<http://www.geocities.com/sener_evren/Ayurveda/doshatesti.htm>

Doshanızın ne olduğu hakkında bir fikir sahibi olmak için aşağıdaki testi kullanabilirsiniz; ama sadece gerçek bir Ayurveda uzmanı nabız analizi yoluyla gerçek doshanızı size söyleyebilir.

Aşağıdaki puanlandırmadan yararlanarak, beden tiplerine ait soruları cevapladıktan sonra puanlarınızı toplayın. Unutmayın 3 dosha her insanda bulunur; ama yüzdeleri farklıdır; dolayısıyla amacımızın baskın doshanızı bulmak olduğunu unutmayın.

Baskın doshanızı bulduktan sonra bu doshanın dengeden çıkmasını önleyecek şekilde beslenmemiz ve yaşamamız gerekmektedir; aksi taktirde dosha dengeniz bozulur ve hastalıklar baş gösterir.

Testi yaparken mümkün olduğunca objektif olmaya çalışın. :)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vata Beden Tipi** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1.Yeni şeyleri çabuk öğrenirim.  |  |  |  |  |
| 2.Çabuk Unuturum.  |  |  |  |  |
| 3.Karar vermekte zorlanırım.  |  |  |  |  |
| 4.Sürekli bir şeyler düşünürüm.  |  |  |  |  |
| 5.Hareketli bir yapım vardır; bir dakika durmaktan hoşlanmam.  |  |  |  |  |
| 6.Çabuk sıkılırım.  |  |  |  |  |
| 7.Doğal yapım çok kuvvetli ve hayat doludur.  |  |  |  |  |
| 8.Endişeli bir yapım vardır.  |  |  |  |  |
| 9.Hızlı konuşurum.  |  |  |  |  |
| 10.Konuşkanımdır.  |  |  |  |  |
| 11.Reflekslerim kuvvetlidir.  |  |  |  |  |
| 12..Ruh halim çok kolay değişir.  |  |  |  |  |
| 13.Yaratıcıyımdır.  |  |  |  |  |
| 14.Soğuk havaya dayanıksızım, sevmem  |  |  |  |  |
| 15.Kapalı havaları sevmem.   |  |  |  |  |
| 16.Cildim özellikle kışın kuruma eğilimindedir.  |  |  |  |  |
| 17.Genelde ince bir vücut yapım vardır,kolay kilo almam  |  |  |  |  |
| 18.Bağırsaklarımda gaz olur. |  |  |  |  |
| 19. Kabızlık çekerim.  |  |  |  |  |
| 20.Genelde uykuya zor dalarım,gece uykum hafiftir.  |  |  |  |  |
| 21.Kendi kendime bırakıldığım zaman,yemek ve uyku alışkanlıklarım düzensizdir  |  |  |  |  |
| 22.Hareketlerim hızlı ve aktiftir,enerji birden bire patlak verir.  |  |  |  |  |
| 23.Kolay heyecanlanırım  |  |  |  |  |
| 24.Genelde ellerim ve ayaklarım soğuktur. |  |  |  |  |
| **Pitta Beden Tipi**  |  |  |  |  |
| 1.İradem çok kuvvetlidir ve bir dereceye kadar güçlüyümdür. |  |  |  |  |
| 2.Sıcak hava beni daha çok rahatsız eder veya yorgun düşürür. |  |  |  |  |
| 3.Her zaman belli etmesem bile kolay kızar ve öfkelenirim. |  |  |  |  |
| 4.Sabırsızımdır. |  |  |  |  |
| 5.İştahlıyımdır. Rahatlıkla büyük porsiyonlar halinde yiyebilirim ve hazımsızlık çekmem. |  |  |  |  |
| 6.Özel hayatımda veya iş hayatımda kendimi çok etkili ve yeterli bulurum. |  |  |  |  |
| 7.Başkalarının soğuk bulduğu mekanlar bana sıcak gelir. |  |  |  |  |
| 8.Kolay öfkelenir ama sonra çabuk sakinleşirim |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 9.Faaliyetlerde aşırı titiz ve düzenliyimdir. |  |  |  |  |
| 10.Bunlardan biri veya birkaçı benim saç yapıma uyar.* Saçlarım erken beyazladı.
* Saçlarımın doğal rengi kırmızı veya kızıl.
* Saçlarım çok dökülür.
 |  |  |  |  |
| 12.Eğer bir öğünü kaçırırsam veya yemek saatini geciktirirsem rahatsız olurum. |  |  |  |  |
| 13.Dondurma gibi soğuk yiyecekleri ve içecekleri çok severim. |  |  |  |  |
| 14.Meydan okumak hoşuma gider ve istediğimi elde ederim. |  |  |  |  |
| 15.Acılı ve baharatlı yiyecekleri severim; ama bana dokunur. |  |  |  |  |
| 16.Anlaşmazlıklarda olmam gerektiği kadar hoşgörülü değilimdir. |  |  |  |  |
| 17.Hem başkalarını ,hem de kendimi eleştiririm. |  |  |  |  |
| 18.Kolay terlerim |  |  |  |  |
| 19.Bağırsaklarım düzenli bir şekilde boşalır. |  |  |  |  |
| 20.Kabızlık çekmem. |  |  |  |  |
| 21.Dışkım yumuşaktır. |  |  |  |  |
| 22.Dışkım koyu sarıdır. |  |  |  |  |
| 23.İdrarım koyu sarıdır. |  |  |  |  |
| **Kapha Beden Tipi** |  |  |  |  |
| 1.Önemli bir rahatsızlık olmadan çok rahat öğün atlayabilirim. |  |  |  |  |
| 2.Çok derin uyurum. |  |  |  |  |
| 3.Uzun saatler uyumayı severim.  |  |  |  |  |
| 4.Soğuk ve nemli hava beni rahatsız eder. |  |  |  |  |
| 5.Diğer insanlar kadar hızlı öğrenmem; ama güçlü bir hafızam vardır. |  |  |  |  |
| 6.Saçım kalın,koyu ve dalgalıdır. |  |  |  |  |
| 7.Cildim beyaz renklidir. |  |  |  |  |
| 8.Pek çok insana göre kolay kilo alırım ve daha zor veririm. |  |  |  |  |
| 9.Genelde sakinimdir,kolay öfkelenmem |  |  |  |  |
| 10.İri,sağlam bir vücut yapım vardır. |  |  |  |  |
| 11.Fazla uyumaya eğilimim vardır,sabah kalkınca hemen ayılamam, kendimi sersemlemiş hissederim,sabahları tutuk ve yavaşımdır. |  |  |  |  |
| 12.İş yaparken sakinimdir. Olaylar beni çabuk germez. |  |  |  |  |
| 13.Yumuşak bir tonda konuşurum. |  |  |  |  |
| 14.Sakin, sevgi dolu ve bağışlayıcı bir yapım olduğunu söylerler. |  |  |  |  |
| 15.Kolay sinirlenmem. |  |  |  |  |
| 16.Fiziksel olarak çok güçlü ve dayanıklıyımdır. |  |  |  |  |
| 17.Sindiririm yavaştır ve yemeklerden sonra kendimi ağır hissederim. |  |  |  |  |
| 18.Aşırı tükürük salgım vardır. |  |  |  |  |
| 19.Vücudum şişer veya ödem yapar. |  |  |  |  |
| 20.Sinüzit sorunum vardır. |  |  |  |  |
| 21.Yumuşak, nemli ve pürüzsüz bir cildim vardır. |  |  |  |  |
| 22.Yemeklerim yavaş yerim,faaliyetlerimde yavaş ve düzeyliyimdir. |  |  |  |  |
| 23.Yavaş ve ölçülü yürürüm. |  |  |  |  |

**Nasıl Puanlandıracağım?**

|  |  |
| --- | --- |
| Uyuyor | 3 Puan |
| Bazen | 2 Puan |
| Nadiren | 1 Puan |
| Uymuyor | 0 Puan |