

Test de constitución individual Ayurveda

Conoce tu Prakruti (biotipo) para vivir de acuerdo a tu naturaleza en armonía.

Realiza las siguientes observaciones basándote en tus tendencias naturales a lo largo de la vida.

INSTRUCCIONES:

1) Elige una sola puntuación del 1 al 6 en cada línea de pregunta, donde 0 es nunca y 6 siempre. El 0 se obtiene cuando no se responde a una pregunta y se entiende como nunca.

2) Suma las puntuaciones de cada constitución por separado.

3) Una vez obtenido el resultado de las tres Doshas, comparar los valores, seleccionar como primaria la de mas puntuación y como secundaria la de segunda puntuación.

Las 2 constituciones que te salgan con más puntuación, serán tus tendencias principales.

Si las tres Doshas obtienen puntuaciones similares en un rango del 15% de diferencia, se considerará como constitución Tridóshica.

Ejemplos:

Kapha	Pitta	Vata	Prakruti
35	30	10	Bidóshica Kapha-Pitta
30	35	10	Bidóshica Pitta- Kapha
35	25	23	Bidóshica
28	26	32	Tridóshica

VATA

	No me siento así		Si y no		Ese soy yo	
	1	2	3	4	5	6
1) Realizo mis actividades muy deprisa.	1	2	3	4	5	6
2) No sirvo para memorizar cosas y recordarlas más adelante.	1	2	3	4	5	6
3) Soy entusiasta y vivaz por naturaleza.	1	2	3	4	5	6
4) Soy delgad@; no aumento de peso con facilidad.	1	2	3	4	5	6
5) Siempre he sido rápido para aprender cosas nuevas.	1	2	3	4	5	6
6) Mi paso característico al caminar es ligero y rápido.	1	2	3	4	5	6
7) Tiendo a tener dificultades en tomar decisiones.	1	2	3	4	5	6
8) Suelo tener gases o estreñimiento fácilmente.	1	2	3	4	5	6
9) Normalmente tengo las manos y los pies fríos.	1	2	3	4	5	6
10) Me pongo ansioso ó me preocupo frecuentemente.	1	2	3	4	5	6
11) No tolero el frío tanto como la mayoría.	1	2	3	4	5	6
12) Hablo con celeridad, y mis amigos me consideran parlanchín.	1	2	3	4	5	6
13) Cambio de humor con facilidad y soy emotivo por naturaleza.	1	2	3	4	5	6
14) Con frecuencia me cuesta conciliar el sueño o dormir profundamente toda la noche.	1	2	3	4	5	6
15) Mi piel tiende a ser muy seca, especialmente en invierno.	1	2	3	4	5	6
16) Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero también muy imaginativa.	1	2	3	4	5	6
17) Mis movimientos son rápidos y activos; mi energía tiende a surgir como arranques.	1	2	3	4	5	6
18) Soy fácilmente excitable.	1	2	3	4	5	6
19) Si de mí depende, mis hábitos de comida y descanso tienden a ser irregulares.	1	2	3	4	5	6
20) Aprendo con celeridad, pero también olvido con celeridad.	1	2	3	4	5	6

TOTAL VATA

PITTA

	No me siento así		Si y no		Ese soy yo	
	1	2	3	4	5	6
1) Me considero muy eficiente.	1	2	3	4	5	6
2) En mis actividades tiendo a ser sumamente exacto y ordenado.	1	2	3	4	5	6
3) Soy de carácter firme y tengo una actitud algo enérgica.	1	2	3	4	5	6
4) Me siento más incómodo o me fatigo con más facilidad cuando hace calor que la mayoría.	1	2	3	4	5	6
5) Tiendo a transpirar con facilidad.	1	2	3	4	5	6
6) Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enojo con facilidad.	1	2	3	4	5	6
7) Si me salto una comida o ésta se retrasa me siento incómodo.	1	2	3	4	5	6
8) Una o más de las siguientes características corresponde a mi pelo: prematuramente cano o calvo - fino, suave, lacio - rubio, pelirrojo o muy claro	1	2	3	4	5	6
9) Tengo buen apetito; si lo deseo, puedo comer en gran cantidad.	1	2	3	4	5	6
10) Mucha gente me considera terco.	1	2	3	4	5	6
11) Soy muy regular en mi funcionamiento intestinal; en mí es más común la diarrea que el estreñimiento.	1	2	3	4	5	6
12) Me impaciento con mucha facilidad.	1	2	3	4	5	6
13) Tiendo a ser perfeccionista en cuanto a los detalles.	1	2	3	4	5	6
14) Me enojo con bastante facilidad, pero lo olvido pronto.	1	2	3	4	5	6
15) Me gustan mucho los alimentos fríos, como el helado y las bebidas heladas.	1	2	3	4	5	6
16) Si la habitación está demasiado caldeada, lo noto con más facilidad que si está demasiado fría.	1	2	3	4	5	6
17) No tolero las comidas muy calientes ni muy condimentadas.	1	2	3	4	5	6
18) No soy tan tolerante como debería con quienes disienten conmigo.	1	2	3	4	5	6
19) Disfruto con el desafío, y cuando deseo algo soy muy decidido en mis esfuerzos por conseguirlo.	1	2	3	4	5	6
20) Tiendo a ser muy crítico con los otros y también conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6

TOTAL PITTA

KAPHA

	No me siento así		Si y no		Ese soy yo	
	1	2	3	4	5	6
1) Mi tendencia natural es hacer las tareas de modo lento y relajado.	1	2	3	4	5	6
2) Aumento de peso con más facilidad que la mayoría y me cuesta más adelgazar.	1	2	3	4	5	6
3) Tengo un temperamento plácido y sereno; no me altero con facilidad.	1	2	3	4	5	6
4) Puedo saltarme comidas sin malestares significativos.	1	2	3	4	5	6
5) Tiendo a un exceso de moco, flema, congestión crónica, asma o problemas en los senos paranasales.	1	2	3	4	5	6
6) Debo dormir al menos ocho horas para estar bien al día siguiente.	1	2	3	4	5	6
7) Duermo muy profundamente.	1	2	3	4	5	6
8) Soy sereno por naturaleza y difícil de enojar.	1	2	3	4	5	6
9) No aprendo tan fácilmente como otros, pero tengo excelente retención y larga memoria.	1	2	3	4	5	6
10) Tiendo a engordar; acumulo grasa con facilidad.	1	2	3	4	5	6
11) Me molesta el tiempo fresco y húmedo.	1	2	3	4	5	6
12) Mi pelo es grueso, oscuro y ondeado.	1	2	3	4	5	6
13) Tengo la piel suave y tez algo pálida.	1	2	3	4	5	6
14) Mi cuerpo es grande y sólido.	1	2	3	4	5	6
15) Las siguientes palabras me describen bien: sereno, dulce, afectuoso y con propensión a perdonar.	1	2	3	4	5	6
16) Tengo digestión lenta, por lo cual me siento pesado después de comer.	1	2	3	4	5	6
17) Tengo muy buen vigor y resistencia física y un nivel de energía parejo.	1	2	3	4	5	6
18) Generalmente camino a paso lento y medido.	1	2	3	4	5	6
19) Tiendo a dormir demasiado, al aturdimiento al despertar y, en general, soy lento para entrar en actividad por la mañana.	1	2	3	4	5	6
20) Como con lentitud; soy lento y metódico en mis actos.	1	2	3	4	5	6

TOTAL KAPHA