

# TEST DOSHAS

¿VATTA, PITTA O KAPHA?

**AYURVEDA**

El arte de curarse a uno mismo

Por Noelia Catalán



**LAMARCA**

MADRID

# ¿CÓMO REALIZAR EL TEST?

En Ayurveda tenemos dos denominaciones: **prakruti y vkruiti**. El primero corresponde a nuestro dosha, que es como nuestro ADN Ayurvédico, eso no varía a lo largo del tiempo y el segundo corresponde a tu desbalance o estado natural.

Realizar un buen diagnóstico ayurvédico requiere de además del test profundizar en otros elementos como son la lengua, el pulso, la piel, los ojos, el estilo de vida, las emociones...por lo que es recomendable que este sea realizado por un profesional.

En cualquier caso, este cuestionario podría darte una idea. ¿Cómo cumplimentar el cuestionario? Complimentaremos el cuestionario dos veces. Una primera vez pensando en generalidades, a lo largo de nuestra vida y una vez más pensando en este momento. Por ejemplo, piensa en que eres mujer y estas en periodo de menopausia, muy posiblemente ahora tengas tendencia a tener calores y sofocos pero puede que a lo largo de toda tu vida hayas sido friolera. Por lo tanto, en el primer cuestionario contestarías tendencia al frío y en el segundo al calor.

En cada fila marca con una X la característica que mejor te describa.

		VATTA	PITTA	KAPHA
1	Tamaño del cuerpo	Bajo	Medio	Grande
2	Peso corporal	Delgado	Medio	Sobrepeso
3	Piel	Fina, Seca, Fría, Áspera	Sonrosada con pecas, suave, cálida	Gruesa, Grasa, Fresca, Muy buena piel
4	Cabello	Fino, Seco, Áspero, Quebradizo	Graso, Liso, Calvo	Graso, Denso, Espeso, Sano, Ondulado, Rizado
5	Dientes	Protuberantes, grandes, separados, encías finas	Medianos, delicados, encías sensibles	Saludables, blancos, encías fuertes
6	Nariz	Tabique desviado, irregular	Puntiaguda, punta roja	Forma de botón, corta, redonda
7	Ojos	Pequeños, hundido, secos, activos, nerviosos	Vivos, brillantes, enrojecidos y sensibles a la luz	Grandes, bonitos, amorosos, tranquilos
8	Uñas	Secas, ásperas, frágiles, se rompen fácilmente	Agudas, flexibles, sonrosadas y lustrosas	Pulidas, suaves, gruesas, bonitas
9	Labios	Secos, agrietados, con tintes oscuros	Rojos, inflamados	Suaves, grasos, pálidos
10	Barbilla	Delgada, Angular	Afilada	Redonda, partida
11	Mejillas	Hundidas	Lisas, planas	Redondas, Rollizas
12	Cuello	Delgado, largo	Mediano	Grande, con pliegues
13	Pecho	Plano, escaso, hundido	Moderado	Expandido, Redondo, Abundante
14	Vientre	Delgado, Plano	Moderado	Grande, con barriga
15	Ombligo	Escaso e Irregular	Ovalado, superficial	Grande, profundo, redondo, estirado
16	Caderas	Esbeltas y Delgadas	Moderadas	Anchas y grandes
17	Articulaciones	Frías, chascan	Moderadas	Calientes y lubricadas

		VATTA	PITTA	KAPHA
18	Apetito	Escaso e Irregular	Insoportable	Constante
19	Digestión	Irregular, mala, genera gases	Rápida, buena, genera ardores	Lenta y constante
20	Gusto	Dulce, Agrío y salado	Dulce, Amargo, Astringente	Amargo, Picante y Astringente
21	Sed	Variable	Exceso	Escasa
22	Deposiciones	Estreñimiento	Sueltas	Voluminosas, grasas y lentas
23	Actividad Física	Actividad Física Hiperactivo	Moderado	Sedentario
24	Actividad Mental	Siempre activo	Moderado	Lento, torpe
25	Emociones	Ansiedad, miedo, inseguridad	Odio, rabia, Cólera, Irritabilidad, Celos	Calma, avaricia, apego
26	Fe o Creencias	Variables, cambiantes	Intensas, extremistas	Constantes y tranquilas
27	Intelecto	Rápido pero con respuestas fallidas	Rápido pero respuestas correctas	Lento y exacto
28	Recuerdos	Buenos los recientes malos los remotos	Claros	Lento y exacto
29	Sueños	Rápidos, activos, muchos, de miedo	Ardientes, de guerras, violentos	Calmos, bonitas, armoniosas, románticos
30	Sueño	Escaso, fragmentado, insomnio	Escaso pero profundo	Profundo y prolongado. Dormilón
31	Habla	Rápida, escasa y clara	Aguda y Penetrante	Lenta y monótona
32	Finanzas	Malas, gasta en cosas poco importantes	Gasta en dinero en cosas más lujosas, de buena calidad	Ahorrador, conserva bien el dinero
	RESULTADOS			

Por último suma la cantidad de X de cada dosha.  
Tu dosha será el de mayor número.