

Questionário do Doshas

Verifique o Seu Doshas- a Qualidade do Seu Ser.

Segundo a Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda, nosso ser pode ter três qualidades ou humores, de acordo com os cinco elementos da natureza. Essas qualidades chamam-se **Doshas**. Eles são: **Vata** - elementos ar e energia. **Pitta** - elemento água e fogo e **kapha**- elementos água e terra. Cada um tem sua forma de ser, perceber e reagir ao mundo. Através do questionário que se segue você pode se conhecer um pouco mais e saber melhor sobre os doshas. Essas qualificações são fundamentais para um tratamento e a escolha de sua alimentação e hábitos diários.

Avaliar de acordo com o seu momento as afirmações abaixo:

- Não identifica-se com o meu modo de ser = 0
- Identifica-se mais ou menos com o meu modo de ser = 1
- Identifica-se quase sempre = 2
- Identifica-se sempre = 3

Somar os valores, e comparar. Com uma diferença de 10 pontos você pode ser **bidosha** ou **tridosha** ou seja acumular as qualidades dos outros doshas.

Vata:

- 1- Exerço as atividades rapidamente.
- 2- Memória fraca.
- 3- Entusiasmo e vivacidade por natureza.
- 4- Sou magro e não ganho peso com facilidade.
- 5- Sempre aprendo com rapidez.
- 6- Meu modo de andar é leve e rápido.
- 7- Tenho dificuldade em tomar decisões.
- 8- Tenho tendência a formar gases e a prisão de ventre.
- 9- Costumo ficar com mãos e pés frios.
- 10- Sinto freqüentemente ansiedade e preocupações.
- 11- Não tolero clima frio.
- 12- Falo rapidamente – sou loquaz.
- 13- Demoro para adormecer. Sono leve.
- 14- Costumo ficar com a pele ressecada no inverno.

Pitta:

- 1-Considero-me muito eficiente.
- 2- Sou ordenado e preciso nas atividades.
- 3- Tenho força de vontade e sou decidido.
- 4- Sinto desconforto no calor.
- 5-Tenho bom apetite e posso comer muito
- 6 -Sou teimoso.
- 7- Costumo ser perfeccionista nos detalhes.
- 8- Enfureço-me facilmente mas esqueço logo
- 9- Meu intestino é regular.Tenho tendência à diarreia.
- 10- Fico impaciente com facilidade.
- 11- Sou intolerante nos desentendimentos.
- 12- Sou determinado e gosto de desafios.
- 13- Sou crítico com os outros e comigo mesmo.
- 14- Gosto de desafios tenho determinação

Kapha:

- 1- Faço tudo vagarosamente e tranqüilamente.
- 2- Tenho facilidade de ganhar peso.
- 3- Sou de disposição calma não me irrito facilmente.
- 4- Perco uma refeição sem sentir grande desconforto.

- 5- Costumo me resfriar e tenho alergias.
- 6- Tenho sono profundo e gosto muito de dormir.
- 7- Costumo andar devagar.
- 8- Sou tranquilo por natureza.
- 9- Não aprendo facilmente, mas tenho boa memória.
- 10- O clima frio e úmido me incomoda
- 11- Tenho apego ao passado e as pessoas.
- 12- A estrutura de meu corpo é forte e sólida.
- 13- Sou sereno amável, afetuoso e generoso.
- 14- Tenho grande resistência física.

Sheila Quintaneiro www.shivastudio.org
Diretora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda.
Presidente da IAYA