CUESTIONARIO *DOSHAS*

El siguiente cuestionario te dará una idea de tus rasgos y características particulares y de los posibles desequilibrios de mente y cuerpo a que puedas ser propenso. Empezaremos por contestar a todas las preguntas relacionadas con los tres *doshas*. Después, sumaremos los puntos de cada respuesta. Hay que tener en cuenta que nuestro presente, nuestro estilo de vida, así como los problemas físicos que podamos tener, influirán en la evaluación que hagamos. Así pues, a fin de obtener los resultados más precisos posibles, debemos considerar las costumbres, las características y los temas relacionados con la salud de los últimos 10 a 20 años. Puesto que nuestros hábitos pueden cambiar, quizás se desee repetir esta valoración seis meses después de comenzar a cambiar la alimentación. Los resultados de la segunda evaluación estarán más acordes con la verdadera constitución.

VATA

- Soy, por lo general, una persona muy activa y me muevo con rapidez.
- Me resulta difícil memorizar.
- Aprendo con facilidad cosas nuevas.
- Soy por naturaleza entusiasta, vital y animado.
- Soy una persona muy alta (o muy baja), muy delgada y me cuesta engordar.
- Tengo articulaciones protuberantes, y los tendones y las venas de mis manos y antebrazos se ven claramente.
- Mi cabello suele ser seco, áspero, fino y mate.
- A la hora de tomar decisiones, soy indeciso e inseguro.
- Suelo estar estreñido y no tolero los alimentos flatulentos, como las alubias.
- Me preocupo mucho, incluso cuando no hay motivo.
- En situaciones de estrés, me pongo nervioso, inquieto, impaciente o paranoico.
- Suelo tener las manos y los pies fríos, incluso en verano.
- Me encanta el agua caliente y los baños de sol.
- Normalmente tengo la piel seca, oscura, fría, áspera y rugosa.
- Tengo los ojos almendrados, pequeños y apagados, y suelo tenerlos secos e irritados.
- Tengo el sueño ligero y me cuesta dormirme.
- Hablo con rapidez y los demás me consideran una persona parlanchina.
- Si me descuido, suelo saltarme alguna comida y duermo de modo irregular.
- En medio de la naturaleza me calmo, me siento dichoso y relajado.
- Soy buen consejero o muy pedagógico.

Puntuación Vata:

PITTA

- Soy, por lo general, una persona eficiente, meticulosa y organizada.
- Suelo sudar profusamente y, a veces, mi cuerpo desprende un olor fuerte y desagradable.

- Prefiero las comidas y bebidas frías; el calor me irrita.
- A veces retengo líquidos y se me hinchan la cara y los ojos.
- Pierdo los estribos fácilmente y puedo ser irascible, cínico y cáustico.
- Me enfado con mucha facilidad, pero me calmo también con rapidez.
- Tengo buen apetito y a menudo como más de lo que necesito.
- Me siento mal cuando me salto una comida o cuando ésta se retrasa.
- Evacuo con regularidad, y tiendo más a hacer deposiciones sueltas que a estar estreñido.
- La impaciencia es uno de mis puntos flacos.
- Mi constitución física es mediana, de tipo atlético, y soy de mediana estatura.
- Tengo la piel amarillenta-rojiza, con muchas pecas y lunares; suelo tener sarpullidos y granos y el sol me produce quemaduras fácilmente.
- Normalmente no tolero las comidas picantes y muy especiadas, pero cuando estoy estresado tengo antojo por ellas, así como por otros alimentos y bebidas fuertes.
- Me salen canas y sufro alopecia a edad temprana; mi cabello es fino y lacio, rojo, rubio o de color paja.
- Tengo los ojos almendrados, verdes o de color miel o avellana. A veces tengo la córnea amarilla y/o con manchas de sangre.
- Soy una persona muy competitiva, busco el éxito y soy un tanto dominante.
- Duermo de seis a ocho horas, y mis sueños pueden ser violentos.
- Cuando estoy estresado puedo desarrollar úlceras, sufrir insomnio, tener diarrea y perder peso.
- Suelo ser crítico con los demás y conmigo mismo.
- Creo que estoy dotado de inteligencia, carisma, confianza e incluso que soy brillante. Me siento muy a gusto en el papel de líder, y creo que lo hago estupendamente.

Puntuación Pitta:

KAPHA

- Tengo una constitución física grande, maciza y ancha. Mis muslos y brazos, mi pecho y mis caderas son gruesos.
- Prefiero hacer las cosas lenta y metódicamente.
- Si bien mi voz es suave, dulce y melosa, a menudo la tengo congestionada por las mucosidades.
- Mis amigos opinan que soy una persona tranquila, plácida, de trato fácil o incluso despreocupada.
- Mi sueño es profundo y continuo, y necesito dormir de ocho a doce horas para poder estar bien al día siguiente.
- Tengo la piel gruesa, grasa, lisa, clara, brillante, fresca; la tez es algo pálida.
- Me siento mejor si me salto una comida de vez en cuando.
- Me encantan el clima cálido y los días soleados. Me molesta el tiempo frío y húmedo.
- Tengo los ojos redondos, grandes y claros y las pestañas espesas. Mis amigos dicen que tienen sensuales destellos azules o negros.

- Camino lentamente, con pasos vacilantes.
- Soy de naturaleza afable, cariñoso e indulgente.
- Mi cabello es abundante, espeso, negro o rubio y rizado.
- Soy físicamente fuerte, resistente, y con un nivel de energía estable.
- En situaciones de estrés, tiendo a sobrealimentarme y a dormir mucho; me siento atontado al despertarme y me cuesta ponerme en marcha por la mañana.
- Mi digestiones y mi metabolismo parecen lentos, y suelo sentirme pesado después de las comidas.
- Suelo tener complicaciones con las mucosidades, las flemas, las congestiones crónicas, el asma y la sinusitis.
- No aprendo tan rápida y fácilmente como algunas personas; pero cualquier cosa que aprenda la retengo en la memoria durante mucho tiempo.
- Cuando me siento desdichado o estresado, me vuelvo intolerante, terco, negligente, posesivo o apegado.
- Me encantaría no hacer nada y holgazanear, pero soy trabajador.
- Conservo muchas cosas, entre ellas el dinero, las amistades y el peso corporal.

Puntuación Kapha:

Después de sumar los números de afirmaciones que reflejan las características propias, se comparan los puntos que se han atribuido a Vata, Pitta y Kapsha. Si, por ejemplo, has sumado en Vata 15 puntos, en Pitta 12 y en Kapha 4, tu tipo corporal es Vata-Pitta (dominante Vata). Si el resultado es Vata 3, Pitta 4 y Kapha 11, se considera que el tipo corporal es Kapha. Si la puntuación da Vata 10, Pitta 19 y Kapha 10, no quedaría claro cuál es el segundo *dosha*. En este caso, deberá considerarse de momento un tipo Pitta y volver a contestar al cuestionario seis meses después; entonces tal vez se descubra que Vata o Kapha han tomado una posición más clara gracias a la eliminación de las impurezas del organismo. En el caso infrecuente de que las puntuaciones sean, por ejemplo, Vata 13, Pitta 14 y Kapha 14, el tipo corporal es sana.

Al principio puede que no sea fácil determinar el tipo corporal exacto al que se pertenece. Se necesitan varios años de práctica para dilucidar el tipo de una persona y separarlo de los desequilibrios que haya podido tener. Así, por ejemplo, una persona puede ser predominantemente Vata, pero tener un desequilibrio Pitta, como, por ejemplo, problemas de piel (acné, sarpullidos o rojeces). Puede que tenga 12 puntos Vata; 11 Pitta y unos pocos Kapha. Esto puede confundirnos y será conveniente acudir a un médico ayurvédico en busca de ayuda.

La mayoría de la gente tiene algún desequilibrio que altera su auténtico tipo corporal. En la mayoría de los casos, la posible confusión se resuelve cuando hacen una limpieza de su organismo y se alimentan de manera más equilibrada.