



TIPOLOGÍA DEL AYURVEDA COLECCIÓN INFUSIÓN ORGÁNICA AYURVÉDICA CHOPRA CENTER

Para seguir con vida, cada célula de nuestro cuerpo debe contener estos tres principios:
VATA, que controla el movimiento. Equivale a la infusión RELAXING.
PITTA, que controla el metabolismo. Equivale a la infusión SOOTHING.
KAPHA, que controla la estructura. Equivale a la infusión INVIGORATING.

Es preciso tener en cuenta que los tres doshas están presentes en cada persona y que los tres se deben mantener equilibrados. El conocimiento del tipo físico que se obtendrá es su clave para lograr el equilibrio total; proporciona los importantísimos ingredientes para el cambio: verse a uno mismo tal como la naturaleza lo hizo.

TEST DE TIPO FÍSICO DEL AYURVEDA MAHARISHI

El siguiente cuestionario se divide en tres secciones. Las veinte primeras preguntas se refieren al dosha VATA; lea cada frase y clasifique, de 0 a 6, hasta qué punto se aplica a usted.

0 = No se aplica a mí.

3 = Se aplica a mí hasta cierto punto o algunas veces.

6 = Se aplica a mí generalmente o casi siempre.

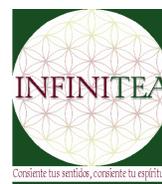
Al terminar la sección, anote su puntaje VATA total. Por ejemplo, si usted marcó un 6 para la primera pregunta, un 3 para la segunda y un 2 para la tercera, su total hasta ese punto será de $6 + 3 + 2 = 11$. Sume toda la sección de ese modo y así llegará a su puntaje Vata final. Haga lo mismo con las veinte preguntas para PITTA y las de KAPHA.

Cuando haya terminado, tendrá tres puntajes diferentes, Al compararlos determinará su tipo físico. Tratándose de rasgos físicos bastante objetivos, la elección suele ser obvia. En el caso de las características mentales y la conducta, que son más subjetivas, usted debería responder según cómo haya sentido y actuado la mayor parte de su vida, o al menos, en los últimos años.



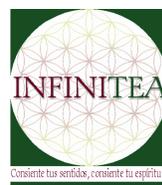
SECCIÓN 1 – VATA

| | | No se aplica | | Se aplica a veces | | Se aplica generalmente | |
|---------------------------|---|--------------|---|-------------------|---|------------------------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Realizo mis actividades muy de prisa | 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 delgado; 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 al tomar decisiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Tiendo a tener gases o estreñimiento fácilmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Tiendo a tener manos y pies fríos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Me pongo ansioso o 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 PUNTAJE VATA | | | | | | | |



SECCIÓN 2 – PITTA

| | | No se aplica | | Se aplica a veces | | Se aplica generalmente | |
|----------------------------|--|--------------|---|-------------------|---|------------------------|---|
| | | 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 incómodo o me fatigo con facilidad cuando hace calor, más 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 salto una comida o la comida se demora, 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, rojo 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 la constipación. | 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 los helados 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 PUNTAJE PITTA | | | | | | | |



SECCIÓN 3 – KAPHA

| | | No se aplica | | Se aplica a veces | | Se aplica generalmente | |
|----------------------------|--|--------------|---|-------------------|---|------------------------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Mi tendencia natural es a hacer mis 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 cuando 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 fácil como los 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 PUNTAJE KAPHA | | | | | | | |

| | VATA: | PITTA: | KAPHA: |
|----------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| Mi dosha es de naturaleza | | | |
| Mi infusión adecuada es | Relaxing Tea | Soothing Tea | Invigorating Tea |