие, красные | Губы припухлые, мясистые |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| Глаза | Небольшие, запавшие | Острые, колючие, пронизывающ. | Увлажненные, большие |
| | Взгляд быстрый, настороженный | Взгляд дерзкий, критический | Белки ослепительно белые |
| | Бегающие или мигающие | Склонность к близорукости | Брови и ресницы густые |
| | Ресницы не густые | Конъюнктивита влажная, красноватая | Конъюнктивита бледная |
| Волосы | Сухие, негустые, вьющиеся | Тонкие, шелковистые, маслянистые | Жирные, густые, мягкие |
| | Темного или палевого цвета | Рано седеющие и выпадающие | Темного или каштанового цвета |
| Ногти | Ногти сухие, искривленные, грубые и ломкие | Мягкие, розоватые или желтоватые | Крепкие |
| Зубы | Крупные, выдающиеся, может быть неправильный прикус | Средней величины, ровные, желтоватые, могут быть редкими | Крепкие, ровные, небольшие, белые |
| Аппетит | Переменчивый или слабый | Хороший или чрезмерный | Нормальный. С утра – слабый |
| | Привычка часто «клевать» между основной едой | Бывают переедания | Принимается умеренное количество пищи и питья |
| Предпочтение вкусам | Сладкому | Сладкому | Острому |
| | Соленому | Горькому | Горькому |
| | Кислому | Терпкому | Терпкому |
| | Горячим напиткам, наваристым супам | Охлажденным напиткам | Привычны умеренные температуры |
| Ум | Беспокойный, суетливый, | Наступательный, решительный | Спокойный |
| | Умственная и физическая энергия проявляется периодами | Наблюдательный, сообразительный, беспокойный | Несообразительный, вялый, апатичный |
| | Запоминание быстрое, на лету, но на короткое время | Память острая, цепкая | Запоминание медленное, но на долгое время |
| Сон | Прерывистый, со сновидениями | Спокойный, глубокий | Тяжелый, продолжительный, глубокий |
| | Долго не засыпается с вечера и при ночных пробуждениях | Нормальное засыпание и пробуждение | Поздний отход ко сну с вечера и трудное пробуждение утром |
| | Сновидения страшные рваные, мимолетные | Сновидения бурные. Сцены насилия, войны | В сновидениях сцены с водой, романтические сцены |
| Возраст | Более 50 лет | 25 – 50 лет | Менее 25 лет |
| | Речь быстрая, торопливая | Речь выразительная, резкая, саркастическая | Речь замедленная, вялая, монотонная, с паузами |
| | Нравится жаркий и невлажный климат | Нравится холодный и влажный климат | Нравится прохладный и сухой климат |
| | Походка быстрая, суетливая, резкая | Походка решительная, твердая | Походка спокойная, тяжелая, плавная |
| | Нерационально расходуются деньги | Практичность, расчетливость | Бережливое отношение к деньгам |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Свойства, наклонности, симпатии, антипатии, привычки, способности | Живость, непоседливость | Средняя подвижность | Вялость |
| | Плохая переносимость холода и сухости | Нелюбовь жары, яркого солнца, сухости | Плохая переносимость холода и влаги |
| | Частые страхи и тревоги | Оптимизм | Добродушие, беззаботность |
| | Слабая способность к сосредоточению на одной теме | Способность к сосредоточению на реальных целях | Плохая способность к концентрации и сосредоточению |
| | Выносливость ниже средней | Выносливость выше средней | Большая выносливость |
| | Эмоциональная нестабильность | Деспотичность | Кротость, добросердечие |
| | Склонность к творчеству | Стремление к роскоши | Склонность к праздной жизни |
| | Нетерпимость и нетерпеливость | Раздражительность | Уравновешенность и терпение |
| | Опрометчивость в поступках | Вдумчивость и обязательность | Тяга к удовольствиям, веселью |
| | Нерешительность в поступках | Честолюбие | Нет высоких устремлений |
| | Непредсказуемость в поступках | Любовь к ораторству и спорам | Великодушие |
| | Обеспокоенность, суетливость | Стремление к лидерству | Долго принимаются решения |
| | Непостоянство в чувствах | Стремление к богатству, почету | Привычка откладывать дела |
| | Непрактичность | Привередливость в одежде | Неторопливость |
| | Восторженность, говорливость | Ревнивость | Тяга к чревоугодию |
| | Недоверчивость | Агрессивность | Нелюбовь к переменам |
| | Безрассудство | Способность сильно любить | Жадность |
| | Озабоченность | Способность ненавидеть | Склонность к прощению и любви |
| | Суетливость | Возможны проявления ярости | Жизнерадостность |
| Идеалистичность | Склонность к порядку | Уживчивость | |
| Способности учиться | Нелюбовь к тяжелой работе | Надежность | |
| Нелюбовь к громким и резким звукам | Повышенное внимание к здоровью | Склонность к накоплению запасов | |
| Характерные недомогания, отдельные симптомы | Вздутие, метеоризм, бурчание в животе | Изжога, жжение в желудке и кишечнике | Спазматические боли в желудке |
| | В середине языка множество разнонаправленных трещинок | Сухость во рту, шершавость языка | Язык и десны бледные |
| | Покраснение лица и глаз | Бледно коричневый цвет лица | Белизна и бледность лица и тела |
| | Небольшое потоотделение | Сильное потоотделение | Умеренное потоотделение |
| | Чаще болят органы нижней части тела | Чаще болят органы средней части тела (между пупком и сердцем) | Чаще болят органы верхней части тела |
| | Реже болят органы средней части тела | Реже болят органы верхней части тела | Реже болят органы нижней части тела |
| | Хронические запоры, колиты | Язвы в ЖКТ | Диабет |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|
| | Нарушения мочеполовой сферы | Камни в желчном или в мочевом пузыре | Камни в почках, в желчном пузыре |
| | Спазмы и боли в желудке и кишечнике | Кислая отрыжка | Тяжелое дыхание, одышка |
| | Бессонница или плохое качество сна | Бессонница или плохое качество сна | Длительный сон |
| | Заболевания опорно-двигательного аппарата, хруст в суставах | Кожные заболевания (сыпь, прыщи, угри, зуд, фурункулы, и т. д.) | Отекание век и других участков тела |
| Физические и психические проявления при сильной усталости, депрессии, нервных напряжениях и пр. | Мышечное напряжение | Местные боли | Подавленность и тяжесть |
| | Острая головная боль | Мигрень | Бессонница |
| | Звон в ушах | Тошнота | Похолодание конечностей |
| | Метеоризм | Жар в груди | Медлительность |
| | Запор | Понос | Тяжесть в желудке |
| | Крикливость, сбивчивость | Агрессия | Протест |
| | Нервозность, беспокойство | Раздражительность | Смущенность |
| | Нетерпеливость | Резкость и оскорбительность | Молчаливость и замкнутость |
| | Уныние, горькие раздумья | Вспыльчивость, взвинченность | Самоуглубленность |
| | Недовольство жизнью, критика всего | Глаза наливаются кровью или тускнеют | Усиление чувств недоверия |
| | Думы об одном и том же | Мстительность | Забывчивость |
| | Ранимость, задиристость | Зависть | Неприятие всего |
| | Резкая смена настроения | Ревность | Скрытность |
| Возбуждение | Гнев | Безразличие | |
| Количество выделенных вопросов в каждом из перечней | | | |
| X = 37 | | Y = 26 | |
| | | Z = 17 | |

По количеству выделенных в каждом перечне вопросов, производится расчет степени влияния на жизненные процессы организма свойств Воздуха, Желчи и Влаги (Дош Вата, Пита и Капха). Результаты расчета удобнее выразить в процентах.

Сумма выделенных вопросов во всех трех перечнях является количественным отражением общего (100%-го) влияния трех Дош на жизненные процессы организма, $X + Y + Z = S$, в примере имеются следующие их числовые значения: $37 + 26 + 17 = 80$. По полученным числовым значениям определяется степень влияния каждой Доши на жизненные процессы организма, что и является конституциональной характеристикой организма человека.

$X : S \cdot 100\%$ – степень влияния Вата – Доши, $37 : 80 \cdot 100\% = 46\%$

$Y : S \cdot 100\%$ – степень влияния Пিতта – Доши, $26 : 80 \cdot 100\% = 33\%$

$Z : S \cdot 100\%$ – степень влияния Капха – Доши, $17 : 80 \cdot 100\% = 21\%$

В данном примере протестированный организм относится преимущественно к конституциональному типу **Вата – Питта**, со степенью влияния Дош Вата, Питта и Капха соответственно 46%, 33% и 21%.

Вопросы, связанные с использованием результатов Типологического теста, рассматриваются, главным образом, в публикациях, посвященных подбору продуктов питания и составлению Программы формирования здорового образа жизни.

Литература:

1. Соловьева Л. Н. Три пути к абсолютному здоровью. Брянск 2003.
2. Васант Лад, Давид Фроули. Травы и специи. М.: Саттва, 1998.
3. AYURVEDA. The Science of Selfe-Healing by Dr. Vasant Lad. Lotus Press. Twin Lakes, WI 53181
4. Бадмаев П. А. Тибетская медицина: главное руководство по врачебной науке Тибета Чжуд-ши. Ростов на/Д. «Феникс». 1984.
5. The Tibetan Book of Healing. Bu Dr. Lopsang Rapgay. Passage Press Salt Lake City, Utah. 1996.

Валерий Степанов

<http://ayurvedness.com>