

# Cuestionario Dosha

## ESTRUCTURA FÍSICA

TAMAÑO AL NACER	Pequeño	Normal	Grande
ESTATURA	Muy alta o muy baja	Mediana	Alto y corpulento o bajo y robusto
PESO	Ligero	Mediano	Pesado
GANANCIA O PERDIDA DE PESO	Dificultad para engordar	Gana o pierde Peso con facilidad	Le cuesta perder peso
ESQUELETO/ESTRUCTURA OSEA	Ligera, delicada. Caderas y hombros estrechos	Media	Grande. Hombros anchos, caderas anchas
ARTICULACIONES	Salientes/nudosas	Normales, bien proporcionadas	Grandes, bien formadas o lubricadas
MUSCULATURA	Poco marcada, tendones salientes	Media, firme	Llena, solida

## CARACTERES FÍSICOS

PIEL	Fina, oscura, seca, fría	Clara, suave, cálida. Muchos lunares	Grasa, pálida o blanquecina. Grasa, fría
PELO	Fino, moreno, crespo o rizado	Fino, moldeable, rubio o castaño rojizo	Abundante, grueso, ondulado, castaño
FORMA DE LA CARA	Alargada, angulosa. A menudo mentón poco desarrollado	En forma de corazón. A menudo mentón muy marcado	Ancha, plena, redondeada
CUELLO	Delgado, muy largo o muy corto	Proporcionado, mediano	Sólido, grueso
NARIZ	Aguileña, pequeña o estrecha	Definida, en punta de tamaño medio	Ancha de punta achatada
OJOS/TAMAÑO	Pequeños, estrechos o hundidos	Normales	Grandes, saltones
OJOS/COLOR	Oscuros, marrones o grises	Azul claro, gris claro, avellana	Azules o castaños claros
OJOS/BRILLO	Apagado	Intenso	Atractivos
DIENTES	Irregulares, salientes, encías descarnadas	Tamaño mediano, amarillentos	Grandes, blancos, encías carnosas
BOCA	Pequeña	Tamaño mediano	Grande
LABIOS	Finos, estrechos, tirantes	Normales	Carnosos, gruesos

# Cuestionario Dosha

FUNCIONES FISIOLÓGICAS			
PREFERENCIAS DE TEMPERATURA	Añora el calor	Le encanta el frío	Le molesta el frío
SUEÑO	Ligero, irregular	Reparador pero corto	Profundo
DEPOSICIONES	Irregulares, estreñidas. Heces secas y duras	Regulares. Heces blandas	Eliminación lenta, pesada.
NIVEL DE ACTIVIDAD	Siempre haciendo muchas cosas. Agitado	Moderado	Apático
RESISTENCIA	Agota rápidamente su energía y luego necesita recuperarse	Controla bien su energía	Mucho aguante
TRANSPIRACION	Mínima	Profusa, especialmente si hace calor. Olor corporal denso	Moderada, pero presente aun sin hacer ejercicio
DESEO SEXUAL	Intenso, pasajero, fantasea	Fuerte, deseo y acciones a la par	Lento, mantiene después la pasión
FORMA DE HABLAR	Se atropella al hablar	Agudo, claro, preciso	Lenta, tal vez trabajosa
FERTILIDAD	Baja	Mediana	Buena

ASPECTOS PSICOLÓGICOS			
PENSAMIENTO	Superficial, con muchas ideas. Más pensamientos que hechos	Preciso, lógico, planea bien y consigue llevar a cabo sus planes	Tranquilo, lento, no se le puede meter prisa. Buen organizador
MEMORIA	Escasa a largo plazo aunque aprende rápidamente	Buena, rápida	Buena a largo plazo pero le lleva tiempo aprender
CREENCIAS PROFUNDAS	Las cambia con frecuencia según su último estado de animo	Convecciones extremadamente firmes, capaces de gobernar sus actos	Creencias firmes, profundas que no cambia con facilidad
TENDENCIAS EMOCIONALES	Temor, inseguridad, ansiedad	Ira, arbitrariedad	Codicia, posesividad
TRABAJO	Creativo	Intelectual	Asistencial, servicios
ESTILO DE VIDA	Errático	Ocupado, aspira a mucho	Constante e irregular. Quizás anclado a una rutina

## Realizar el cuestionario

Leer todas las opciones y señalar con una X con la que más nos identifiquemos.

Después contar cada X y ver que columna es la que tiene mayor puntaje.

Si la columna con más puntuación es la primera tu biotipo más sobresaliente es

VATA

Si la columna con más puntuación es la segunda tu biotipo más sobresaliente es

PITTA

Si la columna con más puntuación es la tercera tu biotipo más sobresaliente es

KAPHA