



Test dei dosha

È già da diverso tempo che ti chiedi quale dosha sei? Vata, pitta, kapha, vata-pitta, pitta-kapha, kapha-vata o anche vata-pitta-kapha? Questo test ti permette di conoscerti meglio e di capire come seguire al meglio i consigli della disciplina ayurvedica e come metterli in pratica a seconda della tua costituzione.

Il test va eseguito due volte. Ti consigliamo quindi di stamparne due copie. Il primo passaggio ti permette di conoscere il tuo prakriti, la tua costituzione fisica e mentale. In questo passaggio, concentrati sul tuo passato e su tutto ciò che ti riguardava diversi anni fa. Prakriti è infatti l'espressione del tuo universo personale e viene determinato per ogni individuo nel momento del suo concepimento.

Il secondo passaggio ti dà un'idea di come il tuo dosha è cambiato nel tempo a causa di fattori esterni. Ti aiuta quindi a identificare il tuo vikriti, il tuo stato fisico e mentale contingente, che può mutare da un momento all'altro. Nel secondo passaggio, concentrati su come ti sei sentito negli ultimi 2 mesi.

Con l'aiuto di questo test non solo scopri la tua costituzione, ma puoi capire come ripristinare la tua prakriti in futuro.

Quando hai completato il test, conta le crocette sotto A, B e C. Una volta scoperto il tuo dosha potrai leggere tutte le caratteristiche della tua costituzione.

Namaste

Test dei dosha

Costituzione fisica

- A. Bassa statura, esile con poca muscolatura
- B. Media altezza, muscoli abbastanza sviluppati
- C. Alto, massiccio

Peso

- A. Leggero
- B. Normale
- C. Pesante

Temperatura corporea

- A. Ho mani e piedi freddi, preferisco stare al caldo
- B. Ho le mani calde e preferisco ambienti freschi
- C. Mi adatto bene alle diverse temperature, non amo umidità e freddo

Pelle

- A. Ho la pelle sottile, secca, ruvida, scura
- B. Ho la pelle liscia, oleosa, rosea, tende ad arrossarsi e irritarsi
- C. Ho la pelle spessa, oleosa, pallida, grassa, molto idratata

Capelli

- A. I miei capelli sono spenti, castani, neri, annodati, fragili, sottili
- B. I miei capelli sono lisci, grassi, biondi, grigi, rossi, sono calvo
- C. I miei capelli sono folti, ricci, grassi, ondulati

Denti

- A. I miei denti sono sporgenti, grandi, ben distanziati e le mie gengive sono sottili
- B. I miei denti sono di media grandezza, morbidi e le mie gengive sono sensibili
- C. I miei denti sono sani, le mie gengive sono forti

Naso

- A. Il mio naso è di forma irregolare, ho un ponte del naso storto
- B. Il mio naso è lungo e appuntito, la punta del mio naso è rossa
- C. Il mio naso è corto e arrotondato, ho un naso schiacciato

Occhi

- A. I miei occhi sono irrequieti, asciutti, attivi, neri, marroni, infossati
- B. I miei occhi sono acuti, verdi, grigi, luminosi, gialli/rossastri, sensibili alla luce
- C. I miei occhi sono grandi, blu, silenziosi, gentili

Unghie

- A. Le mie unghie sono secche, ruvide, fragili
- B. Le mie unghie sono affilate, elastiche, rosa, lucide
- C. Le mie unghie sono spesse, oleose, lisce, levigate

Labbra

- A. Le mie labbra sono secche, ruvide, screpolate
- B. Le mie labbra sono rosse, infiammate, giallastre
- C. Le mie labbra sono spesse, oleose, pallide, biancastre

Mento

- A. Il mio mento è stretto, spigoloso
- B. Il mio mento è appuntito
- C. Il mio mento è rotondo, ho il doppio mento

Guance

- A. Le mie guance sono rugose, scavate
- B. Le mie guance sono lisce e piatte
- C. Le mie guance sono rotonde, piene

Collo

- A. Sottile e lungo
- B. Medio
- C. Tozzo, grosso

Petto

- A. Il mio petto è piatto, infossato
- B. Il mio petto è medio
- C. Il mio petto è ampio, rotondo

Pancia

- A. La mia pancia è piatta, infossata
- B. La mia pancia è media
- C. La mia pancia è larga, rotonda

Ombelico

- A. Il mio ombelico è piccolo, irregolare, sporgente
- B. Il mio ombelico è ovale, piatto
- C. Il mio ombelico è grande, profondo, rotondo

Fianchi

- A. I miei fianchi sono magri
- B. I miei fianchi sono medi
- C. I miei fianchi sono larghi

Articolazioni

- A. Le mie articolazioni sono fredde, screpolate, sporgenti
- B. Le mie articolazioni sono medie, lente, flessibili
- C. Le mie articolazioni sono grandi, lisce, forti, sode

Appetito

- A. Il mio appetito è irregolare, modesto
- B. Il mio appetito è grande, insopportabile
- C. Il mio appetito è moderato ma costante

Digestione

- A. La mia digestione è irregolare, produce gas
- B. La mia digestione è veloce, causa bruciore di stomaco
- C. La mia digestione è lenta, produce muco

Gusto / preferenze

- A. Preferisco il dolce, l'aspro, il salato
- B. Preferisco il dolce, l'amaro, l'astringente
- C. Preferisco l'amaro, il piccante, l'astringente

Sete

- A. Ho una sete variabile
- B. Mi sento eccessivamente assetato
- C. Ho una scarsa sensazione di sete

Peso

- A. Di solito perdo peso facilmente
- B. Posso facilmente mantenere il mio peso
- C. Metto su peso facilmente

Attività fisica

- A. Descriverei la mia attività come "iperattiva"
- B. Descriverei la mia attività come "media"
- C. Descriverei la mia attività come "sedentaria"

Andatura

- A. Di solito cammino veloce
- B. Di solito cammino risoluto, determinato
- C. Di solito cammino lentamente, passeggio

Attività mentale

- A. La mia mente è sempre attiva
- B. La mia mente è mediamente attiva
- C. La mia mente è lenta

Sentimenti

- A. Spesso provo paura, preoccupazione, insicurezza, i miei sentimenti sono variabili
- B. Spesso provo rabbia, odio, gelosia
- C. Mi sento spesso calmo, avido, morboso

Fede

- A. Le mie convinzioni sono variabili, mutevoli
- B. La mia fede è intensa, fanatica
- C. La mia fede è costante, profonda

Intelletto

- A. Tendo ad avere reazioni rapide, ma spesso sbagliate
- B. Tendo a dare risposte corrette
- C. Tendo ad avere reazioni lente e precise

Memoria

- A. Ho una buona memoria a breve termine, scarsa memoria a lungo termine, imparo velocemente
- B. Ho una buona memoria
- C. Ho una memoria lenta ma persistente, una memoria a lungo termine

Sogni

- A. Faccio molti sogni e sono veloci, attivi, ansiosi
- B. Faccio sogni violenti, sogni di guerra e violenza
- C. Faccio sogni romantici, sogno il mare, la neve...

Sonno

- A. Leggero e intermittente, soffro di insonnia
- B. Ho un sonno breve ma buono
- C. Ho un sonno profondo e lungo

Modo di parlare

- A. Parlo velocemente, indistintamente
- B. Parlo chiaramente, in modo rigoroso
- C. Parlo lentamente, in modo monotono

Gestione del denaro

- A. Sono povero, mi piace spendere soldi per le banalità
- B. Spendo soldi per il lusso
- C. Sono ricco, economo

Metodo

- A. Riesco a far decollare bene i miei progetti, ma di solito non li porto a termine
- B. Procedo sistematicamente e seguo ogni progetto costantemente fino a quando ho finito
- C. Ho bisogno di una piccola spinta per affrontare qualcosa, ma una volta superati i problemi iniziali, seguo il mio progetto fino alla fine

Fatica

- A. Quando sono sotto stress reagisco con paura e ansia
- B. Quando sono sotto stress divento irritabile, teso e spesso aggressivo
- C. Quando sono sotto stress, mi ritiro nel mio guscio o sono depresso

Tempo metereologico

- A. Non sopporto il freddo
- B. Non sopporto il caldo
- C. Non sopporto il tempo piovoso

A = vata

B = pitta

C = kapha

somma A = _____ somma B = _____ somma C = _____

Osservazioni generali:

Tieni presente che questo test è solo una guida generale. Solo medici ayurvedici formati ed esperti possono determinare con precisione le caratteristiche fisiche, emotive e mentali di una persona.

Perciò, ti invitiamo a non trarre conclusioni definitive basate sulla tua autovalutazione.

Vata

Snello, piccolo e asciutto sono termini che descrivono abbastanza bene il tipo vata. I tipi con una costituzione vata hanno difficoltà a fidarsi, hanno una volontà debole e spesso non si sentono ben radicati. A livello caratteriale, i termini chiaroveggente, astuto e amorevole descrivono molto bene la loro personalità. Spesso i vata hanno paura del buio, della solitudine, delle grandi altezze o degli spazi chiusi. Sono creativi, mentalmente flessibili, hanno un'ottima immaginazione, agiscono molto rapidamente e credono fermamente nelle proprie decisioni. È particolarmente importante per vata seguire una routine quotidiana calma e strutturata.

Piatti caldi, cotti e, soprattutto, sostanziosi vanno bene per questo tipo di costituzione. È bene optare per zuppe, piatti umidi come pasta o fiocchi di cereali cotti. I vata dovrebbero bere bevande calde (come il tè) ogni giorno, poiché calmano il dosha e rendono la mente lucida, specialmente in situazioni di stress. Al contrario, dovrebbero evitare cubetti di ghiaccio e bevande fredde. Il cibo crudo e una dieta completamente vegana non sono adatti a questa costituzione. Questo dosha beneficia del consumo occasionale di proteine animali (uova) o latte crudo non pastorizzato. Evitare anche spezie molto piccanti, cipolle crude, aglio, mele e frutta secca. L'unica eccezione sono i datteri. Mele al vapore, spezie riscaldanti come cannella o cardamomo o verdure come zucchine e zucche, invece, sono molto buone per i vata.

In estate, mentre pitta e kapha si lamentano del caldo, i vata possono addirittura avere freddo e sono gli unici a indossare una giacca a un falò serale. I tipi vata hanno mani e piedi freddi per la maggior parte del tempo. Per loro è importante vestirsi adeguatamente e avere sempre a portata di mano un maglioncino o una giacca.

Per quanto riguarda lo sport i tipi vata sono persone attive che di solito non riescono a stare ferme neanche per un minuto. Tuttavia, troppa attività fisica andrebbe evitata, perché ha un effetto più negativo che positivo. Correre, andare in bicicletta troppo velocemente o fare jogging non è raccomandato per questo tipo costituzionale. Lo yoga, una passeggiata o un'escursione leggera sono attività decisamente migliori per i tipi vata.

Se il tipo vata cade in uno squilibrio, può essere colto da ansia e nervosismo. Non sono rari neanche i disturbi del sonno, la sensazione di solitudine, gli sbalzi d'umore e la stitichezza. Ai tipi vata piace comprare nuovi mobili, ridisegnarli, cambiare spesso lavoro e trasferirsi di città. In breve, si annoiano molto facilmente. Il colore verde ha un effetto calmante e riequilibrante su vata, mentre il colore rosso ha azione rinvigorente.

Conclusione: se vata si mantiene sempre al caldo, rimane calmo in situazioni di stress, evita cibi crudi e soprattutto freddi così come temperature estremamente rigide, mantiene il suo ritmo quotidiano e consuma costantemente cibi caldi o spezie riscaldanti, si troverà sempre in equilibrio.

Pitta

Pitta si fa notare per il suo orientamento alla performance, la sua ambizione, l'intelligenza, la produttività, la creatività, l'entusiasmo, l'orientamento agli obiettivi e un'enorme quantità di energia. I tipi pitta con uno squilibrio sono perfezionisti, sempre arrabbiati, intolleranti e irritabili.

Per quanto riguarda il fisico, i pitta sono considerati nella media. Hanno una corporatura media con muscoli ben sviluppati. I capelli pitta possono essere biondi, rossastri e possono diventare presto grigi. Gli uomini pitta spesso diventano calvi prematuramente. Le lentiggini e le molteplici voglie non sono rare per questo dosha. La maggior parte dei pitta ha occhi verdi, grigi o color rame. Il tipo pitta suda molto facilmente soprattutto sui piedi.

I pitta dovrebbero prestare costantemente attenzione al modo in cui si esprimono poiché spesso possono risultare scortesii per via della loro lingua molto tagliente. I tipi pitta sono inclini all'ira e possono essere piuttosto intimidatori. Nelle situazioni competitive, di solito vincono. Sono anche conosciuti come maniaci del lavoro. Pitta dovrebbe infatti cercare di ritagliarsi del tempo per se stesso, per divertirsi e fare attività ricreative o incontrare gli amici.

Il tipo pitta ama stare all'aria aperta. Mentre vata e kapha apprezzano l'estate, pitta si lamenta del caldo. Non c'è da stupirsi, perché pitta ha difficoltà a far fronte ai climi caldi. È infatti importante evitare cibi che aumentano la temperatura corporea. Pitta ha raramente freddo e di solito indossa le maniche corte anche in inverno.

I tipi pitta sono gli unici dei tre dosha in grado di digerire bene i cibi crudi. Tuttavia, dovrebbero consumarli con moderazione. I pitta preferiscono cibi succosi e rinfrescanti. Questi includono, ad esempio, uva, mango, cetrioli, noci di cocco, angurie, ecc. Oltre ai cibi caldi, i cibi piccanti, acidi e troppo salati non sono adatti a questo tipo di costituzione. Quando si tratta di sport, i pitta sono ottimi velocisti, amano fare escursioni, nuotare e andare in bicicletta. In generale, amano le attività all'aperto. Attenzione: pitta dovrebbe sempre avere una protezione solare sufficiente con sé poiché è molto incline alle scottature.

Il colore blu calma pitta, il verde lo riequilibra. I pitta amano leggere i libri prima di addormentarsi, dormono profondamente e raramente sono svegliati dai rumori. Nello stato attivo la mente di questa costituzione è costantemente in movimento. Pitta affronta sempre i problemi in modo orientato alla soluzione. L'ordine è molto importante per i tipi pitta. Tutto ha il suo posto. I pitta preferiscono professioni prestigiose, molti di loro sono infatti medici, avvocati, giudici, politici e ingegneri.

Kapha

I kapha hanno un'enorme resistenza, sono molto amorevoli e accomodanti, pacifici, pazienti, calmi, tolleranti, compassionevoli e disposti a perdonare. In generale, le loro condizioni di salute sono molto buone. Spesso risultano monotoni nelle conversazioni. I kapha mangiano molto lentamente e impiegano molto tempo per prendere decisioni. Quando i tipi kapha vengono insultati o qualcuno ferisce i loro sentimenti, sono disposti a perdonare, ma non dimenticano mai. La loro memoria a lungo termine è davvero eccellente. Hanno un approccio rilassato alla vita e aspettano che tutto vada per il verso giusto.

Il loro corpo è ben sviluppato, hanno muscoli forti, ossa pesanti e ciglia e sopracciglia folte. Affascinano con il loro sorriso smagliante e i loro occhi scuri e attraenti. Il loro sguardo è pacifico e stabile. Hanno capelli voluminosi, ondulati, spessi, pieni e per lo più scuri. I tipi kapha traggono molto beneficio dai massaggi profondi.

I kapha aumentano di peso molto facilmente e spesso hanno difficoltà a mantenere o perdere peso. Sono per lo più in sovrappeso o piuttosto rotondi. Se i kapha saltano un pasto una volta, non è un grosso problema. Pitta, ad esempio, se salta un pasto fa poi fatica a concentrarsi. Amano i cibi dolci, salati e oleosi. Tuttavia, non sono questi i cibi da preferire per loro perché, come accennato in precedenza, aumentano di peso molto facilmente. Una dieta leggera con i gusti amaro, aspro o piccante è sicuramente la migliore per kapha. Una dieta vegana, ad esempio, sarebbe estremamente positiva per loro. La frutta dovrebbe essere gustata solo in misura limitata.

Per kapha risulta difficile alzarsi al mattino e amano fare un pisolino dopo pranzo. Tuttavia, non dovrebbero seguire questo impulso, perché il sonno durante il giorno aumenta kapha. Quando i kapha dormono, il loro sonno è profondo e lungo, spesso troppo lungo. Si consiglia di dormire non più di 7 ore e di alzarsi prima delle 6 del mattino.

Le persone kapha amano l'esercizio relativamente. Preferiscono fare una passeggiata, nuotare o andare in palestra. Sono molto bravi a fare soldi e anche a mantenerli. Quando si avvicina la luna piena, il kapha si intensifica.

L'inverno è considerato la stagione più difficile per questa costituzione. Il clima pesante, umido e freddo non fa per kapha. Se i kapha sono sbilanciati, tendono a diventare pigri, in sovrappeso e possono soffrire di mal di testa nell'area frontale. Diventano avidi, gelosi, possessivi, pigri e nei casi peggiori possono cadere in depressione. Il colore rosso li ravviva e il blu li bilancia.