

شناخت طبیعت ذاتی خود و دیگران می تواند تاثیرات قابل توجهی بر سلامت فردی و کیفیت روابط ما با دیگران داشته باشد. بسیاری از بیماری های ما ناشی از بی توجهی به طبیعت مان است و بسیاری از رنجش های ما ناشی از نا آگاهی ما از اختلاف طبع مان با دیگران است، دیگرانی که می توانند همسر، فرزند، پدر و مادر یا همکاران ما باشند. در آیورودا (طب سنتی هند) که دانش پنج هزار ساله زندگی است، جهان تشکیل شده است از ۵ عنصر آب، باد، خاک، آتش و فضا ... و انسان هم از این قاعده مستثنی نیست. وقتی بعضی از این عناصر در وجود انسان افزایش می یابد بر جسم و ذهن او تاثیراتی محسوس ایجاد می کند که این تفاوت را به طبیعت ذاتی می شناسیم.

در آیورودا سه طبیعت (دوشا)ی اصلی تعریف می شود وانا (باد و فضا)، پیتا (آتش و آب) و کافا (خاک و آب) که هر یک در تعادل خوب و کامل اند و خصوصیات و جذابیت های خود را دارند اما وقتی دچار عدم تعادل می شوند مشکلات آغاز می شود، مشکلاتی که ذهن و جسم را در بر می گیرد. آیورودا همیشه سعی در حفظ تعادل فرد با توجه به طبیعت ذاتی اش دارد. توجه به این نکته ضروری است که به ندرت پیش می آید که فردی تنها علایم یکی از دوشا ها را داشته باشد و همه ما معمولا ترکیبی از سه دوشا هستیم، هر یک با فرمولی متفاوت ...

با بررسی دقیق تر در اطرافیان می توانیم علت تفاوت ها مان با آنها را بیشتر و بهتر درک کنیم. چنان که این تفاوت ها دیگر آزار دهنده نیستند و حتی لذت بخش اند و این ارتباط ما را با آنها بهتر می کند.

دوشا	واتا (Vata)	پیتا (Pitta)	کافا (Kapha)
معنا	حرکت	تغییر	ساخت
عناصر	باد و فضا	آتش و آب	خاک و آب
طبع معادل ایرانی	سرد و خشک	گرم و خشک (آتش غالب است)	گرم و تر
اخلاط معادل ایرانی	سودا	دم و صفرا	بلغم
رنگ	زرد (اگر با چشم بسته به خورشید نگاه کنند)	قرمز	آبی
جانور مشابه	پرستو، جیرجیرک	اژدها	کوالا، فیل
شرح کلی	باد در آنها عنصر غالب است. سبک و لاغرند، باد می بردشان. از آنجا که هوا در حرکت است پس مشکل دارند که ثابت بمانند و این وقتی واتا تشدید می شود کلافه کننده است. طبیعت متغیر دارد. امروز برنامه ای را آغاز کرده و فردا درگیر برنامه دیگری است. بی نظم است نصف شب خانه تمیز می کند. چربی ندارند، و لاغرند. خشک اند ... مو، پوست، گوارش و دهان از بس که حرف می زنند. این خشکی پیر تر که می شوند تشدید می شود.	آتش در آنها عنصر غالب است. جسم متوسط و عضلانی دارند. هر چیزی می توانند بخورند و اصولا گرسنه زندگی هستند، گرسنه غذا، ایده ... با هوشند و گاهی کنایه آمیز، هر کیفیتی در عدم تعادل آزار دهنده است. هرچیزی می خورند، می توانند یک اسب را بخورند. در استرس دچار مشکلات معده می شوند که ناشی از گوارش قوی آنهاست. به طور عمومی گرم اند و وقتی با واتا زندگی می کنند با حرارت مشکل دارند. یکی پتو را پس می زند دیگری روی خودش می کشد. این کولر را روشن می کند و آن بخاری را.	خاک در آنها عنصر غالب است. طبیعت محکم، روان و سنگین تری دارند. سنگین ترند و وزن می گیرند که این طبیعت خاک است. بیشتر فکر می کنند و کمتر حرف می زنند. ذهن آنها آرام تر است. کند ترند، مثل خاک و زمین که کند است. پس هر چیزی در فیزیولوژی آنها کندتر است. هضم شان، دفع شان و فعالیت شان. راحت ترند که ثابت جایی بنشینند، بر خلاف واتا ها که همیشه در حرکت اند و پیتا ها که همیشه به دنبال رسیدن به هدفی هستند. به راحتی وزن می گیرند حتی اگر یک کیک را نگاه کنند.

پیتا ها به سادگی عرق می کنند. هنگام بازی در حالی که واتا خنک و راحت است پیتا خیس عرق است. مثل اژدها هستند، تا وقتی در تعادل اند آرامند، هدف دارند و به دنبال آنند. اما وقتی با مانعی مواجه می شوند دراگون شعله می گیرد و وقتی آتش فرصت خالی شدن پیدا می کند آرام می شوند. اما می بینند همه سوخته اند و از این همه متعجب می شوند: چرا همه سوخته اند؟ پیتا معمولا احساساتش را به شکل آزار دهنده ای بیان می کند و دو سه روز طول می کشد آنها این اتفاق را فراموش کنند و حالشان خوب شود. به همین خاطر سعی می کنیم پیتا را همیشه زیر حد تعادل نگه داریم. پیتا در تعادل منطقی و خوش بیان است و در عدم تعادل منتقد و بهانه گیر می شود. یک چیزی می گوئید و آنها شکل گفتن شما را دوست ندارند. شما دقیق گفته اید اما آنها رفتار و بیان شما را تحلیل می کنند و نتایج خود را می گیرند و از آن آزرده می شوند. وقتی در تعادل اند خون گرم و مهربانند و بودن با آنها لذت بخش است. اما وقتی پیتا تشدید می شود عصبانی و طلب کارند و احساس می کنند دیگران از دوستی شان سو	واتا در تعادل طبیعت انرژی دارد، همیشه نشانی از خلاقیت با خود دارد. برای بخش تحقیق و توسعه بسیار مناسب اند. اما وقتی از تعادل خارج می شوند به بی قراری می رسند. نمی توانند آرام بنشینند. همیشه باید مشغول کاری باشند و نا پیدارند. وجه مثبت آنها تطبیق پذیری است. واتا ها در شروع کردن چیزها و پروژه های جدید خیلی خوب اند اما در ادامه دادن آن نه. هر روز یک چیز جدید شروع می کنند و هیجان بسیار زیادی هم در باره آن دارند. اما چند هفته بعد این رها شده و چیز دیگری شروع می شود. و این همه در عدم تعادل تشدید می شود. واتا ها در ارتباط عالی اند. وقتی به دوست واتا زنگ می زنی مصاحبت خوش آیندی در پیش خواهی داشت. در ۱۵ دقیقه می توانی بفهمی که در طول ۲ سال گذشته چه اتفاقاتی افتاده است. اما واتاها شنوندگان خوبی نیستند و اغلب مصاحبه را در اختیار خود می گیرند.
--	--

متابولیسم آنها کند تر است و غذایی که واتا را تغییر نمی دهد کافا را چاق می کند. شاید به خاطر تحرک مداوم واتا.

هر چیزی در کافا روان تر است.

موها شان کلفت و موج دار است و چهره لطیف تری دارند.

همیشه آنها که چاق ترند پوست و چهره زیباتری دارند.

در استرس راحت تر تحمل می کنند و فلسفه شان این است که بگذار دیگران نگران موضوع باشند.

وقتی کافا در تعادل است آرامش و آسایش بر او حاکم است. اما وقتی در عدم تعادل است دچار کندی می شود.

در روابط وقتی فرد دچار عدم تعادل می شود به دنبال کسی می گردد که او را به تعادل برساند و همین است که ازدواج بین واتا و کافا چندان هم نا معمول نیست. از آنجا که واتا همیشه در تغییر است کیفیت پایداری کافا را تحسین می کند و کافا که انگیزه چندان برای حرکت ندارد در کنار واتا به تعادل می رسد.

در آغاز، واتا از رابطه اش راضی است و می گوید: او

(کافا) بسیار جالب است، در من پایداری ایجاد می کند، نوعی آرامش در او هست که مرا به تعادل می رساند و کافا می گوید: شور او (واتا) را دوست دارم همیشه یک چیز جدیدی را آغاز می کند، بسیار خلاق است. اما شش ماه بعد ... همه چیز عوض می شود، واتا می گوید: او خیلی کند است. یکسره دراز کشیده و فوتبال نگاه می کند. باورم نمی شود که با چنین کسی ازدواج کرده ام. و کافا شکایت می کند که: او یک لحظه هم نمی نشیند. هر شب باید بیرون برویم و فرصتی برای استراحت و لذت بردن نداریم. وقتی تعادل درونی خودمان را در دیگران جستجو می کنیم نتیجه همین است. این عدم تعادلات در همه ما هست و پرسش این است که چگونه می توانیم تعادل را به زندگی خودمان باز گردانیم. کافا ها مداوم و پیوسته اند و قابل پیش بینی، اما در عدم تعادل راکد و ساکن می شوند. یکی از کیفیات کافا این است که از چیزی نمی گذرند و همه چیز رت نگه می دارند. در خانه آنها می توانی مقالاتی از روزنامه های ۵۰ سال پیش را پیدا کنی. در روابط هم همین اند، ازدواجی که خیلی هم درست	ء استفاده می کنند. پیتا شجاع است و دنیا را قلمرو خود می داند. وقتی چیز جدیدی پیدا می کند دنبالش می رود. گاهی نفس آنها وارد عمل می شود و سراغ چیزهایی می روند که در آن استعدادی ندارند. پیتا وقتی وارد منطقه جدیدی می شود و راه را گم می کند، اگر بگویید آدرس بپرسد دلخور می شود. پیتاها مدیران خوبی هستند، که به خاطر بینایی شان است. همه آنچه به نور و حرارت و آتش مربوط می شود به پیتا برمی گردد. آنها مدیران خوبی هستند اما گرایش به دیکتاتوری دارند، پس برای این که پیتا مدیری خوب بماند باید به زیردستانش اختیارات بیشتری بدهد و رفتاری داشته باشد که آنها به میل خودشان از او پیروی کنند نه به این خاطر که عدم اطاعت می تواند عواقب بدی داشته باشد.	
---	--	--

			نبوده را هم رها نمی کنند. از آنها می شنوی که می دائم این ازدواج درست نبوده اما جدایی برایم سخت است. کافا ها معترض نیستند و احتمال این که به پزشک مراجعه کنند پایین است.
ذهن	همیشه در حرکت، خیال پرداز، خلاق، با توانایی های هنری	منطقی، مدیر، منظم	آرام، مهربان و پایدار
در تعادل	بودن در کنار و اتا هیجان انگیز است و خلاقیت و زندگی را به همراه دارد. همیشه یک چیز جدید وجود دارد و سرگرم کننده هستند.	گرمی دوستی در کنارشان حس می شود. مدیر و با هوش اند	آرام و مهربان و پایدارند
تمایل در عدم تعادل	حرکت بسیار زیاد، افسردگی، دلشوره، هیجان زدگی، پریشانی و بی نظمی، حرکت باد بیشتر می شود نمی توانند تصمیم بگیرند	پرخاشگر و عصبی، آتش شعله ورتر می شود. حساس می شوند، خشمگین و عصبانی هستند و از همه انتقاد می کنند و برای دیگران غیرقابل تحمل اند.	کندی و سنگینی
جسم	لاغر و سبک، باد آنها را می برد خشک و سرد	متناسب و عضلانی گرم و خشک	بزرگ و سنگین گرم و تر
موی سر	ضعیف و کم رنگ	چرب، ضعیف و کم مو که زود طاس می شوند چون هورمون مردانه شان بالاست.	پرمو با موهای قوی و مجعد
خواب	مثل جیرجیرک می خوابد و مرتب بیدار می شود، کم خواب است سبک می خوابد و در عدم تعادل یا خوابش نمی	باندازه مشخص و معین، می داند چه اندازه نیاز دارد خواب معمولا عمیق دارد اما کوتاه تر، از ۵ تا ۶ ساعت خواب لذت می برد و می گوید دقیقا ۵/۵ ساعت خواب	عمیق می خوابد مثل خرس و عمیق هم خرخر می کند. دوست دارد که بخوابد از سر شب تا ظهر، به راحتی می خوابد و تمایلی به بیدار شدن ندارد، خیلی راحت است که بخوابد.

	برد یا در طول شب چندین بار بیدار می شود شکایت می کند که خوب نمی خوابد و سر و صدای محیط مزاحم اش است. هر چه نگران تر باشد خوابش اختلال بیشتری دارد.	نیاز داشتم خواب را اتلاف وقت می داند	دوست دارد بخوابد و فکر می کند بهترین استفاده از زمان، خواب است و خواب بهترین کار ممکن است. این هرچه مسن تر می شود بیشتر می شود و در مهمانی در جمع می خوابد
پای تلفن	یکسره حرف می زند، می توانی بروی دوش بگیر و برگردی بی آن که متوجه بشوند.	می خواهد یک نکته مهم بگویند و برایشان مهم است که ثابت کنند بیشتر می دانند.	
مصاحبت	همیشه در حال حرف زدن است. هرچه به ذهنش می رسد می گوید و فیلتر ندارد	به شکل بحث سعی می کند تو را متقاعد کند که بیشتر می داند	گوش می کند، همه چیز را جذب می کند و هر از گاهی یک جمله می گوید که خلاصه و اساس همه آن چیزی است که واتا و پیتا در ۲۰ دقیقه گذشته سعی در گفتن اش را داشتند.
رانندگی در اتوبان وقتی کسی از آنها سبقت می گیرد	پرشان می شود و هیجان زده کنار می کشد. به آسانی در برابر یک محرک دچار ترس و نگرانی می شود	به آسانی خشمگین شده و درگیر می شود، کورس می گذارد و پرخاش می کند	فکر می کند اگر دیگران می خواهند خودشان را بکشند مشکل خودشان است
در صف صندوق فروشگاه	واتا چرخ دستی اش رسیده به صندوق، خودش هنوز دنبال چیزهایی که فراموش کرده این سو و آن سو می دود.	پیتا محتویات چرخ دستی دیگران را بررسی می کند و با خودش مقایسه می کند	کافا یک چیزی از چرخ دستی اش بر می دارد می خورد و مجله می خواند و وقتی نوبت اش می شود در آرامش سوت می زند
فعالیت و کار	حرکت سریع دارد، در محیط کار همیشه دیر می کند چون یک عالمه کار دیگر دارد که انجام بدهد. همیشه در عجله اند. واتا در همه اطاق ها دیده می شود و از همه کارها عقب است.	همیشه یک جور تیزی در آن ها وجود دارد هر کارشان دلیلی دارد و فعالیت بی هدف ندارند. کسی است که بیش از همه داد می زند و امور محوله را به سرعت و دقت انجام می دهد	کند اند. ساده می گیرند و یک جوری به زمین وصل اند. فیل نمونه آن هاست. طبیعت آن ها کند و روان است. در کسی است که به ندرت دیده می شود و امور محوله را به آرامی انجام می دهد.
فعالیت های روتین	متغیرند نمی توان به آنها برنامه داد	دقیق اند در یک ساعت مشخص شام می خورند و به همین دلیل وقتی یک چیزی باعث تغییر در برنامه شان می شود آتش شعله ور می شود. اگر ماشین را به جایی زد دید و	کافا از برنامه و نظم بدش نمی آید و وقتی هم چیزی برنامه اش را به هم بزند خیلی به هم نمی ریزد.

		همسر پیتا دارید قبل از تعریف ماجرا به او غذا بدهید.	
میز کار	هیچ کس نمی تواند چیزی را روی میز آنها پیدا کند.	کاملا منظم، هر چیزی دقیقا در جای خود است، اگر یک سنجاق را جابجا کنید متوجه می شود.	نوعی از نظم در آن هست اما نه به صورت افراط و جابه جا کردن چیزی او را ناراحت نمی کند.
گفتگوی درونی	من چه اشتباهی کردم؟	تو چه اشتباهی کردی!! گویی همه مقصردن برای مشکلات آنها	
چیزی گم می شود	کجا گذاشتم؟	کجا گذاشتی!!	خودش پیدا می شود
حافظه	به سرعت یاد می گیرد و به سرعت فراموش می کند	با سرعت متوسط یاد می گیرد، به خاطر ساختار منطقی اش وقتی یاد می گیرد که بفهمد و منطقی باشد تا به موضوع مسلط نشود دست نمی کشد وقتی درگیر کاری است اگر برای نهار صدایش کنی دلخور می شود، تا کاری را به انجام نرساند استراحت نمی کند	دیر یاد می گیرد و دیر فراموش می کند وقتی یاد گرفت هرگز فراموش نمی کند، کافا اگر رنجیده شد تا ۵۰ سال بعد هم آن را به شما یاد آوری می کند. از این جهت شبیه فیل است، خصوصا وقتی دچار عدم تعادل است به بعضی چیز ها می چسبد
در خرید	بی تاب است که خرید کند، خیلی چیزها می خواهد، نمی تواند تصمیم بگیرد و همیشه از خریدش ناراضی است.	چیز های مشخصی می خواهد، قبل از بیرون رفتن کاملا مطالعه می کند، یک کالا را انتخاب می کند و همیشه راضی است.	ترجیح به پس انداز و سرمایه گذاری دارد و اگر خرید کند چیزی را انتخاب می کند که تا مدت مدیدی قابل استفاده باشد
مراجعه به پزشک	همیشه دکتر می روند، وقتی می پرسی مشکل اصلی چیست، دهها مشکل اصلی دارند که هیچکدام اصلی تر نیست	گاهی دکتر می روند اما خودش کاملا تحقیق کرده و می داند چه مشکلی دارد	احتمال این که دکتر برود پایین است معمولا همسر و ااتا شان آنها را به مطب می کشد
اشتها	متغیر است، یک وقت مثل گرگ گرسنه است و یک وقت تمام روز غذا نمی خواهد.	قوی برای هضم هر چیزی است. وقتی گرسنه است باید به او غذا بدهند.	آهسته و مداوم. آرام گرسنه می شود و می تواند برای مدتی تحمل کند.
الگوی دفع	به خاطر خشکی تمایل به یبوست دارد. دو الگوی دفع دارد یکی یبوست و دیگری بی	پیتا شل است. مایع داغ و آتشین در درون گوارش او مثل ملین عمل می کند و معمولا در استرس دچار اسهال می شود.	منظم است و هر روز سر ساعت مدفوع می کند.

		نظمی که به صورت IBS ظاهر می شود و زمانی اسهال و زمانی یبوست است. سفر برای آنها چند روز یبوست به دنبال دارد.	
دفعات دفع	هر یکی دو روز یک بار	هر روز یکی دو بار	روزی یک بار منظم
تعریق	کم	زیاد	متوسط
در برابر پول؛ وقتی ۱۰۰۰۰ دلار پیدا می کنند	خیلی راحت خرید می کند و خرت و پرت می خرد	یک ماه تحقیق می کند، تجزیه تحلیل های بازار را می خواند بعد خرید می کند. چیزی می خرد که اعتماد به نفس اش را بیشتر کند. بصری است و ظاهر برایش مهم است. جواهرات، ماشین، موبایل، خانه، یا چیزی که ظاهرشان را درست کند.	دوست دارند پس انداز کنند و وقتی پولشان در بانک باشد خیالشان راحت تر است.
قاعدگی	نامنظم، خصوصا در عدم تعادل، هم طول دوره ها نامنظم است هم مدت قاعدگی متفاوت است.	قاعدگی های سنگین، پر فشار و گاهی همراه درد	منظم و ملایم
تمایلات جنسی	گاهی به صورت فشرده و مداوم و گاهی برای روز ها، ماه ها و حتی سال ها بی تفاوت اند و دیگر به آن فکر نمی کنند	مثل غذا اشتها ی خوبی برای آن دارند اما به محض این که این اشتها بر آورده می شود به سراغ گرسنگی های دیگرشان می روند مثل خواندن یا خوردن	روان و آرام، عاشق اند
ورزش ها	یوگا بهترین است و او را به جسم اش بر می گرداند، دو چرخه سواری و پیاده روی هم خوب است اما نه به صورت سنگین که واتا را تشدید کند	دوست دارد جسم اش را درگیر کند، بسیار رقابت را دوست دارد و ورزش های رقابتی او را آرام می کند، اما اگر بازنده باشد پیتا تشدید می شود، بنابراین رقابت خوب است اما بعد از آن باید خنک شود. شنا از همه بهتر است و کوه نوردی هم رقابتی نیست و خنک کننده است. پیاده روی و دوچرخه سواری هم خوب است. یوگا خوب است به شرط آن که پیتا مثل یک ورزش رقابتی با آن برخورد نکند	معمولا به خاطر ساختار و مفاصل محکم اش می تواند ورزش های قدرتی را انجام بدهد، این ورزش ها برای او عالی است. کوه نوردی، دوچرخه سواری، پیاده روی، و هر چیزی که قدرتی باشد. یوگا خوب است به شرطی که خود را حرکت بدهد. می خوابد می گوید یوگا کار می کند. حرکت مداوم کافا را در تعادل نگه می دارد. حرکت در جریان خون، در جسم و در هر چیز دیگر
گوارش	خشک و ضعیف متمایل به یبوست	بسیار قوی متمایل به اسهال	کند و دیر هضم با متابولیسم پایین، حتی با دیدن غذا

			چاق می شود
دندان ها	نا منظم	منظم تر	منظم، بزرگ و محکم که خراب نمی شوند
شام بیرون	هر جا که پیشنهاد بدهی قبول می کنند	یک جایی را انتخاب می کنند می روند و چون به آن چیزی که انتظار داشته اند نمی رسند روزگار را بر همه تلخ می کنند	
فصل تشدید کننده	پاییز (روز هایی با باد و گرد و خاک) و روزهای خشک زمستان	تابستان	بهار (روز های بارانی) و روز های مرطوب زمستان
چگونه اطلاعات بگیریم؟ به چه چیز نگاه کنیم؟	۱- مشاهده شخص که به معنی دریافت تمام اطلاعاتی است که از طریق دیدن و شنیدن به دست می آوریم. باید رفتار آنها بررسی و مطالعه شود، مثل پیتا که وقتی وارد مطب می شود سر منشی داد می زند ۲- نبض، که بسیاری از پزشکان طب سنتی از آن برای بررسی دقیق و کامل بیمار استفاده می کنند و تمام مشکلات بیمار و خصوصیات طبیعت او را می توانند از این راه کشف کنند چرا که هر چیزی که وارد بدن ما می شود به خون وارد می شود. ۳- آنچه از بدن خارج می شود، مثل ادرار یا مدفوع که بسیار مهم است و از قدیم مورد توجه بوده است.		
فریم و وزن	سبک	متوسط	سنگین
پوست	خشک و سرد است و معمولا از روغن استفاده می کند	گرم و چرب است	نرم و سنگین و کمی خنک اما نه سردی و اتا
موها	خشک	نازک	چرب
	معمولا موها را طوری رنگ می کنند که مثل زمان جوانی بشود. پس اگر یک خانم ۵۰ ساله با رنگ موی قرمز ببینید احتمالا نشانه پیتاست و اگر در این باره بپرسید خواهد گفت که در جوانی رنگ موی او قرمز بوده است.		
چشم ها	چشمان واتا کوچک و خشک است با حرکت زیاد اما به شما نگاه نمی کنند. در طول معاینه شاید یکی دو بار به چشم شما نگاه کند. خیلی اطلاعات به شما می دهد اما به شما وصل	پیتا ها چشمان نافذی دارند و راحت نمی توان به چشمانشان نگاه کرد، گویی شما را سوراخ می کنند و وارد می شوند.	کافا ها چشمان شیرین و جذابی دارند. می گویند به چشمان گاو ها می ماند که دوست داری به آنها خیره شوی.

	نیست، در فضا است		
مدفوع	واتا ها نامنظم اند	کیفیتی از زردی با خود دارد	بزرگ و قوی
حرارت	واتا ها را وقتی لمس می کنی سردند	پیتا ها گرم اند	کافا ها بیشتر به سمت خنکی می روند
عروق و تاندون ها	تاندونها و عروق شان کاملاً مشهود است چون چربی کمتری دارند.	متوسط و اغلب عضلانی اند	عروق و تاندون های کافا کاملاً عمیق است و نمی شود رگ آنها را گرفت
ناخن ها	خشک و شکننده	انعطاف پذیر	ضخیم
مفاصل	مفاصل واتا خشک است، وقتی گردنش را تکان می دهد تق تق صدا می کند.	نرم و انعطاف پذیر است، در مدرسه انگشتانشان را بر می گردانند. حرارت، مفاصل شان را روغن کاری می کند.	مفاصل قوی و مستحکمی دارند و در ورزش بسیار موفق اند و بر خلاف واتا ها دیر آسیب می بینند.
شکم	بدون چربی است و اعضای داخلی اش را می توان حس کرد	متوسط و عضلانی هستند	کلفت و ضخیم است
الگوی حرف زدن	صدای لرزان و ضعیف دارد.	محکم و پر قدرت حرف می زند و از آنجا که نمی تواند کسی را قوی تر از خود ببیند همیشه طوری حرف می زند که این را نشان بدهد و نشان بدهد می داند چه می گوید	زیاد حرف نمی زند اما صدای خوب و عمیقی دارند که انگار صدای خداست.
متوجه دوشای خود شده اید؟	نه	دقیقا می داند	می داند ولی اهمیت چندانی برایش ندارد
تشخیص دوشاها	یک راه برای تشخیص دوشای افراد پر کردن پرسشنامه است، اما از آنجا که چیزی شبیه دوشا بیوپسی نداریم، هیچ راه حل دقیقی وجود ندارد. دوشای ایده آل وجود ندارد، همین که هستیم در تعادل خوب است. هدف از تشخیص دوشا کشف طبیعت حقیقی مان است و اینکه چه کنیم این طبیعت به بهترین شکل ممکن خود ظاهر شود و از تفاوت ها لذت ببریم. وقتی به دوشا ها دقت می کنیم متوجه ریشه تغییراتی که دچار می شویم خواهیم بود که مثلاً امروز واتا در من باعث بی خوابی شده است یا کافا باعث کسالت و سنگینی شده است و می فهمیم که چه کنیم تا به تعادل باز گردیم و این در نهایت به نوعی آگاهی بیشتر از خود می انجامد و آزادی بیشتری برایمان به ارمغان می آورد. با بررسی دقیق تر در اطرافیان می توانیم علت تفاوت ها مان با آنها را بیشتر و بهتر درک کنیم. چنان که این تفاوت ها دیگر آزار دهنده نیستند و حتی لذت بخش اند و این ارتباط ما را با آنها بهتر می کند.		
طعم ها در آیورودا	در آیورودا شش طعم تعریف شده است: شیرین (آب و خاک)، ترش (خاک و آتش)، شور (آب و آتش)، تند (آتش و خاک)، تلخ (باد و فضا)، گس (هوا به مقدار زیاد و		

(خاک)			
تشدید کننده	تند، تلخ و گس	تند، ترش و شور	شیرین، ترش و شور
متعادل کننده	شیرین، ترش و شور	تند، تلخ و گس	تند، تلخ و گس