



Test Ayurveda

Rispondi alle domande di questo test (*munisciti di carta e penna e segna tutte le risposte che darai*) per scoprire la tua **COSTITUZIONE AYURVEDA** prima di seguire le classi su misura per ogni dosha che trovi nel mio nuovo programma

Ciao Yoga Dosha for You!

La costituzione di un individuo è determinata dalla diversa quantità dei tre **Dosha** che riceve al momento del concepimento. E questo influenza corpo e mente. Conoscere la propria costituzione è la chiave della salute ed è essenziale per capire qual è lo stile di vita più adatto a noi.

Rispondendo alle domande seguenti potrai farti un'idea di quale sia la tua costituzione. *Tuttavia, questo non può sostituire la valutazione di uno specialista ayurvedico.*

Per ogni domanda scegli la risposta più adatta. Se, per una particolare domanda, pensi che la risposta più appropriata sia cambiata nel tempo, scegli la risposta che meglio si adatta al periodo in cui la tua vita era più stabile o in cui la tua salute era migliore.

Questo test è ripreso dal manuale "Ayurveda Pratico" redatto da Sivananda Yoga Vedanta Centre.

I. Come descriveresti il tuo corpo?

A

Ho una struttura sottile, minuta, ossa piccole, muscoli slanciati, vene e tendini ben definiti.

B

Ho una struttura media e una muscolatura definita.

C

Ho una struttura robusta, ampia con ossa grandi e solide. Riesco facilmente ad aumentare la massa muscolare e ad avere un buono strato di grasso sotto la pelle.

2. Come descriveresti le tue articolazioni?

- A** Ho articolazioni piccole. Ogni tanto scrocchiano.
- B** Ho articolazioni flessibili di dimensioni medie.
- C** Ho articolazioni ampie e solide.

3.

Come descriveresti la tua pelle?

A

La mia pelle è secca e sottile, e al tatto può sembrare ruvida e fredda.

B

La mia pelle è morbida e calda. e spesso umida.

C

La mia pelle è morbida, umida fino a essere oleosa, fresca e soda.

4. Come descriveresti la tua carnagione?

A

La mia pelle può avere una pigmentazione irregolare. Si abbronzia facilmente

B

Ho un colorito sano, lentiggini e nei.

C

Ho una carnagione uniforme.

5. Come descriveresti i tuoi capelli?

A

Ho capelli sottili e tendenzialmente secchi.

B

Ho capelli sottili che tendono a essere leggermente grassi. Ho segni precoci di ingrigimento o di calvizie.

C

Ho capelli forti, folti, grossi e leggermente grassi.

6. Come descriveresti le tue labbra?

A Le mie labbra sono secche e piuttosto sottili.

B Le mie labbra sono rosate, morbide e di forma simmetrica.

C Le mie labbra sono pallide, morbide e piene.

7.

Come descriveresti le tue unghie?

- A** Ho unghie secche e fragili, si rompono facilmente.
- B** Ho unghie morbide e flessibili.
- C** Ho unghie spesse, lisce e dure.

8.
Sudi molto? L'odore
del tuo sudore è
forte?

A

Sudo molto poco.

B

Sudo facilmente e molto. Il mio odore può diventare piuttosto forte e sgradevole.

C

Sudo, ma il mio odore non è forte.

9.

Fai alcuni respiri profondi. Poi senti il tuo polso.

(È meglio fare quest'operazione stando seduti, senza aver assunto caffeina o essere stressati e agitati.)

- A** Il polso è rapido e debole. Non è facile definirne il ritmo, si muove come un serpente.
- B** Il polso è forte e regolare. Non è né veloce né lento, e ricorda il salto di una rana.
- C** Il polso è pieno, regolare e lento, si muove come un cigno.

10.

Ti piace fare esercizio fisico? Ogni quanto senti l'esigenza di muoverti?

A

Mi piace sentirmi attivo e ho difficoltà a stare fermo. I miei movimenti sono rapidi e tendo a muovermi continuamente.

B

Mi piace allenarmi avendo un obiettivo da raggiungere e facendo esercizi con movimenti precisi e chiari.

C

Non mi sento molto motivato a fare esercizio fisico, e trovo più comodo e piacevole starmene tranquillo per lunghi periodi. Preferisco muovermi lentamente piuttosto che velocemente.

II.

Quanto pesi? Ti riesce facile aumentare o diminuire di peso?

A

Tendo ad avere un peso inferiore alla media e perdo peso facilmente.

B

Il mio peso è nella media. Riesco sia ad aumentare di peso che a perderlo.

C

Ho un fisico ben strutturato. Aumento di peso facilmente, ma poi ho difficoltà a perderlo.

12.

Con che tipo di clima ti senti più a tuo agio?

A

Preferisco i climi caldi e sono molto sensibile al freddo e al vento.

B

Non riesco tanto a tollerare il caldo e la luce solare forte e diretta. Preferisco temperature più fresche.

C

Riesco a tollerare bene sia il caldo che il freddo. Preferisco però il caldo. L'umidità e il freddo possono essere sgradevoli.

13.

Come definiresti il tuo modo di parlare?

- A** Sono loquace e in genere parlo velocemente. Borbotto spesso e talvolta balbetto.
- B** Ho una buona dialettica, parlo in modo chiaro e con sicurezza. Ho una voce forte.
- C** Parlo in modo ponderato, misurato e controllato. Dicono che parlo in modo rilassante.

14.

Com'è il tuo sonno e a che ora ti alzi al mattino?

A

Ho il sonno leggero. Tendo a dormire meno della media e a svegliarmi presto.

B

Dormo bene e ho bisogno di circa 6-8 ore di sonno.

C

Dormo profondamente e mi sento riposato. Mi piace dormire a lungo, e ho difficoltà a svegliarmi.

15.

Che tipo di cibo preferisci?

A

Preferisco i piatti caldi e le minestre. Mi piacciono i cibi salati, acidi o dolci.

B

Preferisco cibi freddi, dolci e amari. Ogni tanto mangio con piacere insalate e altri alimenti crudi.

C

Preferisco i piatti caldi. Mi piacciono i sapori forti e il cibo secco e leggero.

16. Come descriveresti il tuo appetito?

A

Il mio appetito varia, può essere sia forte che scarso. Se sono distratto posso facilmente dimenticarmi di aver fame e saltare il pasto.

B

Ho un appetito robusto, regolare e frequente. Quando sono affamato devo mangiare immediatamente.

C

Ho un appetito regolare, ma generalmente ne ho poco. Spesso non ho molta fame, soprattutto al mattino, e mi bastano due pasti al giorno.

17.

Come descriveresti la tua digestione e come ti senti dopo aver mangiato?

A

La mia digestione varia. Posso sentirmi sazio velocemente, anche se avevo molta fame prima di cominciare.

B

Ho un'ottima digestione. Ma anche poco tempo dopo aver fatto un pasto completo mi sento di nuovo affamato.

C

La mia digestione ha bisogno di tempo. Funziona meglio se mangio lentamente. Passa molto tempo, fra un pasto e l'altro, prima di sentirmi di nuovo affamato.

18.

Con che frequenza vai di corpo e com'è la consistenza delle tue feci?

A

Spesso vado di corpo meno di una volta al giorno. Le mie feci sono dure e secche, tendo a essere costipato e a soffrire di gas intestinali.

B

Spesso vado di corpo più di una volta al giorno. Le mie feci sono morbide e abbondanti, e tendono a essere troppo molli o liquide.

C

Vado di corpo in modo regolare e le mie feci sono ben formate e di quantità moderata.

19.

Come vivi le tue emozioni?

- A** Cambio velocemente d'umore. Ho simpatie e antipatie forti.

- B** Se vengo provocato reagisco emotivamente in modo forte. Perdono facilmente.

- C** Ho un umore stabile. A volte posso sembrare noioso. Se mi arrabbio ho poi difficoltà a perdonare.

20. Come reagisci allo stress?

- A** Divento nervoso e ansioso e spesso mi sento insicuro.
- B** Mi arrabbio in fretta e mi spazientisco e irritato facilmente.
- C** In genere mi mantengo calmo ed equilibrato. Ci vuole molto per ottenere una mia reazione.

21. Come ti trovi a imparare cose nuove?

A

Se mi concentro imparo molto velocemente.

B

Ho un'intelligenza acuta e una buona capacità di concentrazione.

C

Mi ci vuole un po' di tempo per imparare cose nuove.

22.

Come descriveresti la tua memoria?

A

Ho un'ottima memoria a breve termine, mentre quella a lungo termine è scarsa.

B

In genere ricordo bene tutto.

C

Una volta che ho imparato qualcosa, la mia memoria è eccellente, soprattutto a lungo termine.

23.

Come descriveresti il tuo modo di pensare?

A

Penso rapidamente e ho spesso un mucchio di idee. Spesso la mia attenzione vaga qui e là e trovo difficile concentrarmi su una singola cosa.

B

I miei pensieri sono chiari e precisi, preferisco analizzare e pianificare le cose.

C

I miei pensieri tendono a essere meticolosi e metodici, sono lento a sviluppare nuove idee. Mi piace occuparmi di un solo argomento alla volta.

24. Come ti adatti ai cambiamenti?

A Mi adatto bene ai cambiamenti
fa parte della mia natura.

B Considero i cambiamenti una
sfida che so padroneggiare.

C Non mi piacciono i cambiamenti
e trovo difficile adattarmi.
Preferisco seguire una routine
regolare.

25.

Come sono i tuoi
livelli di energia e di
resistenza?

A

Sento che l'energia mi arriva facilmente e rapidamente, ma si consuma in fretta.

B

Ho energia e tendo a usarla.

C

Sono lento ad attivarmi ma ho una buona resistenza.

Maggioranza di risposte A

Vata

Il tuo Dosha dominante è Vata.

Scopri nel mio programma **Ciao Yoga Dosha for You!** il significato della parola Vata, gli elementi, le caratteristiche fisiche, mentali e comportamentali che caratterizzano questo Dosha e poi scopri la pratica yoga, il pranayama, il mantra, la mudra, la meditazione, lo yoga del viso più alcuni consigli su misura che derivano dall'antica scienza Ayurveda per mantenere Vata in equilibrio.

Maggioranza di risposte B

Pitta

Il tuo Dosha dominante è Pitta.

Scopri nel mio programma **Ciao Yoga Dosha for You!** il significato della parola Pitta, gli elementi, le caratteristiche fisiche, mentali e comportamentali che caratterizzano questo Dosha e poi scopri la pratica yoga, il pranayama, il mantra, la mudra, la meditazione, lo yoga del viso più alcuni consigli su misura che derivano dall'antica scienza Ayurveda per mantenere Pitta in equilibrio.

Maggioranza di risposte C

Kapha

**Il tuo Dosha dominante è
Kapha.**

Scopri nel mio programma **Ciao Yoga Dosha for You!** il significato della parola Kapha, gli elementi, le caratteristiche fisiche, mentali e comportamentali che caratterizzano questo Dosha e poi scopri la pratica yoga, il pranayama, il mantra, la mudra, la meditazione, lo yoga del viso più alcuni consigli su misura che derivano dall'antica scienza Ayurveda per mantenere Kapha in equilibrio.