



Nell'**Ayurveda** ci sono tre umori/energie vitali che costituiscono la Prakriti, ovvero la nostra natura derivante dal nostro patrimonio genetico, dallo stile di vite, dalla dieta. E' la nostra costituzione psico-fisica, che include quindi emozioni, sensi, corpo fisico e corpo sottile. I tre Dosha sono Vata, Pitta, Kapha.

**I tre Dosha sono presenti in tutti noi, ma in proporzioni differenti e questo determina le nostre debolezze, ma anche le nostre forze. Sono una combinazione dei tre dosha, raramente esistono persone mono-dosha.**

Ogni persona ha una Prakriti unica ed irripetibile, perché unica è la mescolanza dei dosha. La Vikriti è ciò che siamo diventati, quello che stiamo attraversando, è lo squilibrio doshico che stiamo vivendo.

Un principio importante nell'Ayurveda è la legge della similarità e della dissimilarità che afferma: "Tutto ciò che è affine ad un dosha e alle sue qualità promuove l'aumento di quel dosha nel corpo" cioè lo porta in squilibrio.

Allo stesso modo "Tutto ciò che è dissimile da un dosha fa decrescere quel dosha nel corpo", cioè lo porta in equilibrio.

**Il seguente test non sostituisce in alcun modo una consulenza ayurvedica fatta da un dottore competente, l'intenzione è quella di offrire un piccolo aiuto per coltivare la consapevolezza sulla nostra natura e le nostre abitudini.**

**Il nostro corpo è una grande risorsa di informazioni ed è compito nostro, conoscerlo per poterlo aiutare e mantenere in salute, armonizzandolo e sintonizzandolo alla sua vera Natura!**

#### 1. Struttura fisica

- (v) Molto alto o molto basso, esile, articolazioni sporgenti
- (p) Corporatura media
- (k) Grosso, massiccio, struttura ampia

#### 2. Testa

- (v) Piccola, lunga, con il collo rigido
- (p) Media
- (k) Grossa, quadrata

#### 3. Fronte

- (v) Piccola, corruciata
- (p) Media, solcata
- (k) Larga, liscia e ampia

#### 4. Peso

- (v) Leggero, con ossa sporgenti, variazioni di peso
- (p) Moderato, con una buona massa muscolare
- (k) Pesante, obeso, difficoltà a perdere peso

#### 5. Capelli

- (v) Ricci, secchi, crespi, scuri

- (p) Lisci, soffici, rossicci, grigi, con calvizie  
(k) Ondulati, grassi, grossi, folti, lucidi
6. Viso
- (v) Piccolo, allungato, con rughe  
(p) Ovale, medio  
(k) Rotondo, grande
7. Pelle
- (v) Secca, sottile, fredda, con vene visibili  
(p) Calda, con nei, lentiggini, spesso sudata  
(k) Ben idratata, fresca, spessa, oleosa, soffice
8. Occhi
- (v) Piccoli, asciutti, mobili, scuri  
(p) Medi, castani, verdi, arrossati, sensibili, penetranti  
(k) Grandi, chiari, luminosi
9. Labbra
- (v) Sottili, piccole, asciutte, irregolari  
(p) Medie, soffici, rosse  
(k) Grandi, carnose, umidi, attraenti
10. Carnagione
- (v) Olivastra, spenta, asfittica  
(p) Rosea, arrossata, con macchie  
(k) Pallida, chiara
11. Naso
- (v) Sottile, lungo, storto, irregolare  
(p) Medio, a punta, all'insù  
(k) Grande, largo, oleoso
12. Denti
- (v) Piccoli, storti, irregolari, gengive retratte  
(p) Medi, tendenti al giallo, cariati, gengive che sanguinano  
(k) Grandi, regolari, bianchi, molto sani
13. Collo
- (v) Sottile, lungo  
(p) Medio  
(k) Largo, grosso, squadrato
14. Spalle
- (v) Piccole, strette, cadenti  
(p) Medie  
(k) Larghe, solide
15. Braccia
- (v) Sottili, lunghe, senza muscoli, con ossa del polso sporgenti  
(p) Medie, con muscolatura tonica  
(k) Grosse, spesse, larghe
16. Mani
- (v) Piccole, mobili, secche, fredde, con vene in rilievo  
(p) Medie, calde, rosee  
(k) Grosse, squadrate, fresche, morbide

17. Gambe  
(v) Molto lunghe o molto corte, sottili  
(p) Medie, toniche  
(k) Grosse, robuste, resistenti alla fatica
18. Piedi  
(v) Piccoli, sottili, molto secchi  
(p) Medi, morbidi, rosati  
(k) Grossi, larghi, stabili
19. Unghie  
(v) Piccole, irregolari, rigate, rosicchiate  
(p) Medie, rosate  
(k) Larghe, lisce, resistenti
20. Sudorazione  
(v) Scarsa  
(p) Abbondante, acida, odore sgradevole  
(k) Moderata, non ha odore
21. Urina  
(v) Scarsa, limpida, trasparente  
(p) Abbondante, gialla, bruciante  
(k) Moderata, chiara, lattiginosa
22. Appetito  
(v) Irregolare, mangia velocemente, preferisce cibi caldi  
(p) Abbondante, mangia spesso, preferisce cibi freddi  
(k) Scarso, mangia lentamente, preferisce cibi caldi e asciutti
23. Feci  
(v) Scarse, asciutte, dure, tendenti alla stitichezza  
(p) Abbondanti, tendenti al liquido, brucianti  
(k) Moderate, solide, compatte, chiare, con muco
24. Tono e stile voce  
(v) Veloce, stridula, spesso cambia argomento  
(p) Chiara, precisa, organizzata  
(k) Profonda, lenta, monotona
25. Camminata  
(v) Veloce, irregolare, nervosa, distratta  
(p) Risoluta, decisa, presente  
(k) Lenta, stabile, regolare
26. Resistenza alla fatica  
(v) Bassa, mutevole  
(p) Media resistenza, continua fino a che si esaurisce  
(k) Buona resistenza, parte piano poi ingrana
27. Sensibilità  
(v) Infastidito dai rumori  
(p) Sensibile alla luce  
(k) Non sopporta gli odori forti
28. Sessualità  
(v) Variabile, fantasie sessuali ma poca energia fisica  
(p) Moderato, passionale, dominante

- (k) Buona, costante, fedele, molti figli
29. Tipi di sogno
- (v) Volare, correre, incubi notturni, sonno leggero
  - (p) Combattere, con colori forti, sonno regolare
  - (k) Navigare, sogni romantici, sonno profondo
30. Apprendimento
- (v) Impara velocemente, apprende ascoltando
  - (p) Seleziona ciò che gli interessa, apprendimento visivo
  - (k) Impara lentamente, utilizza associazioni
31. Memoria
- (v) Dimentica velocemente
  - (p) Buona memoria per ciò che gli interessa
  - (k) Impara piano ma non dimentica più
32. Carattere
- (v) Instabile, ribelle, adattabile
  - (p) Irritabile, critico, scettico
  - (k) Soddisfatto, lento, sentimentale
33. Rapporto con il denaro
- (v) Guadagna velocemente ma spende subito
  - (p) Investe
  - (k) Accumula
34. Professione ( considerare le caratteristiche in generale che contraddistinguono le professioni)
- (v) Artista, fotografo, hostess
  - (p) Libero professionista
  - (k) Giardiniere, custode
35. Hobby
- (v) Viaggi, arte, danza
  - (p) Cultura, politica, sport
  - (k) Collezionismo, scacchi
36. Disturbi mentali
- (v) Ansia, agitazione, paura
  - (p) Rabbia, competizione, gelosia
  - (k) Depressione, dolore, pigrizia
37. Tendenza alla malattia
- (v) Sistema nervoso, sistema motorio, dolori, insonnia
  - (p) Infiammazioni, febbre, eruzioni cutanee, infezioni
  - (k) Obesità, malattie delle vie respiratorie, ritenzione idrica

Contenuti tratti dai link:

<https://www.ayur.it>

<http://www.ayurvedaitalia.it>

Per approfondire, il link del mio insegnante Yoga Ayurveda Terapia Dott. Rajesh Shirastava

<http://www.namasteindia.it/index.htm>

## DI CHE DOSHA SEI? CALCOLO DEL RISULTATO

Il punteggio maggiore è **VATA**, quindi:

- Sono di corporatura sottile, longilinea, con tessuti muscolari poco consistenti.
- Il colore della mia pelle è scuro un po' olivastro e tende ad essere secca e sottile.
- I miei occhi sono piccoli ed incavati, molto mobili e scuri.
- Ho le vene e tendini sporgenti. Le articolazioni scricchiolano facilmente. Soffro di piedi e mani fredde.
- Il mio appetito e la mia digestione sono irregolari. Ho tendenza alla stitichezza.
- Ho il sonno leggero e disturbato.
- Spesso sono nervoso ed irrequieto. e tendo ad essere ansioso e preoccupato.
- Sono entusiasta per natura, ma sempre indeciso.
- Al lavoro sono veloce e cammino velocemente.
- Apprendo con facilità ma dimentico velocemente.
- La mia mente è vigile ma cambio frequentemente opinione.
- Sono silenzioso ma a volte parlo tanto e gesticolo mentre parlo.
- Amo la musica ed il movimento e sono irregolare nelle abitudini e nei comportamenti.

Il dosha **VATA** è costituito dagli elementi aria ed etere. Vata è leggero, freddo, secco, e mobile.

I soggetti vata sono dinamici, fantasiosi, creativi, talvolta inconcludenti. Sono spesso famosi per iniziare le cose e non finirle.

Tendono ad avere una corporatura leggera e sottile e pelle e capelli secchi. Spesso si muovono e parlano velocemente. Se squilibrati possono tendere alla stitichezza (dovuta ad un eccesso di secchezza) ed avere debolezza del sistema immunitario e nervoso.

Il fuoco digestivo di vata è estremamente instabile, talvolta digerisce correttamente, talvolta non digerisce affatto anche cibi che solitamente digerisce. Pone poca attenzione al cibo preferendo pranzi fugaci e cibi già pronti.

Solitamente tende a perdere peso, tuttavia il bisogno di stabilità e "peso" che caratterizzano questa costituzione in cui l'instabilità è dominante può portare raramente il soggetto ad un aumento veloce di peso, tanto più in situazioni di stress fisico ed emotivo. Se sovrappeso riesce a perdere nuovamente peso molto velocemente ma quando segue una dieta deve bilanciare con attenzione gli effetti anche psicologici legati alla perdita di peso.

La loquacità, l'entusiasmo, la creatività e l'energia dei soggetti di costituzione vata in situazioni di stress eccessivo possono trasformarsi in confusione e incapacità di prendere decisioni, paura, ansia, difficoltà a prendere sonno.

Siccome il simile aggrava il simile e trae invece giovamento dalle qualità opposte, vata beneficia di calore sia emotivo che fisico (ambienti riscaldati, senza correnti d'aria, cibi caldi e speziati), di cui

sente particolare bisogno, necessita di pesantezza (cibi nutrienti), stabilità (nella vita e nella routine giornaliera, pasti ad orari regolari, ritmi di vita regolari).

Il punteggio maggiore è **PITTA**, quindi,

- La mia corporatura è nella media, mi piace fare sport e ho una buona massa muscolare.
- Ho la pelle rosea, luminosa, morbida e delicata, con presenza di lentiggini al viso e nei nel corpo.
- I miei occhi sono brillanti, di colore verde ma spesso mi si arrossano.
- Ho i capelli chiari, un po' sul castano ramati. Tendo precocemente alla calvizie
- Ho la temperatura cutanea alta, soffro il clima caldo e sudo abbondantemente.
- Il mio appetito e la mia digestione sono ottimi. Mi piace mangiare, ritengo di essere un goloso.
- Dormo bene, ho bisogno di poche ore di sonno per sentirmi riposato.
- Ho un carattere forte e deciso, mi capita spesso di voler avere ragione, mi dicono che sono egocentrico.
- Mi irrito facilmente e tendo alla collera.
- Mi piace parlare e sono un buon oratore, spesso sono pungente e tagliente nei giudizi.
- Amo avere oggetti belli e lussuosi e spesso sono preciso fino alla pignoleria.

Il dosha **PITTA** è composto da elementi di fuoco e acqua. Pitta è caldo, tagliente, penetrante e oleoso, per questo le persone con una natura pitta tendono a soffrire il caldo, hanno la pelle piuttosto oleosa, occhi penetranti e tratti affilati; sono solitamente di peso moderato, soprattutto nella prima parte della vita e hanno buona muscolatura.

I soggetti di costituzione pitta hanno un ottimo fuoco digestivo ma non riescono a saltare i pasti. Possono tendere all'obesità con l'avanzare degli anni soprattutto se eccedono nel consumo di fritti e cibi di scarsa qualità. Il loro alto fuoco digestivo, quando alterato, può portare ad un accumulo di tossine così come una caldaia in cui la combustione non avviene correttamente produce scorie.

Si ammalano difficilmente, in situazione di squilibrio tendono a diarrea, infezioni, eruzioni cutanee, problemi legati al fegato, alla milza e al sangue. Godono di buona concentrazione, sono competitivi, capaci, coraggiosi e generosi, energici e hanno buona capacità di comunicazione e sintesi. Possono essere facilmente soggetti a rabbia, invidia e gelosia.

Siccome pitta è correlato al fuoco ma anche a "ciò che controlla il fuoco" possono avere un carattere "estremamente focoso" ma anche molto autocontrollo, alle volte eccessivo. L'eccesso di autocontrollo può talvolta portare a disturbi psicologici tipici di questa costituzione. Siccome il simile aggrava il simile e trae invece giovamento dalle qualità opposte, pitta trae giovamento dalla freschezza (spezie rinfrescanti come il finocchio, verdure crude, cibi amari).

Il punteggio maggiore è **KAPHA**, quindi,

- Sono robusto e tendo ad ingrassare.

- La mia pelle è chiara, bianco latte. E' morbida e ben idratata ma tende ad essere grassa.
- Ho denti forti e bianchi e i miei occhi sono grandi e chiari.
- Ho capelli neri, forti e spessi. Il mio appetito è moderato e digerisco lentamente.
- Mi piace dormire ed il mio sonno è lungo e profondo, ho difficoltà ad alzarmi la mattina, Ho molta forza fisica e non mi stanco facilmente.
- Sono molto lento nell'apprendere nuove cose, ma una volta appreso non dimentico più, ho una buona memoria, Tendenzialmente sono pigro e le mie attività le svolgo molto lentamente.
- Tutti mi dicono che sono una persona generosa e facile al perdono.
- Ho un forte impulso sessuale e il mio desiderio è farmi una famiglia con due o tre figli.
- Ho un carattere stabile e difficilmente mi arrabbio. Mi piace risparmiare.

All'interno del dosha **KAPHA** vi è una predominanza degli elementi acqua e terra. Kapha tende ad essere freddo, umido, stabile e pesante. Nel corpo queste qualità si manifestano in una corporatura tozza e robusta, pelle con buona elasticità, fuoco digestivo basso. I soggetti kapha tendono a essere infastiditi dal freddo. In situazione di squilibrio tendono ad ingrassare e ad avere accumuli di muco nelle vie respiratorie.

Da un punto di vista psicologico kapha ha una personalità stabile che non è soggetta a fluttuazioni rapide. Ha ottime capacità relazionali anche con persone subordinate. Non ama il cambiamento, tende ad essere conservatore. In situazioni di vita troppo sedentarie tende però alla mancanza di motivazione, che lo porta a depressione e letargia.

Siccome il simile aggrava il simile e trae invece giovamento dalle qualità opposte, kapha trae giovamento dai cibi riscaldanti, secchi e leggeri.

### **Tipologie costituzionali o prakriti | ayurveda**

Vata rappresenta "ciò che muove le cose" – ha sede nelle parti cave del corpo quali stomaco, narici, orecchie, interno delle ossa, intestini, ecc. E' responsabile di tutti i movimenti che avvengono nel corpo lo sbattere delle ciglia, i movimenti muscolari, la respirazione, la circolazione, gli impulsi nervosi, ecc. Governa anche emozioni quali nervosismo, paura, ansietà, sbalzi d'umore, dolore. L'individuo vata è sottile, freddoloso, con carnagione scura, pelle secca, capelli e denti fragili, appetito e digestione variabili, sonno irregolare.

Pitta rappresenta l'energia-calore del corpo – ha sede in occhi, pelle, cuore, milza, fegato, duodeno. Governa la digestione, l'assorbimento, l'assimilazione, il metabolismo, la temperatura corporea, lo splendore degli occhi, l'intelligenza. Fa sorgere ira, gelosia, odio. L'individuo pitta ha una corporatura media e proporzionata, capelli sottili e delicati con tendenza a caduta e incanutimento, sudorazione abbondante, è coraggioso, intelligente, aggressivo.

Kapha dà stabilità al corpo – è presente in petto, gola, bocca, stomaco, giunture, plasma, ecc. Fornisce lubrificazione alle giunture, umidità alla pelle, favorisce la guarigione delle ferite, dona forza, vigore e stabilità. L'individuo kapha è generalmente robusto, con ossatura grande e tendenza ad ingrassare, ha un sonno profondo, pelle liscia, capelli folti, appetito normale. E' una persona calma, tollerante, paziente, sicura di sé.

**Claudia Fontanesi**

[www.happyyoga.eu](http://www.happyyoga.eu)