ОПРОСНИК

НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ОРГАНИЗМА.

 ВАТА.

1. По натуре я человек деятельный и живой, действую быстро.
2. Холодная и ветреная погода угнетает меня.
3. Я быстро «схватываю» новую информацию, быстро запоминаю, но без повторения также быстро забываю.
4. У меня легкая и быстрая походка.
5. У меня хрупкая комплекция и я с трудом набираю вес.
6. У меня сухая кожа и ногти, особенно зимой.
7. У меня часто твердый и сухой стул.
8. У меня часто холодеют руки и ноги, я чувствителен к изменениям окружающей среды.
9. Я эмоционален, впечатлителен, легко выхожу из состояния равновесия.
10. Мне трудно заставить себя пропотеть.

ПИТТА.

1. Я человек энергичный, предприимчивый, волевой.
2. Для меня характерна напряженная жизнь.
3. Я легко раздражаюсь и гневаюсь, хотя не всегда показываю это.
4. У меня хорошие крепкие зубы.
5. Я плохо переношу жару, сильно потею, устаю больше остальных.
6. У меня всегда хороший аппетит.
7. Я люблю холодную пищу: мороженое и холодные напитки.
8. Кожа и ногти у меня мягкие, теплые, приятного розового цвета.
9. У меня острая ясная память.
10. Мой кишечник работает отлично, но стул бывает излишне жидким.

КАПХА.

1. У меня природная склонность все делать медленно и спокойно и основательно.
2. У меня спокойный и мирный характер, для меня естественно сохранять внутреннее равновесие, даже если меня пытаются «вывести из себя».
3. Новую информацию воспринимаю медленнее других, но надолго запоминаю.
4. Мои взгляды устойчивы, стабильны, я склонен к здоровому консерватизму.
5. Я быстро поправляюсь и медленно худею.
6. Прохладная и влажная погода меня угнетает.
7. Я медленно ем и медлителен в движениях.
8. У меня хорошие густые, «сильные» волосы.
9. Я склонен к отекам и к хроническим застойным явлениям.
10. Мне трудно расстаться с привычными вещами, даже если они уже не нужны.

ХАРАКТЕРИСТИКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ.

 ВАТА. Люди, имеющие конституцию вата, как правило, сухощавы, склонны к сутулости, у них видны вены и сухожилия. Волосы и ногти сухие, ломкие. Руки и ноги часто холодные. Любят горячее, соленое, перченое, кислое, сладкое. У них не бывает сильной потливости. Имеют склонность к запорам и задержке мочи. Плохо переносят холод.

 Это, как правило, творческие люди, любящие песни, юмор, они быстро схватывают нужную информацию, но без повторения быстро забывают.

Они легко возбуждаются и выходят из состояния равновесия. Поэтому основной для них принцип жизни регулярность и размеренность. Они предпочитают деньги не накапливать, а, получая их, быстро тратить.

 Возбуждение имеет тенденцию быстро переходить в истощение, поэтому они должны побольше отдыхать, иметь полноценный сон, тепло одеваться, регулярно питаться ( 4 раза в день). Пища должна быть теплой, влажной, калорийной, маслянистой, плотной. Им подходит питательный завтрак, теплые и горячие каши и супы, тушеные овощи и мясо, запеканки, хлеб, пироги с фруктами, много теплых жидкостей.

 Не подходящая для вата типа еда - охлажденные напитки, много сырых овощей и зелени, холодные салаты, копчености, острая пища и сухая пища.

 Из состояния равновесия людей этого типа выводит малоподвижный образ жизни, недостаток сна, холодная ветреная погода, холодная сухая пища, нерегулярное питание. Противопоказано также голодание, оно развивает у людей этого типа раздражительность, обостряет хронические процессы, может вызвать дерматит.

 Наиболее распространенные болезни – болезни суставов, колиты, спазмы пищеварения, у женщин – проблемы с месячными.

 Людям этого типа следует насыщать организм теплом и водой. Чтобы не образовывались твердые шлаки и камни, не было солей и песка, нежно употреблять больше теплых жидкостей, отваров. Показаны теплые ванны и теплый душ, хороши масляные массажи и парные бани. Уделить внимание очищению суставов. Хорошо проводить профилактические чистки носа и горла, чтобы избегать простудных заболеваний.

 Показано влажное тепло.

 ПИТТА. У людей с конституцией питта умеренное мышечное развитие, телосложение изящное. Кости не выделяются. Кожа мягкая, светлая, руки теплые, ногти пластичные. Такие люди плохо переносят жару. У них активный обмен веществ, хороший аппетит, нормально работает кишечник. Люди этой конституции обычно много пьют и едят, любят горькое, сладкое, вяжущее, прохладное. Они тщеславны, остроумны, честолюбивы, любят лидерство. У них получается материально процветать и они любят это демонстрировать другим.

 Люди этого типа готовы принимать вызовы судьбы и их влечет опасность. Эти внутренние порывы могут стать источником бедствий. Они энергичны, но если энергия в дисбалансе, становятся гневливыми и властными. Эти людям следует сознательно обуздывать себя. Для них актуален девиз «Хороша лишь золотая середина».

 В питании этому типу подходят прохладные напитки, соки, холодная пища, салаты из овощей и фруктов, мороженое. Следует избегать очень горячей, жареной, жирной и острой пищи, не злоупотреблять приправами.

 Из состояния равновесия этих людей выводят ситуации конкуренции, борьба за лидерство, загар, горячая острая пища. Им противопоказаны южный отдых, загорание, алкоголь и все типы перегревания организма. Действие этих факторов может вызывать повышение температуры, ожоги, повышение кислотности, раздражительность.

 Для этого типа важна умеренность в работе. Обязательно находить время для отдыха. Основной рекомендуемый ритм – отдых, перемежающийся с активностью. Полезны медитации и релаксационные упражнения, прогулки на свежем воздухе, особенно в прохладную погоду. Им следует избегать излишнего физического напряжения.

 У людей с конституцией питта могут образовываться желчные камни, поэтому им надо больше пить воды и соков, следить за состоянием печени, а с возрастом и чистить ее. Им показано применение клизм с лимонным соком и яблочным уксусом.

 КАПХА. Люди с конституцией капха часто имеют проблемы с избытком веса. У них, как правило, мясистое, мягкое тело, мускулатура развита достаточно хорошо. Кожа мягкая, светлая, блестящая. Руки на ощупь прохладные и влажные. Волосы густые, пушистые, волнистые. У таких людей хороший аппетит, они любят острую, горькую, терпкую пищу. Пищеварительные функции у них замедлены. Они предпочитают тепло: парные бани, теплые ванны и плохо переносят холодную дождливую погоду. К спорту относятся без энтузиазма, предпочитаю наблюдать за спортсменами на экране телевизора. Они достаточно экономны и могут быть состоятельными. По характеру они, как правило, мягки, склонны быстро прощать обиды, спокойны, стараются обходить ссоры, идя на компромиссы. Воспринимают информацию замедленно, но, раз усвоив ее, не забывают практически никогда. Эти люди нуждаются в притоке новых зрительных и слуховых ощущениях, в новых людях и событиях.

 Из состояния равновесия этих людей выводит избыток еды и питья, малоподвижный образ жизни, избыток сна, поздние просыпания. Эти факторы приводят к полноте, вялости, простудам, они становятся замедленными, скучными, могут впасть в депрессию.

 Основное в подходе к их энергиям – стимуляция. Пища желательна горячая, сухая с приправами (гриль, печеная пища), крепкий чай и кофе, но желательны и разгрузочные дни на овощах и фруктах. Противопоказано сильно сладкое, соленое, жирное, маслянистое, холодное, тяжелая пища(мясо, консервы, злаки).

 Для людей этого типа показаны водные растирания тела, промывание носа прохладной водой, занятия физкультурой.

 У них есть тенденция образования слизистых застоев в области головы и груди. Необходимо очищать организм от шлаков с помощью голодания, ингаляций, парных бань. Им подходят клизмы с упаренной уриной.

 Поскольку у людей этого типа склонность к лишнему весу, им следует ограничивать себя в потреблении сладостей, белого хлеба, колбас, жирной пищи, умеренно употреблять соль.

 Показано сухое тепло.

 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ТЕХ, КТО МНОГО ВРЕМЕНИ

 РАБОТАЕТ СИДЯ.

1. Открывание рта с сопротивлением. Кончик языка при этом приподнят кверху и отведен к корню. Мышечная релаксация достигается благодаря растяжению мышц при сопротивлении.
2. Мышцы шеи расслабить, голову опустить на грудь, стараясь подбородком «растереть» ключицы (радиус поворота головы вправо и влево увеличивать постепенно).
3. Расслабить плечи (опустить вниз), макушкой головы тянуться вверх, как можно больше растягивая при этом шейные позвонки, одновременно делая осторожные мелкие повороты головы влево и вправо.
4. Положите пальцы рук на плечи, локти сведите перед собой. Поднимайте локти вверх до тех пор, пока Вам не придется их разъединить. Затем вращайте их круговыми движениями. Когда руки поравняются с боками, снимите их с плеч, заведите назад, наклоняясь корпусом вперед. Упражнение завершается свободным болтанием рук.
5. Сидя на стуле, руки – на плечах. Старайтесь перекрестить локти, заводя как можно дальше вправо, пока не почувствуете растяжение мышц верхней части спины. Вернитесь в исходное положение, уроните руки и расслабьтесь.
6. Сидя на стуле, ладони на шее, пальцы переплетены. Отведите локти назад как можно дальше, вернитесь в исходное положение, уроните руки и расслабьтесь. Повторите упражнение.
7. Поднимите плечи как можно выше к ушам (голову не втягивать) и сбросьте в исходное положение. Повторите 3-5 раз.
8. Попеременно поднимайте одно плечо и опускайте другое. Повторите упражнение 5-10 раз.
9. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль тела. Руки опущены вдоль тела. Сделайте вдох и на выдохе постепенно и очень медленно сгибать позвоночник вперед и вниз, начиная с шейных позвонков, затем грудных и поясничных. Расслабить мышцы и так же медленно начинать разгибание (на вдохе) поясницы, затем грудного и шейного отделов позвоночника. То же самое движение сделать назад. Повторить упражнение 1-2 раза, затем по мере тренировок его можно повторять больше.

ЗАРЯДКА В ПОСТЕЛИ (тибетская традиция).

 Весь комплекс выполняется с закрытыми глазами.

1. Усиленный массаж раковин ушей. Большие пальцы помещаются за ушами, ладонями проводим сверху вниз 30 раз, так, чтобы указательные пальцы двигались по раковине (физиологический эффект: профилактика морщин, укрепление лицевого нерва, улучшение зрения, укрепление зубов, усиление циркуляции крови).
2. Ладонь правой руки кладется на лоб, ладонь левой сверху правой и движения вправо-влево 20 раз, так, чтобы мизинцы двигались над бровью (усиливает циркуляцию крови, излечивает головные боли и головокружения).
3. Тыльной стороной больших согнутых пальцев несильно надавливая круговыми движениями массировать глазные яблоки по 15 раз в каждую сторону (улучшает зрение, успокаивает нервную систему).
4. Ладонями обеих рук массировать щитовидную железу сверху вниз 20 раз, обнимая последнюю (регулирует обменные процессы, улучшает работу внутренних органов).
5. Массаж живота. Правая ладонь кладется на живот, левая сверху правой и производятся движения по часовой стрелки 30 раз, так, чтобы живот перемещался сверху вниз (улучшает циркуляцию крови, стимулирует процессы всасывания, укрепляет мускулатуру живота, стимулирует перистальтику кишечника).
6. Лежа на спине сильно втягивается живот к позвоночнику и затем выпячивается, 20 движений. Это полезно делать и днем 2-3 раза ежедневно (ликвидация застойных явлений, усиление движения лимфы, поддерживает печень, желудочно-кишечный тракт).
7. Лежа на спине попеременно сгибайте ноги к груди, одновременно пытаясь ударить пяткой по ягодице, затем резко выпрямляйте ногу и опускайте. Так 30 раз, по 15 на каждую ногу (массаж внутренних органов и активизация желез внутренней секреции).
8. Сидя на постели одну ногу поставьте на пол, другую согните в колене и положите на первую. Ладонью массируйте выемку стопы 20 раз. Поменяйте положение ног (лечит ревматизм, подагру, регулирует работу сердца).
9. Сидя на постели сомкните пальцы рук, положите их на затылок и, откинувшись назад, массируйте затылок вверх-вниз 10 раз (улучшает кровообращение, усиливает поток спинномозговой жидкости, укрепляет шею и грудь).
10. Сидя на постели положите ладони на уши, плотно прижмите пальцы к затылку и поочередно ударяйте ими (барабаньте) по затылку (возбуждает кору головного мозга, лечение головной боли, профилактика развития глухоты).

Составил: учитель физической культуры Филиппова Ольга Викторовна