

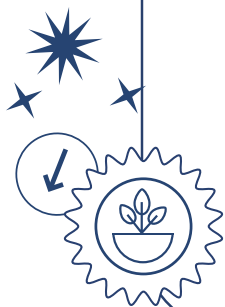
TEST DE AYURVEDA

Descubre tu dosha o biotipo corporal

Completa las siguientes preguntas y podrás descubrir tu dosha. Es verdad que los tres doshas forman parte de nuestra constitución, pero siempre hay uno o dos que predominan.

Al final del test hay una explicación y probablemente te ayude a conocerte más y saber a qué energía deberás prestar especial atención ya que es la que se tiende a desequilibrar en tu vida, causando malestares físicos y emocionales.

Este test es sólo orientativo, si realmente quisieras saber cuál es tu biotipo corporal deberías contactarte con un terapeuta ayurveda. Espero igualmente que estas pautas puedan orientarte. Aquí vamos!



1• Contextura

- Delgado/a, huesudo/a, muy alto/a o muy bajo/a.
- Intermedio, proporcionado/a.
- Grande, robusto/a, bien desarrollado/a.

2• Peso

- Como bastante pero no engordo, tiendo a bajar de peso con facilidad.
- Tengo un peso estable y un buen tono muscular.
- Tiendo a subir de peso y me cuesta bajar.

3• Piel

- Mi piel es seca, fría, mis venas y tendones son visibles.
- Mi piel es tibia, húmeda y rosada.
- Mi piel es suave y blanca, no sufro el frío aunque generalmente mis manos y pies se enfrían.

4• Rostro

- Mi cara es alargada, mi nariz finita o aguileña, mis ojos son pequeños, mis labios finitos.
- Mi cara es simétrica, con formas más geométricas, nariz respingada, ojos y labios tamaño intermedio.
- Mi cara es redondeada, mis ojos son grandes, mi nariz ancha y mis labios carnosos.

5• Manos y pies

- Mis dedos son largos o cortos pero finitos y huesudos.
- Mis dedos son tamaño intermedio.
- Mis dedos, manos y pies son regordetes.

6• Resistencia

- Tengo poca resistencia física, soy muy entusiasta al principio pero me canso con facilidad.
- Tengo mucha energía y aunque esté cansado mi determinación y autoconfianza me ayudan a avanzar.
- Me cuesta arrancar, pero cuando empiezo tengo mucha resistencia física y fuerza.

7- Movimientos

- Mis movimientos son rápidos, siento que muchas veces me acelero.
- Camino con un paso firme y preciso.
- Mi andar y movimiento son lentos.

8• Mente

- Mi actividad mental es intensa, mis pensamientos son dispersos y soy muy creativo/a.
- Mi mente es muy enfocada, muchas veces se puede volver obsesiva si hay algo que tengo que resolver.
- Mi mente es tranquila, sólo que a veces puede entrar en actividad pesimista o depresiva.

9• Voz

- Soy muy conversador/a y energético/a.
- Mi voz es clara, soy muy buen/a orador/a, me gusta ser el centro de atención.
- Mi voz es suave, no hablo demasiado, prefiero escuchar.

10• Emociones

- Las emociones que me desequilibran son el miedo y la ansiedad.
- Me desequilibra la ira y el enojo, no soporto la injusticia.
- Me desequilibra la tristeza, tiendo a la depresión.

11• Menstruación

- Mi menstruación es escasa e irregular, dolorosa.
- Mi menstruación es rojo intenso, abundante y regular.
- Mi menstruación no es dolorosa pero si muy abundante y puede durar muchos días.

12- Enfermedades

- Enfermo con facilidad, soy muy sensible al frío.
- Tiendo a tener acidez, puedo sufrir de acné o enfermedades de la piel, fiebre.
- No me suelo enfermar, pero tiendo a acumular líquidos y tener mucosidad.

13• Memoria

- Capto las cosas con facilidad, pero me olvido rápidamente, no suelo tener buena memoria.
- Mi memoria es selectiva, recuerdo con precisión las cosas que me interesan, buena memoria visual.
- Tengo una gran memoria a largo plazo, aunque soy más lento/a para entender.

14• Digestión

- Mi apetito es muy variable, mi digestión es irregular (no puedo detectar lo que me cae mal), suelo llenarme de gases.
- Mi apetito es voraz, cuando tengo hambre me pongo de mal humor.
- Mi digestión es lenta y suelo sentirme pesado/a después de comer.

15• Sueño

- Suelo padecer insomnio.
- Duermo bien, no necesito dormir muchas horas.
- Duermo plácida y profundamente, me cuesta salir de la cama.

16- Personalidad:

- Soy muy sociable, me gusta probar cosas nuevas, suelo dejar las cosas inconclusas.
- Soy muy enfocado/a, no paro hasta conseguir lo que quiero.
- Mis emociones son estables, no soy muy ambicioso/a, disfruto el lugar en el que estoy.

Resultados:

Si en la mayoría de las respuestas marcaste la opción número 1, tu biotipo corresponde a Vata, si marcaste la opción 2 a Pitta y si seleccionaste la 3 a Kapha. De acuerdo a la cantidad de veces que marcaste cada opción es el porcentaje de ese biotipo que tenés.



VATA (espacio y aire)

Se caracteriza por el elemento AIRE. Lo equilibran los alimentos tibios, húmedos o hidratados, aceitosos y calmantes. Se recomienda comer cada 2 o 3 horas, aun cuando no tenga hambre, y ordenarse con las comidas. Lo favorecen las rutinas y horarios, tanto para comer como para acostarse. Deberá evitar los estimulantes, ya que es muy sensible y tiende a ponerse ansioso con facilidad. Le hacen bien las actividades que incluyen meditación porque le cuesta estar presente; y también requiere de elongación diaria debido a que sus articulaciones tienden a ponerse duras. Es una persona muy creativa pero le cuesta concretar sus ideas; le sirve mucho organizarse y planificar para llevar a la acción lo que piensa y sueña. Suele ser disperso/a y desordenada, siempre en constante movimiento, a veces sin un propósito claro. Su ambiente debe ser ordenado y pacífico, lo beneficiará los momentos de calma y relax (estar tranquilo/a sin hacer nada), los masajes con aceites relajantes, las infusiones calientes.



PITTA (fuego y agua)

Se caracteriza por el elemento FUEGO. Deberá mantener su fuego interno bajo control para estar equilibrado. Se beneficiará con una dieta de alimentos frescos y alcalinos (frutas, verduras, especias refrescantes como la menta). Es muy sensible a los alimentos procesados e industrializados, deberá evitarlos. Como sufre el hambre puede llevar un snack consigo para no estar de mal humor. Se recomienda que coma cada 4 horas aproximadamente. Así como también evitar las comidas demasiado calientes o picantes. Deben protegerse o evitar el sol porque les hace muy mal. Se encontrarán más en armonía si bajan su nivel de exigencia y dejan de tomarse todo tan “en serio”, les hace bien relajarse, reírse, jugar un poco y compartir con sus seres queridos. Si elige actividades físicas competitivas tenderán a desequilibrarlo/a, es mejor para pitta hacer actividades comunitarias que lo apacigüen. Valorar lo que se tiene en este momento, dejando de lado la ambición.



KAPHA (agua y tierra)

Se caracteriza por el elemento AGUA. Lo equilibrará una dieta liviana, sin grasas ni fritos, con algunos sabores amargos, picantes y astringentes. Las ensaladas, los brotes, las infusiones tibias, le harán muy bien. No suele sufrir el hambre, puede comer cada 6 horas y estará bien. Se recomienda desayunar liviano y cenar sólo si hay hambre. La comida más fuerte puede ser al mediodía donde su fuego digestivo está más fuerte y acompañar con especias picantes. Deberá reducir el sabor dulce ya que lo transforma en un persona muy autocomplaciente. Es importante que mantenga un estilo de vida activo y energético que genere endorfinas para que no caiga en depresión y estancamiento. El movimiento y la actividad física será medicinal para este biotipo. Deberá evitar dormir en exceso, y procurar levantarse temprano. Su buen corazón y empatía le hacen olvidarse de sí mismo/a, nunca perder esta perspectiva.