



*«Человек связан с миром 5 стихий,
5 первоэлементов, 5 начал»*

так гласит древнеиндийское учение
о долгой и здоровой жизни





*Эти 5 начал есть в каждом человеке,
но в различной пропорции, которая
закладывается в момент зачатия.
В зависимости от того, какие стихии
в человеке преобладают, выделяют
**3 основных психосоматических
типа:***




Психосоматические типы





Природные признаки психосоматических типов

эфир - воздух	ОГОНЬ - ВОДА	земля - вода
1. <i>Сухой</i>	1. <i>Текучий</i>	1. <i>Влажный</i>
2. <i>Подвижный</i>	2. <i>Подвижный</i>	2. <i>Инертный</i>
3. <i>Лёгкий</i>	3. <i>Лёгкий</i>	3. <i>Тяжёлый</i>
4. <i>Изменчивый</i>	4. <i>Резкий</i>	4. <i>Ровный</i>
5. <i>Холодный</i>	5. <i>Горячий</i>	5. <i>Холодный</i>
6. <i>Тонкий</i>	6. <i>Шершавый</i>	6. <i>Сильный</i>



*Рассмотрим социальные признаки
каждого из психосоматических типов:
их сильные и слабые проявления,
а так же возможности гармонизации
слабых сторон.*





Bama



Вата

Сильные проявления



- *Общительность*
- *Эмоциональность*
- *Артистизм*
- *Гибкость мышления*
- *Быстрое запоминание*
- *Способность к языкам*
- *Умственная неутомимость*
- *Активность всех каналов восприятия*

Телесные проявления

Вата

Слабые проявления Гармонизация

Не переносят:

- **ХОЛОД**
 - **ДУХОТУ**
 - **СКВОЗНЯКИ**
 - **ЖАЖДУ**
 - **ГОЛОД**
 - **НЕПОДВИЖНОСТЬ**
- *следить за сном*
 - *уделять время отдыху*
 - *соблюдать режим дня*
 - *избегать физических перегрузок*
 - *принимать горячее питание*
 - *беречь лёгкие*
 - *общаться с природой*

Психологические проявления




Вата

Слабые проявления

- **имеют повышенную тревожность**
- **нарушение сна**
- **испытывают страх перед неизвестностью**
- **не переносят шум, громкий голос**
- **быстро утомляются**
- **впечатлительны**

Гармонизация

- ***переключаться на разные виды деятельности***
- ***заниматься аутотренингом***
- ***избегать шум***



*Ватам вредны: рутинный труд,
тяжёлая физическая работа,
сухая еда, курение, трудоголизм*



Питта



Питта

Сильные проявления

- *Завышенная требовательность к себе и другим*
- *Уверенность в себе*
- *Твёрдость*
- *Аккуратность*
- *Точность, соответствие слова делу*



Телесные проявления

Питта

Слабые проявления Гармонизация

- Не переносят:**
- долгого пребывания на солнце
 - жажду
 - голод
 - нерегулярное питание
- умеренность во всём
 - восстановление состояния умиротворения через пребывание на природе, любование прекрасным
 - регулярное питание
 - чувство меры в принятии горячительных напитков

Психологические проявления




Пит

Слабые проявления

- раздражительность
- нетерпимость к инакомыслию
- чрезмерное стремление к власти
- неоправданный риск
- гордыня
- задиристость

Гармонизация

- *развитие духовной ориентации*
- *развитие саморефлексии; благодаря чему могут стать отличными руководителями*



*Питтам вредны алкоголь,
биостимуляторы: кофе, чифир,
возбуждающие травы*



Kanxa



Капха

Сильные проявления



- *Основательность*
- *Доброжелательность*
- *Мягкость*
- *Психологическая устойчивость*
- *Долгая память*
- *Выносливость и работоспособность*



Телесные проявления

Слабые проявления

- медлительность во всём: медленно читают, говорят, что-либо делают
- ригидность (негибкость) мышц, неприспособленность к занятию спортом
- неуклюжесть
- лишний вес

Капх

Гармонизация

- *постоянная стимуляция: составлять и придерживаться почасового плана на день, самостоятельно увеличивать темп деятельности;*
- *контроль веса: ограничивать углеводы в пище, но не голодать*


Капх

Слабые проявления



- низкая переключаемость, сонливость
- молчаливость
- нерешительность
- ощущение своей никчёмности
- ранимость
- излишний консерватизм


а Гармонизация

- *подвижный образ жизни: ходить пешком, меньше лежать или сидеть*
- *использовать аффирмации для избавления от комплексов неполноценности*



*При взаимодействии с капхами нельзя
употреблять такие слова как
«быстрее»,
«скорее»,
а также повышать голос*







Следует заметить, что в чистом виде психосоматические типы встречаются редко, чаще в детстве.

Взрослый же человек представляет собой интеграцию разных типов, как правило двух (питта - капха; капха - питта; вата - питта; питта – вата; капха – вата; вата – капха).

Иногда в одном человеке, в зависимости от конкретных ситуаций могут проявляться все три типа.





Тест для самодиагностики психосоматического типа

Инструкция: Прочитайте внимательно текст по каждому психосоматическому типу и отметьте те проявления, которые присущи Вам цифрой «1» в синем столбике, в красной ячейке Вы увидите общее количество баллов.

Скорее всего Вы относитесь к тому типу, где будет больше всего баллов.

вата

питта

капха



В следующей таблице показаны **временные интервалы**, в течение которых «правит» соответствующий психосоматический тип.

Это означает например, что с 6 до 10 часов желательно вести себя как *капха*, а с 10 до 14 часов лучше всего быть *питтой*.

Время суток	Ведущий тип	Проявления
6 - 10	Капха	Завтрак должен быть лёгким, например, белковым (творог, овсянка, яйцо)
10 - 14	Питта	Пик активности, планирование логической умственной деятельности, обед – время для любой пищи
14 – 18	Вата	Лучше планировать творческую деятельность
18 - 22	Капха	Планировать деятельность, направленную на умиротворение, лёгкий ужин (белки и жиры)
22 - 2	Питта	Время интеллектуального отдыха (занятия любимым делом) или умственной активности. Можно принимать любую пищу, если требует организм.
2 - 6	Вата	Глубокий сон с открытиями, вещие сны, активно работает подсознание.