



SATYALOKA

Ayurveda Yoga Consciencia

info@satyaloka.es

www.satyaloka.es

	Características Físicas	VATA	PITTA	KAPHA
1	Forma de la cara	<input type="checkbox"/> Delgada, huesuda y alargada	<input type="checkbox"/> Ovalada, angular y media llena	<input type="checkbox"/> Redonda, llena y atractiva
2	Tez	<input type="checkbox"/> Oscura, parduzca o negra	<input type="checkbox"/> Blanca, rosada o dorada	<input type="checkbox"/> Luminosa, clara y blanquecina
3	Movimientos involuntarios del cuerpo	<input type="checkbox"/> Nerviosos, sacudidas y temblores suaves	<input type="checkbox"/> Usualmente quieto	<input type="checkbox"/> Usualmente quieto
4	Peso del cuerpo	<input type="checkbox"/> Liviana	<input type="checkbox"/> Peso medio	<input type="checkbox"/> Pesado
5	Contextura	<input type="checkbox"/> Flaca, delgada, alto o bajo	<input type="checkbox"/> Contextura media, peso medio	<input type="checkbox"/> Gruesa, grande, robusta
6	Color y textura del cabello	<input type="checkbox"/> Delgado, tosco, seco de color oscuro	<input type="checkbox"/> Delgado, fino, suave, rubio o pelirrojo, canas tempranas	<input type="checkbox"/> Grueso, brillante, raíces firmes, ondulado y negro
7	Forma y calidad de ojos y pestañas	<input type="checkbox"/> Pequeños, abultados, hundidos, con pestañas finas y escasas	<input type="checkbox"/> Mirada aguda, intensa, penetrante, con pestañas rubias, marrones o cobrizas	<input type="checkbox"/> Grandes, atractivos y amplios con pestañas largas y gruesas
8	Color dominante de la esclerótica	<input type="checkbox"/> Oscura	<input type="checkbox"/> Amarilla, rojiza	<input type="checkbox"/> Blanca, brillante
9	Características de los ojos	<input type="checkbox"/> Secos, pestañeos frecuentes	<input type="checkbox"/> Sensibles a la luz, de fácil enrojecimiento	<input type="checkbox"/> Lagrimosos o con secreciones
10	Labios	<input type="checkbox"/> Oscuros, secos y agrietados	<input type="checkbox"/> Suaves, rosados o cobrizos	<input type="checkbox"/> Amplios, gruesos, húmedos, oleosos
11	Dientes	<input type="checkbox"/> Muy pequeños o sobresalientes, torcidos, fáciles de quebrar	<input type="checkbox"/> Tamaño moderado, amarillos	<input type="checkbox"/> Fuertes, grandes y blancos
12	Lengua	<input type="checkbox"/> Oscura, parduzca, gruesa, rugosa y con grietas	<input type="checkbox"/> Rosada o roja oscura, suave y larga	<input type="checkbox"/> Rosada suave, gruesa y húmeda
13	Textura de la piel	<input type="checkbox"/> Seca, tosca, rugosa, agrietada o escamosa, manchas de nacimiento	<input type="checkbox"/> Suave, delicada y sensible con pecas y lunares	<input type="checkbox"/> Suave, lisa y untuosa
14	Humectación de la piel	<input type="checkbox"/> Seca	<input type="checkbox"/> Humectada y suavemente untuosa	<input type="checkbox"/> Untuosa
15	Pelo corporal	<input type="checkbox"/> Escaso	<input type="checkbox"/> Moderado	<input type="checkbox"/> Grueso
16	Tamaño y forma de la uñas	<input type="checkbox"/> Muy cortas o muy largas	<input type="checkbox"/> Largas, angostas, cuadradas u ovaladas	<input type="checkbox"/> Tamaño medio, elegantes
17	Uñas	<input type="checkbox"/> Rugosas, quebradizas, oscuras y sin brillo	<input type="checkbox"/> Suavemente untuosas, rosadas o cobrizas	<input type="checkbox"/> Gruesas, firmes, suaves, brillantes y blancas
18	Temperatura corporal	<input type="checkbox"/> Baja, extremidades frías	<input type="checkbox"/> Alta, siempre tiene calor	<input type="checkbox"/> Baja, todo el cuerpo frío
19	Articulaciones	<input type="checkbox"/> Flojas o rígidas, pronunciadas, crujen	<input type="checkbox"/> Suaves, lisas y flexibles	<input type="checkbox"/> Fuertes, bien escondidas
20	Venas	<input type="checkbox"/> Prominentes o ramificadas, superficiales	<input type="checkbox"/> Ni escondidas ni superficiales	<input type="checkbox"/> Profundas y escondidas
21	Pecho	<input type="checkbox"/> Largo, hundido, costillas visibles	<input type="checkbox"/> Mediano en tamaño	<input type="checkbox"/> Amplio, fuerte y cubierto con grasa
22	Olor corporal	<input type="checkbox"/> Poco o sin olor ni transpiración	<input type="checkbox"/> Fuerte olor, axilas huelen mal	<input type="checkbox"/> Ninguno
23	Resistencia	<input type="checkbox"/> más	<input type="checkbox"/> Moderada	<input type="checkbox"/> Fuerte
	TOTAL	0 Dosh Vata	0 Dosh Pitta	0 Dosh Kapha

	Características Comportamiento	VATA	PITTA	KAPHA
1	Realiza la actividad	<input type="checkbox"/> Muy rápido	<input type="checkbox"/> Con velocidad moderada	<input type="checkbox"/> Lentamente
2	Digestión	<input type="checkbox"/> Inconsistente, varía entre débil y fuerte	<input type="checkbox"/> Usualmente fuerte	<input type="checkbox"/> Débil, lenta
3	Apetito	<input type="checkbox"/> Variable, puede saltar las comidas ocasionalmente	<input type="checkbox"/> Fuerte, consistente, no puede saltar las comidas	<input type="checkbox"/> Usualmente leve, puede saltar las comidas
4	Cantidad de comida ingerida	<input type="checkbox"/> Variable	<input type="checkbox"/> Prefiere comidas abundantes	<input type="checkbox"/> Prefiere comidas pequeñas
5	Sabores preferidos	<input type="checkbox"/> Dulce, ácido o salado	<input type="checkbox"/> Dulce, amargo y astringente	<input type="checkbox"/> Picante, amargo y astringente
6	Sed	<input type="checkbox"/> Variable	<input type="checkbox"/> Frecuente	<input type="checkbox"/> Escaza
7	Comida preferida	<input type="checkbox"/> Caliente	<input type="checkbox"/> Fría	<input type="checkbox"/> Caliente, sexa
8	Bebida preferida	<input type="checkbox"/> Caliente, humectada	<input type="checkbox"/> Fría	<input type="checkbox"/> Caliente
9	Frecuencia de evacuación	<input type="checkbox"/> Irregular	<input type="checkbox"/> Dos o más veces al día	<input type="checkbox"/> Regular
10	Consistencia de las heces	<input type="checkbox"/> Duras, secas	<input type="checkbox"/> Seltas, suaves	<input type="checkbox"/> Bien formadas
11	Transpiración	<input type="checkbox"/> Moderada	<input type="checkbox"/> Abundante con olor corporal	<input type="checkbox"/> Leve
12	Deseo sexual	<input type="checkbox"/> Poco	<input type="checkbox"/> Poco a moderado	<input type="checkbox"/> Mucho
13	Horas de sueño	<input type="checkbox"/> 5-6 horas	<input type="checkbox"/> 6-8 horas	<input type="checkbox"/> 8 horas o más
14	Calidad del sueño	<input type="checkbox"/> Liviano, interrumpido	<input type="checkbox"/> Profundo e ininterrumpido	<input type="checkbox"/> Profundo y pesado
15	Tipo de sueños	<input type="checkbox"/> Miedos, volar, correr, saltar, escalar, árboles y montañas	<input type="checkbox"/> Enfados, guerras, violencia, conflicto, fuego, luz, sol, oro	<input type="checkbox"/> Agua, lagos, ríos, océanos, amor, nubes, flores
16	Hablar	<input type="checkbox"/> Rápido, omite palabras	<input type="checkbox"/> Rápido, pero claro y preciso	<input type="checkbox"/> Lento, claro y dulce
17	Andar	<input type="checkbox"/> Rápido, con paso liviano	<input type="checkbox"/> Velocidad media, con precisión	<input type="checkbox"/> Lento, con paso estable y determinado
18	Motivado, entusiasta, excitable	<input type="checkbox"/> Muy fácilmente	<input type="checkbox"/> Moderadamente	<input type="checkbox"/> Lentamente
19	Ánimo	<input type="checkbox"/> Cambia rápidamente	<input type="checkbox"/> Cambia rápidamente e intensidad	<input type="checkbox"/> Sin cambios, estable
20	Aprendizaje	<input type="checkbox"/> Muy rápido y fácil	<input type="checkbox"/> Algo rápido y fácil	<input type="checkbox"/> Lento
21	Calidad de la mente	<input type="checkbox"/> Rápida, creativa e imaginativa, pero inquieta	<input type="checkbox"/> Inteligente, intelecto penetrante	<input type="checkbox"/> Estable
22	Memoria	<input type="checkbox"/> Corto plazo	<input type="checkbox"/> Media	<input type="checkbox"/> Largo plazo
23	Respuesta a los desafíos	<input type="checkbox"/> Incierta, preocupada e indecisa	<input type="checkbox"/> Enfadada, irritable e impaciente	<input type="checkbox"/> Clara, estable y paciente
	TOTAL	0 Dosh Vata	0 Dosh Pitta	0 Dosh Kapha