

Anna BIASON

TEST DOSHA

Scopri la tua Costituzione con questo Test





TEST DOSHA

COME USARE IL TEST



Ciao, sono Anna!

Per chi non mi conosce sono Insegnante Master di Yoga e Meditazione, di Yoga Nidra, Operatrice Ayurveda e Coach. Lavoro in questi settori da tantissimi anni e ho collaborato con diversi medici.

Prima di cominciare voglio darti qualche consiglio per eseguire questo Test nel modo migliore per te!

Per ogni domanda troverai 3 possibili risposte e ogni risposta presenta più aggettivi e descrizioni, scegli l'opzione che più si avvicina a rappresentarti ma ricorda che puoi anche indicare più risposte per la stessa domanda. Rispondi istintivamente. Le risposte dovrebbero rappresentarti nel complesso della vita, non solamente su "come sei" in questo momento. Per esempio: se ti chiedo "*ti arrabbi facilmente?*", potrebbe essere che ultimamente hai intrapreso un percorso di meditazione che ti fa sentire più tranquillo e meno reattivo, tuttavia di base hai sempre avuto un temperamento passionale; in questo caso il mio consiglio è quello di avvicinarti alla risposta che rappresenta la tua indole se vuoi identificare il/i tuo Dosha e meglio comprendere quale stile di vita dovresti adottare.

Buon Test!

CARATTERISTICHE FISICHE

1) **Come descrivi la tua struttura fisica e il tuo peso?**

- a) Esile, irregolare, con ossa sporgenti; peso scarso o sottopeso;
- b) Media con ossatura armoniosa; peso equilibrato e costante;
- c) Robusta, con ossatura forte e solida; peso consistente o sovrappeso.

2) **Com'è la tua pelle?**

- a) Secca, fredda, ruvida, sottile e scura, con mani e piedi freddi;
- b) Ben idratata, calda, liscia, untuosa e rosea, chiara con lentiggini e facilmente irritabile;
- c) Morbida, fresca, umida, spessa e pallida.

3) **Quanto sudi?**

- a) Quasi per nulla;
- b) Abbondantemente;
- c) Moderatamente e costantemente.

4) **Come sono i tuoi capelli?**

- a) Secchi, sottili, scuri, ricci, fragili, nodosi e con doppie punte;
- b) Untuosi, lisci, biondi/rossi/grigi (o calvizie);
- c) Untuosi, lucenti, folti, ondulati e castani.

5) **Quale descrizione si adatta meglio alle caratteristiche del tuo viso?**

- a)** Appuntito, con naso irregolare (e/o narici irregolari), labbra sottili, secche e screpolate;
- b)** Regolare, con naso romano, labbra color rosso intenso, morbide ed idratate;
- c)** Largo, con naso arrotondato e narici ampie, labbra grandi e carnose.

6) **Come descriveresti le tue caratteristiche fisiche?**

- a)** Corporatura piccola, fianchi stretti; addome piatto e scarso; gambe magre con ginocchia sporgenti.
- b)** Fianchi medi; addome moderato e sodo; gambe di media taglia.
- c)** Fianchi larghi; addome ampio, pieno e morbido; gambe forti e robuste.

7) **Com'è il tuo ciclo mestruale? (solo per donne)**

- a)** Irregolare, leggero, flusso scarso di colore scuro con coaguli, crampi intensi, tendenza alla sindrome premestruale (SPM) e al pianto;
- b)** Regolare, flusso consistente e prolungato di colore rosso chiaro, crampi di media entità, forte SPM e irritabilità;
- c)** Regolare e senza problemi, crampi leggeri ma costanti, ritenzione idrica e lieve SPM.

MENTE ED EMOZIONI

1) **Come descriveresti il tuo sonno?**

- a) Disturbato. Hai il sonno leggero e spesso soffri di insonnia;
- b) Buono. Riposi bene e non hai bisogno di dormire molto;
- c) Profondo. Hai il sonno pesante e dormi a lungo

2) **Sei entrato a far parte di un Team di lavoro. Quale delle seguenti descrizioni meglio rappresenta il tuo ruolo nel gruppo?**

- a) Sei "il creativo", ricco di idee fantastiche e talvolta radicali, ma quando partecipi alle riunioni, invece di prendere appunti ti ritrovi a fantasticare e a pensare a cosa farai nel weekend;
- b) Sei tu ad aver redatto il piano di lavoro, organizzato le riunioni e preparato i volantini, ma se le tue idee vengono criticate dentro di te sei contrariato;
- c) Sei affidabile e fai tutto ciò che c'è bisogno di fare, ma portare a termine i tuoi compiti ti richiede molto tempo e un grande sforzo.

3) **A breve dovrai affrontare un esame. Come ti prepari?**

- a) Ti immergi nello studio soltanto all'ultimo momento. Ricordi giusto ciò che ti serve per il giorno dopo ma dimentichi tutto nel giro di una settimana;
- b) Segui una tabella di marcia meticolosa; ti concedi molto tempo per rivedere il tutto e ti ricordi ogni dettaglio;
- c) Ti ci vuole una infinità di tempo per ricordare qualunque cosa, ma una volta che ci riesci non la dimentichi più.

4) **Ti trovi ad una festa e qualcuno sta spudoratamente "flirtando" con il tuo partner. Come reagisci?**

- a) Ti senti assalire da ansia e insicurezza ma con tutta probabilità non affronterai il tuo partner;
- b) Ti trasformi nel "mostro dagli occhi verdi", iniziano a volare i vol-ou-vents e alla fine ti lanci in una violenta discussione;
- c) Sai di non aver nulla da temere e continui a divertirti con i tuoi amici.

DIGESTIONE

1) **Il tuo appetito è?**

- a) Variabile. Ti piace masticare tutto il giorno e sbocconcellare come e quanto ti pare;
- b) Regolare. Ti piace mangiare ad orari specifici, ma quando hai fame il tuo appetito è intenso e non riesci a concentrarti fino a quando non metti del cibo sotto i denti;
- c) Costante. Ti piace rilassarti mentre mangi e dedichi tempo ai tuoi piatti.

2) **La tua sete è?**

- a) Variabile. In generale preferisci le bevande calde;
- b) Regolare. Hai spesso sete e in genere preferisci le bevande fresche;
- c) Scarsa. Raramente hai sete.

3) **Così consideri la tua digestione e la motilità del tuo intestino:**

- a)** Irregolare. Spesso ti senti gonfio, pieno di gas o costipato. Quando sei lontano da casa soffri sempre di costipazione;
- b)** Regolare come un orologio. Hai un metabolismo veloce, evacui ogni giorno ma puoi soffrire di acidità di stomaco;
- c)** Indolente. Hai un metabolismo lento e soffri di intestino pigro.

SALUTE GENERALE ED ENERGIA

1) **Di che cosa soffri più spesso?**

- a)** Ansia, insonnia e disturbi nervosi;
- b)** Infiammazione, emorragie e problemi della pelle;
- c)** Muco, congestione e problemi al torace e al cuore.

2) **Se ti ammali:**

- a)** Avverti sintomi acuti che iniziano all'improvviso, ma poi guarisci rapidamente;
- b)** Soffri di febbri e sudorazione;
- c)** La malattia ci mette un po' a comparire, ma poi perdura per un certo lasso di tempo.

3) **Com'è la tua energia?**

- a)** Tocca livelli estremi che possono essere utilizzati molto rapidamente, lasciandoti esausta;
- b)** Costante, e tu sai come stimolarla;
- c)** Ci mette un po' per "carburare" ma poi resiste a lungo.

4) **Come tieni sotto controllo il tuo peso?**

- a) Hai difficoltà ad ingrassare;
- b) Per tutta la vita sei sempre riuscito a mantenere un peso regolare;
- c) Hai facilità ad ingrassare.

5) **Com'è la tua vita sessuale?**

- a) Il tuo appetito sessuale è incostante ma ti ecciti facilmente; soffri di scarsa fertilità;
- b) Il tuo appetito sessuale è intenso e appassionato e la fertilità buona;
- c) Il tuo appetito sessuale è normale, la resistenza buona e la fertilità ottima.

6) **Sei in vacanza e ci sono 30° all'ombra. Quale delle seguenti situazioni ti descrive meglio?**

- a) Ami il caldo e sei fanatico del sole. Ti abbronzati molto facilmente;
- b) Trovi il caldo insopportabile, sei in preda all'agitazione e vuoi stare solo in piscina. Puoi scottarti facilmente o soffrire di fastidiosi eritemi;
- c) Il calore non ti crea disagio ma preferisci prendertela comoda e rilassarti tutto il giorno all'ombra.

IL TUO TEST È CONCLUSO!

Una maggioranza di risposte A determina un Dosha Vata dominante.

Una maggioranza di risposte B determina un Dosha Pitta dominante.

Una maggioranza di risposte C determina un Dosha Kapha dominante.

Ma come ricordi, all'inizio di questa guida, avevo specificato che è raro un solo Dosha dominante, perciò è probabile che tu abbia una parità di risposte o comunque due Dosha che concorrono a formare la tua costituzione individuale.

Vedrai che più familiarizzi con l'Ayurveda, e più tutto diventerà intuitivo e fluido. Continua a dare una sbirciata a tutte le risorse che ho messo a disposizione e seguimi su Instagram dove ogni settimana inserisco Tips.

Mi trovi come @annaequilibriumyoga