



Silvia Roura Dalmau So'Ham.
Formación de Yoga Terapéutico y
Medicina Ayurveda.
info@soham-yogaterapeutico.com
www.soham-yogaterapeutico.com

Test Conocer tu constitución de nacimiento

(LOS DOSHAS)

Con este test sabrás cuál es tu dosha dominante y cuáles debes compensar

Los tres tipos de dosha forman parte de la constitución de una persona, pero uno suele ser el predominante, aunque algunas personas tienen dos o tres doshas con el mismo porcentaje. El dosha que tiene el mayor porcentaje es nuestro dosha constitucional por nacimiento (Prakriti). También puede ser que en un área específica, por ejemplo fisiológica, tengamos un dosha predominante muy por encima de otro, y en otra área ocurra lo mismo pero con otro dosha. Esto nos da mucha información sobre cómo es una persona en cada uno de esos aspectos, pero el dosha predominante siempre se calcula por el porcentaje final en cada área.

Lee cada descripción y marca cuál de los tres doshas te describe mejor. Al final suma todos los vata, los pitta y los kapha que has marcado. Cuenta cuántos tienes de cada uno. Por ejemplo, si tienes 6 vata, 14 pitta y 10 kapha, podemos decir que tu constitución es Pitta-Kapha-Vata, y tu predominante es Pitta.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

	VATA	PITTA	KAPHA
Piel	Fina, seca, oscura	Clara, suave, pecosa	Grasienta, pálida, fría
Complexión	Oscura o muy clara	Pecosa, rosada	Suave, blanca
Cabello	Delgado, poco o sobreabundante, oscuro, burdo, rizado. Se enreda fácilmente y se le abren las puntas.	Fino y ligero, suave, claro o pelirrojo. Se vuelve grasoso fácilmente	Pleno, grueso, ondulado, brillante, generalmente castaño.
Cara	Larga, angular. Barbilla sobredesarrollada	En forma de corazón. Barbilla a menudo puntiaguda.	Larga, redondeada, llena.
Cuello	Delgado, muy largo o muy corto.	Proporcionado. Tamaño promedio.	Sólido, cualidad de tronco de árbol.
Nariz	Puede ser torcida, pequeña o estrecha.	Pulcra, puntiaguda, tamaño promedio.	Grande, redondeada.
Ojos	Pequeños, estrechos, hundidos. Apagados. Marrón oscuro o gris. Mirada inquieta.	Proporcionados. Azul claro o gris. Mirada penetrante, alerta, directa.	Grandes, prominentes. Atractivos. Quietos y calmados.
Cejas	Delgadas.	Promedio.	Gruesas y pobladas.
Pestañas	Cortas o extra largas, secas.	Promedio.	Gruesas y fuertes.
Lengua	Delgada, con una capa grisácea rosada.	A veces con una película de amarillo a roja. Fuegos o llagas.	Gruesa, con una capa blanca.
Orejas	Delgadas, huesudas, irregulares, lóbulos pequeños.	Uniformes, gruesas.	Gruesa, lóbulos grandes.
Dientes	Irregulares, prominentes, encías retraídas.	Tamaño medio, amarillentos.	Blancos, grandes, encías fuertes.
Boca	Pequeña	Mediana	Grande
Labios	Delgados, estrechos, tirantes	Promedio.	Grandes, llenos
Modo de andar	Rápido y ligero	Preciso y rápido	Lento, calmado, con gracia.
Pechos	Pequeños o muy grandes.	Promedio.	Grandes
TOTAL			

FUNCIONES FISIOLÓGICAS

	VATA	PITTA	KAPHA
Sudor	Mínimo	Profuso, olor fuerte	Moderado pero constante
Temperatura	Anhela lo tibio-caliente.	Le gusta el fresco.	Le desagrada el frío.
Dormir	Ligero, intermitente.	Profundo pero corto.	Muy profundo, le encanta dormir
Sueños	Muchos, pero a menudo los olvida, activos, vívidos.	Apasionados, los recuerda muy bien, competitivos.	Agradables, mundanos.
Evacuación y heces	Irregular, estreñimiento. Heces duras y secas.	Regular. Heces suaves.	Evacuación lenta, abundante y pesada.
Nivel de actividad	Siempre está haciendo muchas cosas, inquieto.	Moderado.	Constante y laborioso.
Función inmunológica	Baja, variable.	Fuerte a excesiva.	Fuerte y equilibrada
Tendencias a enfermedades	Dolor, inflamación, desórdenes nerviosos, artritis, insomnio.	Presión arterial alta, problemas cardíacos, embolias cerebrales, problemas digestivos.	Obesidad, congestión, depresión.
Apetito	Variable, come frecuentemente, come por los ojos, goloso, le encanta comer entre horas.	Fuerte, comedor social, disfruta comer, le gustan los picantes.	Estable, le gustan los dulces y almidones.
Sed	Poca y variable	Mucha	Moderada
Antojos	Secos, snacks crujientes, salados y ácidos.	Comida grasosa, bebidas frías.	Postres, texturas cremosas.
Resistencia	Consume energía con rapidez, hasta agotarse. Se "tira" hasta recuperarse.	Maneja bien la energía.	Tiene buena estamina y la usa a un ritmo lento y constante.
Preferencias sexuales	Intenso, rápido, fantasioso.	Fuerte, manifestación de los deseos.	Lento, mantiene la pasión.
Fertilidad	Baja	Promedio	Buena
Menstruación	Irregular, escasa, con coágulos, fuerte, calambres variables.	Regular, intensa, roja brillante, calambres ligeros.	Regular, fluida, leve retención de líquidos.
Ganancia de peso	Pone el peso en la cintura, difícil de ganar y fácil de perder.	Distribuye el peso que gana, tiene fuerza de voluntad para seguir dietas.	Gana peso con facilidad, se le dificulta hacer dieta.
Clima	Le gusta el clima templado, quieto, en espacios abiertos; detesta el clima frío y seco.	Se irrita cuando hace calor; le gustan los lagos, etc.	Le agrada el clima templado y el confort; no le afectan los cambios de clima.
Voz	Ronca y crepitante	Intensa y clara	Lenta y melodiosa
Habla	Habla rápido	Directo, claro y preciso.	Lento, puede ser elaborado
TOTAL			



ESTRUCTURA FÍSICA

	VATA	PITTA	KAPHA
Altura	Muy baja o muy alta	Mediana	Alta
Peso	Ligero, dificultad para ganar peso.	Moderado. No hay problemas para ganar o perder peso.	Pesado. Es difícil perder peso.
Estructura ósea	Ligera, delicada.	Mediana	Grande, corpulento
Articulaciones	Prominente, secas, huesudas.	Normales, bien proporcionadas.	Grandes, bien formadas y lubricadas.
Musculatura	Ligera, con tendones prominentes.	Mediana, firme.	Llena, sólida.
Caderas y hombros	Caderas estrechas y hombros amplios o a la inversa.	Mediano, bien proporcionado.	Anchas
Uñas	Duras, quebradiza, variables.	Elásticas, fuertes, ovaladas y rosadas.	Fuertes, grandes, cuadradas, pálidas.
TOTAL			

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

	VATA	PITTA	KAPHA
Pensamiento	Superficial y con muchas ideas. Más pensamientos que hechos.	Preciso, lógico. Buen planificador y lleva a cabo lo que planea.	Calmado, lento, no puedo apresurarse. Bien organizado.
Memoria	No tiene memoria a largo tiempo.	Buena y rápida.	Buena memoria a largo tiempo. Le toma tiempo aprender.
Creencias profundas	Las cambia frecuentemente de acuerdo a su humor.	Convicciones extremadamente fuertes que gobiernan su actitud.	Creencias profundas y constantes que no son fácilmente cambiables.
Emociones positivas	Creativo, expresivo, espiritual, imaginativo.	Inteligente, confidente, perfeccionista, enérgico, emprendedor.	Tolerante, calmado, generoso, comprensivo, paciente
Emociones negativas	Cambiable, voluntad débil, inquieto.	Terco, crítico, vanidoso, celoso, enojón.	Depresivo, letárgico, aburrido, pesado, estrecho de mente.
Tendencias emocionales	Miedo, ansiedad, inseguridad	Enojo, juicio	Avaro, posesivo
Respuestas al estrés	Miedo, paranoia	Competitivo, enojado	Generalmente estable
Trabajo	Creativo	Intelectual	Cuidadoso
Finanzas	Gasta libremente, caprichoso.	Eficiente, alta calidad	Precavido, ahorrador
Estilo de vida	Errática, llena, desordenada.	Ocupada, con grandes logros.	Constante y regular. Puede estancarse en un carril.
Sensibilidades	Ruido, dolor, frío	Calor, luz del sol	Frío, humedad
Tendencias espirituales	místico	Líder y organizador	Leal, creyente

FUNCIONES ENERGÉTICAS

	VATA	PITTA	KAPHA
Enfoque de chakra	Tiende a vivir en los chakras superiores, orientación mística.	Tiende a vivir en el plexo solar y el chakra del corazón, enfoque en normas sociales y de comunidad.	Tiende a vivir en los chakras base, enfoque en la seguridad, estabilidad y confort.
Bloqueos de chakras	Primero y quinto chakra se bloquean a menudo.	Dificultad en acceder al quinto, sexto y séptimo chakra.	Necesita cultivar el tercer chakra, la voluntad y el poder, para poder mover su energía hacia arriba.
Cinco Koshas	Anhela Annamaya, evita y reprime emociones.	Equilibra bien lo físico, energético y emocional, tiende a enfocarse en esos.	Se relaciona con mayor facilidad al cuerpo físico y las emociones placenteras del cuerpo emocional.
Cinco Prana Vayus	A menudo tiene un exceso de prana y una deficiencia de apana.	A veces se excede de samana.	A menudo se excede de apana y tiene una deficiencia de prana.
Tres Gunas	Cuando está equilibrado, muy Sattvic, pero es frágil, transitorio.	Tiende a Rajas, lo que puede dirigirse hacia actividades constructivas o enojo.	Cuando está desequilibrado, surge Tamas, y cuando está equilibrado Sattva es estable.
TOTAL			