

Frågeformulär utarbetat av Ayurveda Akademin.

Sätt ett kryss vid de påståenden som du tycker stämmer med hur det är just nu. Försök att inte fundera för länge utan kryssa för det du känner spontant. Du behöver inte känna igen samtliga ord i påståendet för att kryssa där, utan det räcker med att du känner igen dig i ett eller några av orden. Ibland kan du känna igen dig i flera påståenden så då kan du kryssa i två eller tre påståenden för varje fråga. Räkna sedan ihop summan av kryssen för varje kolumn. Resultatet kan ge information om vilken dosha (vata, pitta, kapha) som dominerar just nu.

	Vata	Pitta	Kapha
Kroppslängd	Lång eller väldigt kort	Medel	Kort eller lång och stor
Kroppsbyggnad	Tunn, benig, spenslig	Medel, välutvecklad	Stor, kraftig, satt
Vikt	Låg, svårt att gå upp	Medel	Tung, svårt att gå ned
Rör mig	Kvickt, lätt, oregelbundet	Snabbt, bestämt, målmedvetet	Långsamt, stabilt, värdigt
Hud	Torr, rynkig, mörkare	Röd, känslig, fräknar	Fuktig, mjuk, tjock, blek
Hår	Torrt, sprött, bräckligt, lockigt	Rakt, tunt, fint, lent	Fett, vågigt, tjockt
Ögon	Små, blinkar ofta, djupt liggande	Skarp blick, ljuskänslig	Stora, vänliga, mjölkaktiga
Näsa	Liten, tunn, sned, krokig	Rak, spetsig, skarp	Kraftig, bred, stor, fyllig
Läppar	Tunna	Medel	Fylliga
Tänder	Små, sneda, oregelbundna, karies	Gula, blödande tandkött	Vita, stora, jämna, starka, tandsten
Naglar	Små, hårda, sköra, tunna, smala	Mjuka, rosa	Stora, vita, oljiga, tjocka, breda
Leder	Stela, knotiga, knakar	Medel, mjuka	Stora, inbäddade
Cirkulation	Dålig, oregelbunden, lättfrusen	God, varm	Medel, lite svala
Aptit	Glömmer äta ibland	Stark hunger ger ilska	Medel, kan vänta med att äta
Törst	Behöver men glömmer dricka	Stark, behöver mycket vätska	Medel, behöver inte mycket
Svettning	Obefintlig, torrlagd	Riklig men kortvarig	Sparsam först, sedan riklig
Urin	Lite, brun/mörk, skummande	Riklig, gul	Medel, klar/vit
Avföring	Hård och torr, harkluttar	Mjuk, lös	Långsam, rejäl, homogen, tung

	Vata	Pitta	Kapha
Toalettbesök	Tidning/kaffe, tar tid	Snabb, effektiv	Läser, låter det ta tid
Sjukdomar	Värk, stelhet, gaser, ångest, nervsystemet, förstoppning	Feber, lever, mage, hud, ilska, inflammation	Förstoppning, lungor, förkylning, depression
Livsstil	Aktiv, rastlös, oregelbunden, splittrad, tänka	Intensiv, organiserad, göra	Rutiner, långsam, regelbunden, vara
Arbetar	Snabbt, flexibelt, splittrat	Energiskt, målmedvetet	Långsamt, metodiskt
Uthållighet	Låg, fort utmattad	Fokuserad, perfektionist	Hög, tålamod
Mentalt	Fantasi, kreativ, snabbtänkt	Analyserar, intellektuell	Eftertänksam, stabil
Sexdrift	Svag, fantiserande	Passionerad, lätta på ilskan	Stark, uthållig, fysisk, romantisk
Sömn	Ytlig, lätt, vaknar tidigt	Medel, svårt att somna	Tung, länge, svårväckt
Drömmar	Rörelse, resor, höjder	Intensiva, kämpande	Fridfulla, om vatten, romantik, erotik
Inläring	Förstår/glömmer fort	Medel, problemlösning	Förstår sakta, minns bra
Talar	Fort, ofta, otydligt	Tydligt, avbryter andra	Sakta, fåordigt
Röst	Hög, ljus, sprucken	Medel, skarp	Låg, mjuk, monoton
Temperament	Nervöst, impulsivt	Lättirriterad, motiverad	Lugn, nöjd, konservativ
Positiva känslor	Anpassningsförmåga, lättsam, gladlynt, entusiastisk	Mod, beslutsamhet	Medkänsla, kärlek
Negativa känslor	Rädsla, jäkt, oro, rastlöshet	Ilkska, vill ej misslyckas	Beroende, ogillar ändring
Köper	Onödiga saker, impulsiv	Spenderar på mat/lyx	Är sparsam
Stressreaktion	Oro och sömnproblem	Irritation, frustration	Inåtvändhet
Ur balans av	Blåst, kall och torr mat, oregelbundna vanor	Värme, kryddad mat, mycket intensitet	Kyla, fukt, tung och kall mat, vara inaktiv/ostimulerad
Summa	Vata:	Pitta:	Kapha: