

Każda z dziesięciu konstytucji posiada odmienne cechy emocjonalne i fizyczne, niektóre pozytywne, a niektóre destrukcyjne i problematyczne. Oto pozytywne cechy opisanych typów.

**1. Wata** oznacza kreatywność i intuicję. Element wata jest abstrakcyjny i płynny, zmienny i łatwo się przystosowuje. Posiadają go wszyscy artyści, niezależnie od tego, jakimi środkami wyrazu się posługują; oznacza on inspirację. Zapewnia elastyczność i towarzyskość, choć czasem powierzchowną. Podróże i aktywność wzbogacają życie osób tego typu. Muszą one mieć kilka zainteresowań i realizować je z radością. Kiedy kobiety typu wata są w równowadze, mają lekkie i łatwe cykle, zwykle krótsze – od 24 do 27 dni z krwawieniem trwającym od 2 do 4 dni. Ból, podobnie jak huśtawki nastroju, nie występuje. Pierwszego dnia miesiączki może pojawić się zmęczenie. Dla osób tego typu życie jest pełne bogactwa i radości.

**2. Pitta** to energia, dzięki której zjawiska i rzeczy przyjmują postać materialną. To element związany z motywacją. Dla osób tego typu bardzo ważne jest poszukiwanie, jak również wiedza i rozumienie istoty rzeczy. Poszukujący umysł z natury ma charakter pitta. Dosza pitta pozwala także na rozróżnianie za pomocą umysłu. Kobiety pitta mogą dzielić się swoim zrozumieniem z innymi i pomagać ludziom dzięki posiadanej wiedzy. Lubią tworzyć rzeczy i nadawać ideom formę. Są bardzo żarliwe i mają silną motywację. Są pełne życia i interakcje z otoczeniem sprawiają im przyjemność, ale muszą zachować niezależność. Potrzebują odpowiedzialności i dążą do niej. Ich umysł lubi wyzwania intelektualne i powinien być pobudzany poprzez uczenie się i poszukiwanie. Pitta to energia, która daje rzeczom początek. Kobiety pitta, o ile są w równowadze, mają regularne cykle z obfitszym krwawieniem niż przedstawicielki innych typów. Mimo to nie pojawiają się u nich ból i wahania nastroju. Życie jest dla nich ekscytujące i pasjonujące. Miesiączka trwa u nich zwykle od 3 do 5 dni.

**3. Kapha** to energia spójności. Łączy, działa nawilżająco oraz zapewnia równowagę i stabilność. Kapha to podstawa ciała i umysłu u wszystkich typów, ponieważ zapewnia niezbędną stabilność umysłową i emocjonalną. Kobiety typu kapha to uosobienie archetypu Boskiej Matki: promieniuje od nich bezwarunkowa miłość. Kapha w stanie równowagi to poświęcenie się boskości lub samemu życiu. Miłość z natury przywraca równowagę, a kapha to właśnie miłość w znaczeniu bezosobowym. Osoby typu kapha niezbyt często się przemieszczają i wolą przebywać w znanym sobie środowisku. Dzięki temu ujawniają się ich najlepsze cechy. W stanie równowagi osoby takie są najbardziej godne zaufania i najmniej egoistyczne ze wszystkich trzech podstawowych typów. Towarzystwo innych sprawia im przyjemność i potrzebują go, wolą kilka bliższych znajomości niż wiele powierzchownych. Rodzina jest dla nich bardzo ważna i jeśli czują się bezpiecznie, z radością ją tworzą. Mniej niż inne

typy zajmują się poszukiwaniami intelektualnymi i wolą wchodzić w emocjonalne relacje z żywymi istotami – ludźmi, zwierzętami lub roślinami. Kiedy są w równowadze, mają regularne i niezbyt obfite menstruacje bez bólu i huśtawki emocjonalnej. Życie jest dla nich pełne miłości i obfitości. U tych kobiet menstruacja trwa najdłużej – od 3 do 7 dni.

**4. Wata/pitta:** to połączenie sprawia, że kobieta jest kreatywna i potrafi przejawiać tę cechę w konkretnej formie, na przykład tworząc sztukę, zajmując się biznesem lub działając w jakiegokolwiek innej dziedzinie życia. To dobre połączenie dla nauczycieli. Zwykle osoby takie są bardzo wesołe, pełne energii i lubiące zmiany. Ich cykle są na ogół regularne z normalnym upływem krwi.

**5. Wata/kapha:** to połączenie powoduje, że kreatywność u kobiety przejawia się w bardziej stabilny lub namacalny sposób. Większe jest prawdopodobieństwo, że tendencja ta ujawni się w odniesieniu do ludzi i zwierząt niż do abstrakcyjnych form materialnych. Tu również kryje się wielka moc intuicji, a także przywiązanie do natury i wszystkich żywych istot. Cykle są regularne, z lekkim upływem krwi.

**6. Pitta/wata:** kobiety tego typu z większą pasją podchodzą do życia i swoich zainteresowań. Mają tendencję, by swoją energią motywować tych, którzy je otaczają. To także korzystne połączenie dosz dla osób, które uczą innych lub wspomagają ich w jakichkolwiek dążeniach emocjonalnych, intelektualnych lub fizycznych. Cykl tych kobiet jest regularny z właściwym upływem krwi.

**7. Pitta/kapha:** to połączenie zwykle sprawia, że kobieta ma motywację do życia. Oddaje się mu i doświadcza go. Pragnie domu i rodziny, a mimo to realizuje inne zainteresowania i potrzeby zawodowe. Może bardzo dużo pracować. Jej cykl jest regularny, z równomiernym upływem krwi.

**8. Kapha/wata:** to połączenie sprawia, że kobieta zazwyczaj jest pełna życia i energiczna. Rozmowne, przyjacielskie i towarzyskie osoby tego typu mają dość wigoru, by bez przeszkód nawiązywać bezpośrednie i głębokie więzi z wieloma ludźmi. Kobieta taka podchodzi do innych z troską i intuicją, przyjemność może też sprawiać jej organizowanie różnych wydarzeń lub kierowanie ludźmi. To połączenie dosz charakteryzuje się umiejętnością zarządzania. Cykle takich kobiet są regularne i lekkie.

**9. Kapha/pitta:** to połączenie zazwyczaj sprawia, że kobieta jest silna i potężna. Może w życiu robić, co chce. Mimo to, gdy jest w równowadze, wykazuje postawę raczej humanitarną niż materialną. Ten typ jest potężną, pozytywną siłą w społeczeństwie. U tych kobiet cykle są regularne, a upływ krwi umiarkowany.

**10. Wata/pitta/kapha:** takie połączenie dosz może sprawić, że kobieta będzie uosobieniem archetypu Bogini. Ogólnie promieniuje od niej miłość ku innym, mimo to jest silna i posiada wielką siłę woli oraz doskonałą intuicję. Jej cykle są regularne, a upływ krwi umiarkowany.

A oto destrukcyjne lub problematyczne cechy różnych konstytucji:

**1. Wata:** zakłócenie doszy wata niesie ze sobą depresję, stres, lęk, niepokój i zamartwianie się. Zaburzenia przejawiają się w ciele i umyśle. Wszystkie zaburzenia nerwowe są związane z wata. Cykle miesięczne ulegają rozregulowaniu, towarzyszą im ostre bóle i skurcze przed okresem oraz w trakcie jego pierwszych dni. Ból może uniemożliwiać normalne funkcjonowanie. Zwykle przed miesiączką pojawia się przygnębienie. Pod wpływem silnego stresu lub depresji kobieta może przestać miesiączkować. Zaburzenia wata wywołują też suchość pochwy. Zwykle przed końcem miesiączki i po jej zakończeniu kobiety tego typu odczuwają zmęczenie.

**2. Pitta:** zaburzenia pitta powodują frustrację, rozdrażnienie, gniew, tendencję do manipulacji i zazdrość. Żar pitta wywołuje wszelkie infekcje oraz stany zapalne w ciele, a także zaburzenia umysłowe. Nieleczony może doprowadzić do wewnętrznego wypalenia. Menstruacje są bardzo obfite i powodują dużą utratę krwi, co może być przyczyną anemii, zmęczenia i osłabienia. Może towarzyszyć im ból, ale nie tak silny jak w wypadku zaburzeń wata. Przed okresem kobieta może czuć się sfrustrowana i złościć się na osoby ze swojego otoczenia. Po rozpoczęciu miesiączki czuje wielką ulgę, ale może też być zmęczona.

**3. Kapha:** zaburzenia doszy kapha powodują znaczne nasilenie potrzeb emocjonalnych, brak poczucia bezpieczeństwa i przekonanie, że nikt nas nie kocha. Typ kapha ukrywa emocje, a tym samym tłumiąc je, niszczy siebie. Może to przyjąć postać otyłości, raka, mięśniaków, cyst itp. Ogólnie osoby takie unikają wyrażania uczuć, co prowadzi do wykształcenia destrukcyjnych nawyków fizycznych. Cykl, choć zazwyczaj regularny, może ulegać zatrzymaniu pod wpływem silnych emocji. Osoby takie cierpią raczej emocjonalnie, mają silne poczucie winy, czują się przegrane i bezwartościowe, a towarzyszy temu dominujące uczucie, że nikt ich nie kocha. Przed miesiączką następuje zatrzymanie wody w organizmie, dlatego kobiety mogą czuć ból piersi. Mają tendencję do stagnacji i inercji fizycznej oraz umysłowej, przez co tracą witalność.

**4. Wata/pitta:** typ ten w wypadku zaburzeń staje się chwiejny emocjonalnie i ma skłonności do gwałtownych wybuchów oraz porywczoci. Kobiety takie cierpią z powodu nieregularnych miesiączek oraz stanów zapalnych i infekcji. Często, choć nie zawsze, odczuwają ból piersi lub sutków. Powszechna jest także suchość pochwy, zwłaszcza w późniejszym okresie życia. Zarówno przed menstruacją, jak i w jej trakcie może pojawiać się ból – ostry lub ogólny.

**5. Wata/kapha:** gdy kobiety tego typu mają zaburzenia, mogą popaść w głęboką depresję i przejawiać skłonności autodestrukcyjne. Duszą w sobie poczucie przygnębienia i winy oraz czują się nic niewarte. Mogą być wybuchowe, ale ogólnie często

czują się źle bez żadnej konkretnej przyczyny. Pozostawione same sobie mogą czuć się odrzucone lub gorsze. Jednak w towarzystwie innych także czują się wyobcowane. Ich cykl jest nieregularny, a miesiączkowanie może ulec zatrzymaniu pod wpływem depresji. Ich organizm niekiedy produkuje za dużo śluzu lub wydzielin pod wpływem wahań nastroju. Ból jest wędrujący, głęboki i tępy.

**6. Pitta/wata:** pod wpływem zaburzeń kobiety tego typu czują złość, irytację i bywają wybuchowe. Często winią innych za wszystko i robią „z igły widły”. Są podatne na infekcje i stany zapalne pochwy lub pęcherza. Infekcje mogą kolejno atakować różne części ciała i być trudne do wyleczenia. Kobiety tego typu są niestabilne emocjonalnie. Upływ krwi jest raz intensywny, a raz słaby, choć długość cyklu zwykle nie zmienia się. Ból, jeśli już występuje, jest raczej ogólnej natury, lekko nasilony tuż przed rozpoczęciem się miesiączki i tuż po niej. Wahaniom nastroju z poczuciem gniewu i frustracji towarzyszyć może depresja.

**7. Pitta/kapha:** w stanie zaburzonym kobiety tego typu mogą czuć rozdrażnienie i frustrację. Zwykle tłumią emocje, a jednak gdy ktoś je sprowokuje, zdarza się im wybuchnąć. Są podatne na infekcje drożdżycowe i upławy wywołane stanami zapalnymi i infekcjami. Długość ich cykli jest stała, lecz zwykle towarzyszą im silne emocje i niepokój. Mogą mieć obfite krwawienia.

**8. Kapha/wata:** w razie zaburzeń kobiety takie zwykle żywią negatywne uczucia względem samych siebie – czują się nic niewarte i są przygnębione. Rzadko wybuchają, ponieważ wszystkie uczucia duszą w sobie, choć ogólne poczucie, że są zaniebdywane i brak im miłości, może pobudzić silniejsze emocje. Przed okresem mogą je boleć piersi. Często mają silne upławy. Ich cykle są zwykle regularne, lecz zmienia się upływ krwi. Nierzadko pojawia się także wędrujący, tępy ból przed okresem lub po jego rozpoczęciu.

**9. Kapha/pitta:** kobiety tego typu pod wpływem zaburzeń duszą w sobie gniew, który niekiedy projektują na osoby ze swojego otoczenia. Zasadniczo mają skłonności autodestrukcyjne, których jednak nie uzewnętrzniają. Ich życie lub sfera uczuciowa są źródłem narastającej frustracji. Często przed miesiączką następuje zatrzymanie wody w organizmie. Kobiety te często mają stany zapalne i narośla w pochwie. Ich cykle są zwykle regularne, a krwawienie jest obfite.

**10. Wata/pitta/kapha:** w stanie zaburzonym kobiety tego typu mogą mieć problemy charakterystyczne dla któregośkolwiek z trzech humorów. Ponieważ wata jest najbardziej niestabilna, zwykle to ona wywołuje zaburzenia cyklu lub emocji. Może więc zatrzymać miesiączkę lub wywołać przygnębienie i suchość w jakiegokolwiek postaci. Pitta wywołuje stany zapalne lub obfite krwawienie, a w sferze emocjonalnej – gniew i frustrację. Na skutek autodestrukcyjnych emocji lub tłumienia emocji kapha powoduje zatrzymanie wody i gromadzenie się płynów bądź śluzu w organizmie.

Należy zwrócić uwagę na to, że w stanie równowagi kobiety każdego z trzech typów mają regularne, przebiegające bez zakłóceń cykle. Niekiedy może pojawić się zmęczenie przez jeden lub dwa pierwsze dni miesiączki. Jednak w wypadku zaburzeń widać, że wszystkie trzy typy mogą doświadczać różnych dolegliwości.

Należy zrozumieć, że według ajurwedy przyczyną większości chorób jest wata, ponieważ ma ona niestabilną naturę. W szczególnym stopniu dotyczy to problemów hormonalnych i ginekologicznych. *Zaburzenie wata dotyczy wszystkich problemów menstrualnych, premenstrualnych, przedmenopauzalnych i pomenopauzalnych.* Dotyczy to także tych kobiet, które w swojej konstytucji nie mają wata. Dlatego w każdym rodzaju terapii bierze się pod uwagę równoważenie elementu wata.

Bardzo często problemy menstrualne spowodowane są wyłącznie czynnikami przejściowymi (wikriti), takimi jak stres lub szok. Sytuacja ta zaburza humor wata i wywołuje problemy, co dokładniej wyjaśnione jest w następnym rozdziale. *Chodzi o to, że możesz doświadczać objawów związanych z humorem, który nie dominuje w twojej wrodzonej konstytucji.* Jedynym pewnym sposobem, by się przekonać, czy doświadczasz zaburzeń konstytucji wrodzonej (prakriti), czy przejściowej (wikriti), jest wizyta u terapeuty ajurwedyjskiego. Dotyczy to zwłaszcza osób należących do podwójnego typu, ponieważ u nich trudniej określić, jaka jest ich wrodzona natura.

Istnieje jeden prosty sposób ułatwiający rozpoznanie wrodzonej konstytucji. Przyjrzyj się w lustrze swojemu językowi. Bardzo szeroki język jest charakterystyczny dla kapha, a bardzo wąski dla wata. Język o charakterze pitta nie jest szerszy niż zewnętrzny kraniec zębów – na skali mieści się gdzieś pomiędzy pozostałymi dwoma typami języka. Konstytucje mieszane znajdują się między czystymi typami, czyli na przykład język pitta/kapha będzie szerszy niż pitta, ale węższy niż kapha. Jest to prosty, ale bardzo skuteczny sposób na rozpoznanie swojej wrodzonej konstytucji.

### 3. Kobięca anatomia według ajurwedy

*Nawet najznakomitsi mężczyźni nabierają nawyku szukania przyjemności u kobiety, wspaniali bowiem uważają, że to u niej najlepiej szukać rozkoszy.*

Tripura Rahasja

Ajurwedyjskie spojrzenie na ludzkie ciało jest wyjątkowe. Wiedza, jaką oferuje nam ajurweda, jest pomocna nie tylko przy stawianiu diagnozy i leczeniu, ale również wtedy, gdy chcemy poznać przyczyny źródłowe choroby.