

# CUESTIONARIO DE LOS DOSHAS DE MENTE Y CUERPO

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo:  M  F

Este cuestionario recoge información acerca de tu naturaleza básica - cómo eras de niño o niña y los patrones básicos que te han definido a lo largo de tu vida. Si padeciste alguna enfermedad cuando pequeño o de adulto, describe cómo te sentías antes de la enfermedad.

PUNTUACIÓN: Para cada característica pon 5, 3 ó 1 en cada uno de los encuadres que siguen.

Asigna los números de acuerdo a la siguiente escala:

5= Lo que más me representa / 3 = A veces me representa / 1 = No me representa para nada o muy poco

CARACTERÍSTICAS	VATA	PITTA	KAPHA
CUERPO	<input type="checkbox"/> Soy delgado(a) y huesudo(a) con coyunturas prominentes y músculos delgados.	<input type="checkbox"/> Tengo un cuerpo mediano y simétrico con buen desarrollo muscular.	<input type="checkbox"/> Tengo un cuerpo grande, sólido, cuadrado y corpulento.
PESO	<input type="checkbox"/> Bajo: Muchas veces me olvido de comer. Tengo tendencia a rebajar.	<input type="checkbox"/> Moderado: Se me hace fácil ganar o perder peso si me lo propongo.	<input type="checkbox"/> Pesado: Aumento de peso con facilidad y se me hace difícil rebajar.
OJOS	<input type="checkbox"/> Mis ojos son pequeños y activos.	<input type="checkbox"/> Tengo una mirada penetrante.	<input type="checkbox"/> Tengo ojos grandes y agradables.
PIEL	<input type="checkbox"/> Mi piel es seca, áspera y fina.	<input type="checkbox"/> Mi piel es caliente, rojiza, y tiende a irritarse.	<input type="checkbox"/> Mi piel es gruesa, húmeda y suave.
PELO	<input type="checkbox"/> Mi pelo es reseco, quebradizo y rizado (frizzy).	<input type="checkbox"/> Mi pelo es fino y tengo tendencia a la calvicie y a las canas.	<input type="checkbox"/> Tengo pelo abundante, grueso y grasoso.
COYUNTURAS	<input type="checkbox"/> Mis coyunturas son angulares y prominentes y tienden a sonar.	<input type="checkbox"/> Mis coyunturas son sueltas y flexibles.	<input type="checkbox"/> Mis coyunturas son grandes, acojinadas y bien estructuradas.
PATRONES DE SUEÑO	<input type="checkbox"/> Tengo sueño ligero y tiendo a despertar con facilidad.	<input type="checkbox"/> Duermo bastante profundamente y por lo general necesito menos de ocho horas para sentirme descansado.	<input type="checkbox"/> Mi sueño es profundo y largo. Me cuesta despertar por las mañanas.
TEMPERATURA CORPORAL	<input type="checkbox"/> Mis manos y pies tienden a estar fríos y prefiero ambientes cálidos.	<input type="checkbox"/> Tiendo a estar caliente, no importa la estación y prefiero ambientes más frescos.	<input type="checkbox"/> Me adapto a casi todas las temperaturas, pero no me gustan los días fríos y mojados.
TEMPERAMENTO	<input type="checkbox"/> Soy vivaz y entusiasta por naturaleza. Me gusta la variedad.	<input type="checkbox"/> Soy resuelto e intenso. Me gusta convencer.	<input type="checkbox"/> Soy llevadero y complaciente. Me gusta apoyar.
BAJO ESTRÉS	<input type="checkbox"/> Me pongo ansioso y me preocupo.	<input type="checkbox"/> Me pongo irritable y agresivo.	<input type="checkbox"/> Me vuelvo retraído y solitario.
TOTAL PARA EL PRIMER SECTOR	_____ Total Vata	_____ Total Pitta	_____ Total Kapha