

Questionário de Doshas Ayurveda

Questionário dos Doshas

Procure responder as perguntas com calma e tranquilidade. Você deve levar em torno de 30 minutos para fazer todo o questionário. Para saber o desequilíbrio atual (Vikriti), responda as questões pensando em como você se sente atualmente, pois este desequilíbrio pode mudar com o tempo.

Cada frase é uma afirmação; se ela corresponder a como você está se sentindo, as notas serão altas (5 ou 6), porém se não se relacionarem a como você se sente atualmente as notas são baixas (1 ou 2). Tome cuidado, pois algumas afirmações são negativas, ex: “não tolero tão bem o clima frio”. As notas intermediárias (3 e 4) correspondem a “às vezes”, ou “depende”.

O resultado final será o somatório das respostas de cada Dosha, fornecendo uma nota para Vata, uma outra para Pitta e a última para Kapha. Por exemplo, se os seus resultados forem: 120 Vata, 95 Pitta e 70 Kapha, o seu desequilíbrio maior é de Vata, seguido de Pitta. Isso mostra que você tem um distúrbio Vata-Pitta, e provavelmente suas queixas relacionam-se mais ao Dosha Vata.

	Questões relacionadas ao Dosha Vata	Não		Às vezes		Sim	
		1	2	3	4	5	6
1.	Exerço as atividades rapidamente.						
2.	Não tenho facilidade para memorizar coisas.						
3.	Tenho facilidade para lembrar das coisas mais tarde.						
4.	Tenho entusiasmo e vivacidade por natureza.						
5.	Sou magro.						
6.	Não ganho peso com facilidade.						
7.	Sempre aprendo novas coisas com muita rapidez.						
8.	Meu modo de andar é leve e rápido.						
9.	Costumo ter dificuldade em tomar decisões.						
10.	Tenho tendência a formar gases e à prisão de ventre.						
11.	Costumo ficar com as mãos e os pés frios.						
12.	Sinto freqüentemente ansiedade e preocupações.						
13.	Não tolero tão bem o clima frio quanto a maioria das pessoas.						
14.	Falo rapidamente.						
15.	Meu estado de espírito muda facilmente.						
16.	Sou emotivo por natureza.						
17.	Tenho freqüentemente dificuldade em adormecer.						
18.	O sono não é profundo durante a noite.						
19.	Costumo ficar com a pele ressecada, principalmente no inverno.						
20.	Minha mente é muito ativa e agitada.						
21.	Tenho muita imaginação.						
22.	Meus movimentos são rápidos e ágeis.						
23.	Sinto a energia surgir repentinamente.						
24.	Sou facilmente excitável.						
25.	Sozinho, durmo e me alimento irregularmente.						
26.	Aprendo com rapidez.						
27.	Esqueço facilmente o que aprendo.						
	TOTAL						

	Questões Relacionadas ao Dosha Pitta	Não		Às vezes		Sim	
		1	2	3	4	5	6
1.	Considero-me muito eficiente.						
2.	Tenho tendência a ser preciso e ordenado nas atividades.						

Questionário de Doshas Ayurveda

3.	Tenho força de vontade e modos um pouco enérgicos.						
4.	Sinto mais desconforto e mais cansaço no calor que as outras pessoas.						
5.	Tenho tendência a transpirar facilmente.						
6.	Mesmo não demonstrando sempre, irrito-me com facilidade.						
7.	Mesmo não demonstrando sempre, me envaideço com facilidade.						
8.	Não me sinto bem se perco ou atraso uma refeição.						
9.	Meu cabelo é: grisalho ou calvo precocemente, fino e liso, louro ou ruivo.						
10.	Tenho bom apetite.						
11.	Se quiser, posso comer muito.						
12.	Costumo ter queimação no estômago.						
13.	Muita gente me considera teimoso.						
14.	Meu intestino funciona regularmente.						
15.	Tenho mais tendência à diarreia do que à prisão de ventre.						
16.	Fico impaciente com facilidade.						
17.	Costumo ser perfeccionista nos detalhes.						
18.	Enfureço-me facilmente, mas esqueço logo.						
19.	Costumo guardar mágoas.						
20.	Gosto de sorvetes, bebidas e alimentos gelados.						
21.	Costumo achar um ambiente quente demais e não frio.						
22.	Não tolero comida muito quente ou apimentada.						
23.	Não sou tão tolerante nos desentendimentos quanto gostaria.						
24.	Gosto de desafios.						
25.	Sou muito determinado a conseguir o que quero.						
26.	Costumo ser muito crítico com os outros e comigo mesmo.						
27.	Não gosto de atrasar-me nos compromissos.						
	TOTAL						

	Questões Relacionadas ao Dosha Kapha	Não	Às	Sim
1.	Minha tendência natural é fazer tudo vagarosa e tranqüilamente			
2.	Tenho mais facilidade de ganhar peso do que a maioria das pessoas.			
3.	Perco peso mais vagorosamente.			
4.	Sou de disposição calma.			
5.	Não me irrito facilmente.			
6.	Posso perder uma refeição sem sentir grande desconforto.			
7.	Tenho tendência a excesso de muco, catarro, congestão nasal crônica, asma			
8.	Preciso de pelo menos oito horas de sono, às vezes mais.			
9.	Tenho sono profundo.			
10.	Sou tranqüilo por natureza e não costumo me enfurecer.			
11.	Não aprendo tão facilmente quanto os outros.			
12.	Guardo o que sei e tenho memória longa.			
13.	Tenho tendência a engordar e armazeno gordura com facilidade.			
14.	O clima frio e úmido me incomoda.			
15.	Meu cabelo é espesso, escuro e ondulado ou crespo.			
16.	Tenho pele macia, fina e um pouco pálida.			
17.	A estrutura de meu corpo é forte e sólida.			
18.	As seguintes palavras me descrevem bem: sereno, amigável, afetuoso e			
19.	Tenho digestão lenta e sinto peso após a refeição.			
20.	Tenho grande resistência física e um nível bem equilibrado de energia.			
21.	Costumo andar com passos lentos e medidos.			

Questionário de Doshas Ayurveda

21.	Costumo andar com passos lentos e medidos.							
22.	Costumo dormir demais.							
23.	Acordo meio atordoado.							
24.	Começo as atividades do dia quase sempre devagar.							
25.	Como devagar.							
26.	Sou lento e metódico em meus atos.							
27.	Considero-me muito apegado às pessoas e às coisas.							
	TOTAL							

VATA

Vata é o princípio governante do corpo. A influência de Vata em um ser humano individual pode ser comparada à ação do vento na natureza. Como o vento, Vata está sempre em movimento e tende a ser rápido, frio, seco, áspero e leve.

A característica do tipo Vata é a "mutabilidade". As pessoas de Vata são imprevisíveis e muito menos estereotipadas do que as do tipo Pitta ou Kapha. Sua variabilidade - de tamanho, forma, disposição de ânimo e ação - é a característica que o distingue.

Características do tipo Vata:

- Constituição física leve e magra
- Executa rapidamente as atividades
- Fome e digestão irregulares
- Sono leve e interrompido; tendência para a insônia
- Entusiasmo, vivacidade, imaginação
- Excitabilidade, disposição de ânimo variável
- Capta rapidamente novas informações, mas também esquece rápido
- Tendência a se preocupar
- Tendência a ter prisão de ventre
- Fica cansado rapidamente, tendência a se esforçar demais
- A energia física e mental se manifesta aos arrancos
- Sentir fome a qualquer hora do dia ou da noite
- Amar a agitação e as constantes mudanças
- Ir dormir em horas diferentes a cada noite, pular refeições e ter hábitos irregulares de um modo geral
- Digerir bem a comida num dia e mal no outro
- Ter crises emocionais de curta duração e que são logo esquecidas
- Andar depressa

PITTA

O dosha Pitta governa a digestão e o metabolismo. Pitta é responsável por todas as transformações bioquímicas que ocorrem no corpo, e está estreitamente envolvido com a produção de hormônios e enzimas. O Pitta no corpo é comparado ao princípio do fogo na natureza - ele queima, transforma e digere. Pitta é quente, aguçado e ácido, e as pessoas do tipo Pitta geralmente exibem essas qualidades.

A intensidade é a principal característica do tipo Pitta. Mas o lado combativo de Pitta não precisa se expressar de uma forma extravagante ou grosseira. Quando equilibradas, as pessoas Pitta são calorosas, carinhosas e satisfeitas.

Características do tipo Pitta:

- Constituição física média
- Força e resistência médias
- Fome e sede intensas, digestão forte

Questionário de Doshas Ayurveda

- Tendência a ficar zangado e irritado quando estressado
- Pele clara ou rosada, amíude sardenta
- Aversão ao sol e ao calor
- Caráter empreendedor, aprecia os desafios
- Intelecto aguçado
- Fala precisa e articulada
- Não consegue pular refeições
- Cabelo louro, castanho ou ruivo (ou com nuances avermelhadas)
- Ficar faminto se o jantar atrasar meia hora
- Viver em função do relógio e detestar desperdiçar o tempo
- Acordar à noite sentindo calor e sede
- Assumir o comando de uma situação ou sentir que deveria fazê-lo
- Aprender através da experiência que as outras pessoas às vezes o acham por demais exigente, sarcástico ou crítico
- Ter um andar determinado

KAPHA

O dosha Kapha é responsável pela estrutura do corpo. O Ayurveda diz que Kapha está relacionado com os princípios da terra e da água na natureza. O dosha Kapha é tipicamente pesado, estável, firme, frio, oleoso, lento, inerte e macio, e as pessoas do tipo Kapha se caracterizam por essas qualidades materiais.

A característica básica do tipo Kapha é "relaxado". O dosha Kapha gera estabilidade e regularidade. Ele fornece a força e a resistência física que definem a estrutura robusta das pessoas típicas do tipo Kapha. Elas são consideradas afortunadas no Ayurveda porque, por via de regra, gozam de excelente saúde e expressam uma visão do mundo serena, feliz e tranquila.

Características do tipo Kapha:

- Constituição física sólida e poderosa; grande força e resistência físicas
- Energia uniforme; movimentos lentos e graciosos
- Personalidade tranquila e relaxada; custa a ficar zangado
- Pele fria, suave, espessa, pálida e frequentemente oleosa
- Custa a captar novas informações, mas depois que as assimila costuma retê-las bem
- Sono pesado e prolongado
- Tendência para a obesidade
- Digestão lenta, fome moderada
- Afetuoso, tolerante, magnânimo
- Propensão para ser possessivo, satisfeito consigo mesmo
- Ficar ruminando as coisas durante um longo tempo antes de tomar uma decisão
- Levantar devagar, ficar na cama um longo tempo e precisar tomar um café logo que acorda
- Ser feliz com o *status quo* e preservá-lo apaziguando os outros
- Respeitar os sentimentos das outras pessoas (com relação às quais sente uma genuína empatia)
- Buscar conforto emocional na comida
- Ter movimentos graciosos, olhos lânguidos e um andar deslizante, mesmo quando gordo