

Struttura fisica

- V Molto alto o molto basso, esile, ossuto
- P Corporatura media
- K Grosso, massiccio, struttura ampia

Peso

- V Leggero, con ossa sporgenti, variazioni di peso
- P Moderato, con una buona massa muscolare
- K Pesante, obeso, trattiene il peso

Testa

- V Piccola, lunga, con il collo rigido
- P Media
- K Grossa, quadrata

Capelli

- V Ricci, secchi, crespi, scuri
- P Dritti, soffici, rossicci, bianchi, con calvizie
- K Ondulati, grassi, grossi, folti, lucidi

Fronte

- V Piccola, corruciata
- P Media, solcata
- K Larga, liscia e ampia

Viso

- V Ovale, piccolo, con rughe
- P Triangolare, medio
- K Rotondo, grande

Pelle

- V Secca, sottile, fredda, con vene visibili
- P Calda, con nei, lentiggini, brufoli, leggermente sudata
- K Fredda, spessa, oleosa, soffice

Carnagione

- V Olivastra, spenta, asfittica
- P Rosea, arrossata, con macchie
- K Pallida, chiara

Occhi

- V Piccoli, asciutti, mobili, scuri
- P Medi, arrossati, sensibili, penetranti, verdi
- K Grandi, sporgenti, chiari, luminosi

Naso

- V Sottile, lungo, storto, irregolare
- P Medio, a punta, all'insù
- K Grande, largo, oleoso

Labbra

- V Sottili, piccole, asciutte, mobili
- P Medie, soffici, rosse
- K Grandi, carnose, umidi, attraenti

Denti

- V Piccoli, storti, irregolari, cariati, gengive retratte
- P Medi, tendenti al giallo, gengive che sanguinano
- K Grandi, regolari, bianchi, molto sani

Collo

- V Sottile, lungo, mobile
- P Medio
- K Largo, grosso, squadrato

Spalle

- V Piccole, strette, cadenti
- P Medie
- K Larghe, solide

Braccia

- V Sottili, lunghe, senza muscoli, con ossa del polso sporgenti
- P Medie, con muscolatura tonica
- K Grosse, spesse, larghe

Mani

- V Piccole, mobili, secche, fredde, con vene in rilievo
- P Medie, calde, rosee
- K Grosse, squadrate, fresche, morbide

Gambe

- V Molto lunghe o molto corte, sottili
- P Medie, toniche
- K Grosse, robuste, resistenti

Piedi

- V Piccoli, sottili, molto secchi
- P Medi, morbidi, rosati
- K Grossi, larghi, stabili

Unghie

- V Piccole, irregolari, rigate, rosicchiate
- P Medie, rosate
- K Larghe, lisce, resistenti

Sudorazione

- V Scarsa
- P Abbondante, acida, odorosa
- K Moderata, non ha odore

Urina

- V Scarsa, limpida, trasparente
- P Abbondante, gialla, rossa, bruciante
- K Moderata, chiara, lattiginosa

Feci

- V Scarse, asciutte, dure, con aria
- P Abbondanti, tendenti al liquido, brucianti
- K Moderate, solide, compatte, chiare, con muco

Appetito

- V Irregolare, mangia velocemente, preferisce cibi caldi
- P Abbondante, mangia spesso, preferisce cibi freddi
- K Scarso, mangia lentamente, preferisce cibi caldi e asciutti

Parlata

- V Veloce, stridula, cambia argomento
- P Chiara, precisa, organizzata
- K Profonda, lenta, monotona

Camminata

- V Veloce, irregolare, nervosa, distratta
- P Risoluta, decisa, presente
- K Lenta, stabile, regolare

Resistenza alla fatica

- V Bassa, mutevole
- P Media resistenza, continua fino a che si esaurisce
- K Buona resistenza, parte piano poi ingrana

Sensibilità

- V Infastidito dai rumori
- P Sensibile alla luce
- K Non sopporta gli odori forti

Sessualità

- V Variabile, fantasie sessuali ma poca energia fisica
- P Moderato, passionale, dominante
- K Costante, fedele, molti figli

Tipi di sogno

- V Volare, correre, incubi notturni, sonno leggero
- P Combattere, con colori forti, sonno regolare
- K Navigare, sogni romantici, sonno profondo

Apprendimento

- V Impara velocemente, apprende ascoltando
- P Seleziona ciò che gli interessa, apprendimento visivo
- K Impara lentamente, utilizza associazioni

Memoria

- V Dimentica velocemente
- P Buona memoria per ciò che gli interessa
- K Impara piano ma non dimentica più

Carattere

- V Instabile, ribelle, adattabile
- P Irritabile, critico, scettico
- K Soddisfatto, lento, sentimentale

Rapporto con il denaro

- V Gudagna velocemente e spende subito
- P Investe
- K Accumula

Professione

- V Artista, fotografo, hostess
- P Libero professionista
- K Giardiniere, custode

Hobby

- V Viaggi, arte, danza
- P Cultura, politica, sport
- K Collezionismo, estetica

Disturbi mentali

- V Ansia, agitazione, paura
- P Rabbia, competizione, gelosia
- K Depressione, dolore, pigrizia

Tendenza alla malattia

- V Sistema nervoso, sistema motorio, dolori, insonnia
- P Infiammazioni, febbre, eruzioni cutanee, infezioni
- K Obesità, malattie delle vie respiratorie, ritenzione idrica

Risposte V

Risposte P

Risposte K

Il risultato del test si ottiene facendo la somma delle risposte V poi P e K, quello con il maggior numero di risposte è il tuo DOSHA dominante. Secondo le combinazioni dei tre Dosha possiamo avere tre tipi di costituzione. La tipologia pura (solo un Dosha) è veramente molto rara, così molto rara quella denominata Sama (lett. significa uguale) ossia una combinazione in percentuali uguali dei tre Dosha.

Molto più comuni sono le combinazioni bi Dosha ossia: **Vata-Pitta o Pitta-Vata / Pitta-Kapha o Kapha-Pitta / Kapha-Vata o Vata Kapha**. La classificazione della prevalenza dei Dosha è il fattore più importante sia nell'esame dello stato di salute sia nella diagnosi della malattia; la Prakriti è quindi il punto focale dell'Ayurveda.

Vediamo alcune delle caratteristiche costituzionali secondo il Dosha dominante (tenendo conto che si tratta di descrizioni di Dosha puro, mentre noi siamo sempre una combinazione dei tre Dosha).

VATA

La persona con Vata dominante tende ad essere molto alta o molto bassa, qualsiasi allontanamento significativo dalle proporzioni è dovuto all'irregolarità del fattore Vata. Le articolazioni sono spesso rumorose e sporgenti, la maggior parte delle anomalie strutturali sono caratteristiche di questo Dosha. La pelle è solitamente sottile, secca tende a screpolarsi, la carnagione tende ad essere scura, la muscolatura poco sviluppata. Il suo senso dominante è l'udito. È sempre in movimento ma non avendo una buona energia tende a stancarsi in tempi brevi. I suoi punti deboli sono il sistema nervoso, escretore ed articolare. Vata si esprime attraverso la creatività e le arti in genere, la sua natura è però così mutevole da tendere a volte alla confusione. L'umore è variabile e tendenzialmente malinconico, l'intelligenza adattabile e veloce con buona capacità di pensiero immaginativo. Lo stato di equilibrio segue la via della tranquillità, gli elementi Aria ed Etere che compongono questo Dosha devono essere "disciplinati" data la loro natura al movimento e dispersione.

PITTA

La persona con Pitta dominante ha la corporatura media ed elegante nel portamento. Pitta si esprime nelle proporzioni del corpo attraverso la regolarità e l'equilibrio. La muscolatura è buona e di media forza, la pelle tende ad essere chiara e morbida con nei e lentiggini ma facilmente irritabile predisposta agli arrossamenti. Il suo senso dominante è la vista. I suoi punti deboli sono il sistema Digerente, la pelle, il sistema nervoso facilmente "infiammabile". Pitta si esprime attraverso il pensiero logico e l'organizzazione, il Dosha tipico dei leader dotato di grande potere comunicativo. Il suo umore è generalmente stabile ma quando è provocato agisce vivamente, l'intelligenza elevata acuta e critica, buona memoria e capacità di concentrarsi a lungo. Lo stato di equilibrio è da ricercarsi nell'incanalare il fuoco di Pitta verso scopi creativi.

KAPHA

La persona con Kapha dominante ha una corporatura medio-ampia, struttura ossea pesante e salda muscolatura, (molti sportivi hanno Kapha dominante che si esprime con buona massa muscolare, forza fisica e resistenza) spalle e fianchi larghi. La forza e la stabilità sono le sue espressioni più tipiche, e l'accumulo immediato di peso è uno dei suoi indici di squilibrio. La pelle è mediamente fresca e chiara può anche essere un pò grassa. I suoi sensi dominanti sono il tatto e il gusto. I punti deboli sono rintracciabili nel sistema immunitario, nella circolazione sanguigna e linfatica che tendono ad essere rallentate, c'è la tendenza alla stasi anche a livello psicologico sfociante nella depressione, espressione tipica di questo Dosha quando è squilibrato. L'umore è tendenzialmente buono e pacifico, ha un'intelligenza lenta e molto paziente, un'ottima memoria e buona capacità di concentrazione. Per rimanere in equilibrio Kapha ha bisogno di cambiamenti e stimoli continui a tutti i livelli.