

# Prakriti masajes

CONTACTO : Marc +34 633444851 móvil - Telegram C/Larrabide 15 31005 Iruña/Pamplona

## AYURVEDA- ¿QUÉ TIPO DE DOSHA ERES?

Para saber que constitución eres, indica en cada sección la descripción que más se ajuste a tí. Si hay alguna otra descripción que también te describa, no te reprimas anótala también. La mayoría de nosotros tenemos un Dosha dominante, unos pocos dos Doshas aproximadamente igual y solo unos pocos tiene los tres Doshas en igual proporción. Suma todas las anotaciones de cada columna, divide el numero por 53 y multiplica por 100 y esto te dará el porcentaje. Lo puedes hacer dos veces, una para tu **Prakriti**, tu constitución de nacimiento o como tu eres realmente, y otra para tu **Vikriti**, el desequilibrio actual que se debe corregir.

FÍSICO	VATA	PITTA	KAPHA
Mis huesos son:	<input type="checkbox"/> Huesos pequeños	<input type="checkbox"/> Tamaño medio de huesos	<input type="checkbox"/> Grandes huesos
Mi altura es:	<input type="checkbox"/> O muy alto y delgado o muy bajo y delgado, sobretodo delgado	<input type="checkbox"/> Altura media	<input type="checkbox"/> Alto o bajo pero de constitución fornida.
La grasa en mi cuerpo está principalmente localizada en:	<input type="checkbox"/> Alrededor de mi cintura	<input type="checkbox"/> Igualmente distribuida por el cuerpo.	<input type="checkbox"/> En muslos y caderas principalmente.
Mis músculos son:	<input type="checkbox"/> Magros, con poca grasa	<input type="checkbox"/> Medianos, con una buena forma	<input type="checkbox"/> Sólidos, con mayor porcentaje de grasa.
Mi peso es:	<input type="checkbox"/> Bajo la media; tengo dificultad en engordar.	<input type="checkbox"/> Medio, puedo ganar peso fácilmente al igual que perderlo.	<input type="checkbox"/> Estoy por encima de la media, me es difícil perder peso.
La textura de mi piel es:	<input type="checkbox"/> Seca, delgada, rugosa, agrieta fácilmente, arrugas de la edad rápidas debido a la sequedad, sensación de frío al tocar.	<input type="checkbox"/> Sensitiva, suave, normal a grasa, con manchas, acné, sarpullidos, templada al tacto.	<input type="checkbox"/> Grasa y húmeda, gruesa, suave, brillante y joven. Fría al tacto.
Mi color de piel es (en comparación a otros de mi misma raza):	<input type="checkbox"/> Más oscura	<input type="checkbox"/> Más rojizo, con pecas, o con tinte amarillento.	<input type="checkbox"/> Más claro, casi pálido.
Mi pelo es:	<input type="checkbox"/> Seco, quebradizo, áspero, se enreda fácil, opaco. Color negro o marrón oscuro.	<input type="checkbox"/> Fino, liso, grasoso, fino. Tendencia a la calvicie. Pelirrojo, marrón claro o rubio. Prematuras canas.	<input type="checkbox"/> Grueso, abundante, grasosos, rizado u ondulado. Color marrón oscuro o negro.

Mi cara es:	<input type="checkbox"/>	Larga y delgada, angulosa	<input type="checkbox"/>	Forma de corazón, barbilla angulosa.	<input type="checkbox"/>	Grande y redonda. Generosa.
Mis ojos son:	<input type="checkbox"/>	Pequeños, muy activos. Negros o marrones.	<input type="checkbox"/>	Tamaño medio. Penetrantes, sensibles a la luz. Verdes	<input type="checkbox"/>	Grandes redondos, húmedos, calmados, mirada amorosa. Color azul.
Mis dientes son:	<input type="checkbox"/>	Pequeños. Irregulares, saltones, con encías en retroceso.	<input type="checkbox"/>	Tamaño mediano, amarillentos, con encías suaves y generosas.	<input type="checkbox"/>	Grandes, fuertes, blancos con encías sanas.
Mi nariz es:	<input type="checkbox"/>	Forma desigual, torcida, pequeña, estrecha.	<input type="checkbox"/>	Tamaño medio a grande, puntiaguda, punta rojiza.	<input type="checkbox"/>	Corta, redondeada, fosas nasales grandes, grasa y gruesa.
Mis labios son:	<input type="checkbox"/>	Secos se agrietan fácilmente, delgados, color oscuro.	<input type="checkbox"/>	Tamaño medio, suaves, rosaceos, rojos o amarillentos.	<input type="checkbox"/>	Grande, lisa, grasos, gruesos, rosas.
Mis venas son:	<input type="checkbox"/>	Muy visibles	<input type="checkbox"/>	Algo visibles	<input type="checkbox"/>	No muy visibles
Mis hombros son:	<input type="checkbox"/>	Estrechos	<input type="checkbox"/>	Tamaño medio.	<input type="checkbox"/>	Anchos y bien desarrollados.
Mis caderas son:	<input type="checkbox"/>	Pequeña y estrecha.	<input type="checkbox"/>	Tamaño moderado.	<input type="checkbox"/>	Más anchas.
Mis manos son:	<input type="checkbox"/>	Palmas cuadradas con largos dedos "airosos"	<input type="checkbox"/>	Rectangulares, manos estrecha con dedos cortos, "fuego".	<input type="checkbox"/>	Palmas cuadradas con dedos cortos, "terraqueos".
Mis articulaciones son:	<input type="checkbox"/>	Pequeñas, crujen.	<input type="checkbox"/>	Tamaño moderado.	<input type="checkbox"/>	Grandes y bien lubricadas.
Mis uñas son:	<input type="checkbox"/>	Secas, quebradizas, ásperas, fácil de romper.	<input type="checkbox"/>	Flexibles, rosas, brillantes.	<input type="checkbox"/>	Gruesas, lustrosas, lisas y fuertes.
Mi sudor es:	<input type="checkbox"/>	Escaso con poco olor.	<input type="checkbox"/>	Abundante, con un olor fuerte picante.	<input type="checkbox"/>	Moderado con un agradable olor dulce.
Mi apetito es:	<input type="checkbox"/>	Irregular, tiendo a olvidar y saltarme comidas.	<input type="checkbox"/>	Muy fuerte, llego a irritarme si no como a tiempo.	<input type="checkbox"/>	Constante, pero capaz de saltarse comidas.
Mi sueño es:	<input type="checkbox"/>	Escaso e irregular, ligero, interrumpido. De 5-7 horas por noche.	<input type="checkbox"/>	Bueno y regular, de 6 a 8 horas por día.	<input type="checkbox"/>	Bueno y pesado. Dificultad para levantarse.
Camino:	<input type="checkbox"/>	Rápido	<input type="checkbox"/>	Moderadamente y con intención.	<input type="checkbox"/>	Lento y con gracia.
Mi energía y resistencia es:	<input type="checkbox"/>	Baja, llega a golpes y después necesito descansar.	<input type="checkbox"/>	Moderada o alta, puedo buscar mis límites.	<input type="checkbox"/>	Muy buena, gran resistencia y aguante (si me decido a empezar)

<input type="checkbox"/> Mi movimiento intestinal es:	<input type="checkbox"/> Irregular, estreñido, gases, seco, heces duras.	<input type="checkbox"/> Tierno, rápido, suave, sensación de calor; heces grasas.	<input type="checkbox"/> Lento y perezoso, pesado, heces gruesas con mucosidades.
---	--	---	---

COMPORTAMIENTO	VATA	PITTA	KAPHA
Yo soy:	<input type="checkbox"/> Flexible y optimista	<input type="checkbox"/> Práctico, intenso, ambicioso.	<input type="checkbox"/> Calmado, reservado y despreocupado.
Yo me considero:	<input type="checkbox"/> Lleno de vida, intuitivo, creativo, hiperactivo.	<input type="checkbox"/> Motivado, perceptivo, orientación de negocio, incisivo.	<input type="checkbox"/> Contento, leal, relajado, orientación familiar.
La gente me describiría como:	<input type="checkbox"/> Entusiasta, cambiante, social, extrovertido, un iniciador, hablador.	<input type="checkbox"/> Amigable, independiente, valiente, buen líder, orientado a objetivos, competitivo, juicioso.	<input type="checkbox"/> Relajado, compasivo, paciente, estable, lento, maestro.
Con respecto a las amistades y relaciones en general:	<input type="checkbox"/> Tiende a amistades cortas, hace amistades fácilmente, casuales.	<input type="checkbox"/> Suele ser solitario, la mayoría de las amistades son del trabajo. Serio	<input type="checkbox"/> Tiende a tener amistades a largo plazo, profundas.
Mi memoria es:	<input type="checkbox"/> Grande a corto plazo, pero rápida de olvidar.	<input type="checkbox"/> Media, rigurosa.	<input type="checkbox"/> Lento de aprender y lento de olvidar.
Mis pensamientos son:	<input type="checkbox"/> Rápidos y en constante cambio en mi mente, sin pausa, muchos proyectos al mismo tiempo.	<input type="checkbox"/> Organizados, eficientes, preciso, enfocados, agresivos, conducidos, un proyecto por vez.	<input type="checkbox"/> Lento. Calmado, metódico, no le gustan los cambios. Continuas proyectos ya acabados.
Proceso información:	<input type="checkbox"/> Rápidamente	<input type="checkbox"/> Moderadamente.	<input type="checkbox"/> Lentamente.
Bajo estrés, me encuentro:	<input type="checkbox"/> Ansioso, inseguro, temeroso, tenso, me altero con facilidad.	<input type="checkbox"/> Agresivo, irritado, celoso, enfadado, furioso y tiendo al dolor de cabeza.	<input type="checkbox"/> Letárgico, en fase de negación, apagado, y no me estreso fácilmente.
Tengo sueños de :	<input type="checkbox"/> Actividad, correr, volar, de terror.	<input type="checkbox"/> Aventura, violencia, estar enfadado, pasión y odio.	<input type="checkbox"/> Romance, de relaciones, agua, nubes, nieve.
Yo hablo:	<input type="checkbox"/> Rápidamente, algunas veces excesivamente, tengo mucha imaginación.	<input type="checkbox"/> Con precisión, convincentemente, claro, con detalles y de manera organizada.	<input type="checkbox"/> Lento y calmado.
Mi voz es:	<input type="checkbox"/> Tono alto, acelerado, disonante y tímido.	<input type="checkbox"/> Tono medio, afilado, amistoso y seguro.	<input type="checkbox"/> Baja, melódica, pausado, monótono y profunda.

Mi estilo de vida es:	<input type="checkbox"/>	Muy activo	<input type="checkbox"/>	Activo	<input type="checkbox"/>	Inactivo
En relación a mis hábitos de gasto:	<input type="checkbox"/>	Gasto mucho en cosas triviales, no sé como ahorrar dinero.	<input type="checkbox"/>	Gasto moderadamente en lujos, pero ahorro dinero.	<input type="checkbox"/>	Se como ahorrar, aunque gasto dinero en comida. Sé como adquirir riqueza.
Mi deseo sexual:	<input type="checkbox"/>	Variable a bajo, tendría sexo frecuentemente o nada. Rápido en acabar.	<input type="checkbox"/>	Fuerte, con frecuencia moderada; prefiere dominar, muy pasional, intenso.	<input type="checkbox"/>	Lento y constante, aunque más infrecuente. Soy leal, tierno; largo y duradero.
Con respecto a la temperatura:	<input type="checkbox"/>	No me gusta el frío, ni el viento o el clima seco; me gusta el clima templado	<input type="checkbox"/>	No me gusta el tiempo caliente, sudo fácilmente, prefiero temperaturas más frescas.	<input type="checkbox"/>	Tengo aversión al tiempo frío y húmedo. Tolero calor y frío bastante bien.
Cuando tomo decisiones, las tomo:	<input type="checkbox"/>	Con dudas y sin certeza.	<input type="checkbox"/>	Rápidamente y seguro.	<input type="checkbox"/>	Deliberadamente.
Emocionalmente, yo soy:	<input type="checkbox"/>	Algo preocupado, inseguro, ansioso, variable; cambio mi humor rápidamente.	<input type="checkbox"/>	Práctico, ambicioso, me enfado fácilmente; por otro lado, me puedo sentir en fase de negación.	<input type="checkbox"/>	Calmado, compasivo; me cuesta irritarme.
Me gusta:	<input type="checkbox"/>	Viajar, arte y temas esotéricos.	<input type="checkbox"/>	Deporte, política y lujo.	<input type="checkbox"/>	Buena comida.
El ritmo de mi vida es:	<input type="checkbox"/>	Rápido	<input type="checkbox"/>	Moderado aunque intenso.	<input type="checkbox"/>	Lento pero constante.
Cuando me siento amenazado, me vuelvo:	<input type="checkbox"/>	Temeroso y ansioso y podría tender a huir.	<input type="checkbox"/>	Enfadado, lleno de rabia y luchador.	<input type="checkbox"/>	Indiferente y tendencia a retirarme; podría querer hacer las paces.
Mis tendencias mentales son:	<input type="checkbox"/>	A preguntar y teorizar	<input type="checkbox"/>	A juzgar	<input type="checkbox"/>	A ser estable y lógico.
Siento mi latido como:	<input type="checkbox"/>	Una serpiente (escurridizo)	<input type="checkbox"/>	Una rana (saltarin)	<input type="checkbox"/>	Un cisne (lento y grácil)
Generalmente yo como:	<input type="checkbox"/>	Rápidamente	<input type="checkbox"/>	Moderadamente rápido	<input type="checkbox"/>	Lento.

Usualmente mi sueño es:	<input type="checkbox"/>	Ligero y fácilmente interrumpible.	<input type="checkbox"/>	Bueno y moderado.	<input type="checkbox"/>	Profundo y largo, es difícil de levantarme.
Soy muy sensible a:	<input type="checkbox"/>	El ruido.	<input type="checkbox"/>	Luces brillantes:	<input type="checkbox"/>	Olores.
Mi método normal para aprender algo nuevo es:	<input type="checkbox"/>	A aprender rápidamente y a querer hacer más de una cosa a la vez: Pierdo mi foco.	<input type="checkbox"/>	A enfocarme: Acabo la mayoría de las cosas que empiezo.	<input type="checkbox"/>	Me tomo mi tiempo: Me gusta ser metódico.
En mis relaciones, yo:	<input type="checkbox"/>	Fácilmente me adapto a diferentes tipo de gente. Expresando cariño con mis palabras, lloro si me siento herido.	<input type="checkbox"/>	Elijo amistades basados en sus valores, puedo ser celoso, expreso cariño con regalos, razono si me siento herido.	<input type="checkbox"/>	Soy lento haciendo amigos, pero soy muy leal, siento seguridad, expreso cariño con el tacto, me retiro si me siento herido.
Mi familia y amigos preferirían que yo:	<input type="checkbox"/>	Me calme y relaje.	<input type="checkbox"/>	Sea más tolerante	<input type="checkbox"/>	Fuera más entusiasta.
<b>TOTAL</b>						

# Prakriti masajes

CONTACTO : Marc +34 633444851 móvil - Telegram C/Larrabide 15 31005 Iruña/Pamplona