



Centro de Integración para el Bienestar

www.ayurvedasalud.com.ar

Cuestionario Constitucionalmente/Cuerpo Ayurveda

En cada categoría, identifique la opción que mejor describa sus características. Luego, realice la sumatoria de cada columna, y aquella que posea el mayor puntaje, estará indicando su naturaleza Ayurveda predominante.

Características	VATA	PITTA	KAPHA
Estatura	Alta o muy baja <input type="checkbox"/>	Mediana <input type="checkbox"/>	Baja o alta, y grande <input type="checkbox"/>
Contextura	Pequeña <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Grande <input type="checkbox"/>
Peso	Bajo, difícil de ganar <input type="checkbox"/>	Moderado <input type="checkbox"/>	Alto, difícil de bajar <input type="checkbox"/>
Textura de la Piel	Seca, áspera, fina <input type="checkbox"/>	Cálida y oleosa <input type="checkbox"/>	Blanca o pálida <input type="checkbox"/>
Ojos	Pequeños, nerviosos <input type="checkbox"/>	Penetrantes <input type="checkbox"/>	Grandes, blancos <input type="checkbox"/>
Cabello	Seco, fino <input type="checkbox"/>	Fino, oleoso <input type="checkbox"/>	Grueso, oleoso, ondulado <input type="checkbox"/>
Dientes	Torcidos, pequeños <input type="checkbox"/>	Medianos, encías sangrantes <input type="checkbox"/>	Grandes, derechos <input type="checkbox"/>
Uñas	Ásperas, se abren <input type="checkbox"/>	Suaves, rosadas <input type="checkbox"/>	Suaves, blancas <input type="checkbox"/>
Articulaciones	Rígidas, con crujidos <input type="checkbox"/>	Flexibles <input type="checkbox"/>	Firmes, grandes <input type="checkbox"/>
Apetito	Variable, nervioso <input type="checkbox"/>	Alto, excesivo <input type="checkbox"/>	Moderado, constante <input type="checkbox"/>
Sed	Baja, poca <input type="checkbox"/>	Alta <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>
Transpiración	Poca <input type="checkbox"/>	Profusa en el inicio <input type="checkbox"/>	Baja en el inicio, luego profusa <input type="checkbox"/>
Materia Fecal	Dura o seca <input type="checkbox"/>	Suave, blanda <input type="checkbox"/>	Normal <input type="checkbox"/>
Orina	Poca cantidad <input type="checkbox"/>	Profusa, amarilla <input type="checkbox"/>	Moderada, clara <input type="checkbox"/>
Sensibilidad	Frío, sequedad, viento <input type="checkbox"/>	Calor, sol, fuego <input type="checkbox"/>	Frío, humedad <input type="checkbox"/>
Función Inmunológica	Baja, variable <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Alta <input type="checkbox"/>

Características	VATA	PITTA	KAPHA
Tendencia a la Enfermedad	Dolor <input type="checkbox"/>	Fiebre, inflamación <input type="checkbox"/>	Congestión, edema <input type="checkbox"/>
Índole de las Enfermedades	Nerviosa <input type="checkbox"/>	Sangre, hígado <input type="checkbox"/>	Pulmonar, congestión <input type="checkbox"/>
Actividad	Alta, sin descanso <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Baja <input type="checkbox"/>
Resistencia	Pobre <input type="checkbox"/>	Moderada <input type="checkbox"/>	Alta <input type="checkbox"/>
Sueño	Pobre, disturbado <input type="checkbox"/>	Variable <input type="checkbox"/>	Excesivo <input type="checkbox"/>
Memoria	Rápida <input type="checkbox"/>	Puntual, clara <input type="checkbox"/>	Lenta <input type="checkbox"/>
Discurso	Rápido, frecuente <input type="checkbox"/>	Puntual, preciso <input type="checkbox"/>	Lento, melodioso <input type="checkbox"/>
Temperamento	Nervioso, cambiable <input type="checkbox"/>	Motivado <input type="checkbox"/>	Contento, conservador <input type="checkbox"/>
Emociones Positivas	Adaptabilidad <input type="checkbox"/>	Coraje <input type="checkbox"/>	Amor <input type="checkbox"/>
Emociones Negativas	Miedo <input type="checkbox"/>	Ira <input type="checkbox"/>	Apego <input type="checkbox"/>
Confianza	Variable <input type="checkbox"/>	Fuerte <input type="checkbox"/>	Constante <input type="checkbox"/>
TOTAL	VATA <input type="checkbox"/>	PITTA <input type="checkbox"/>	KAPHA <input type="checkbox"/>