



**El Camino del Alma: Cuestionario de Autoconocimiento
Ayurvédico**

Conócete a ti mism@ y recupera tu naturaleza esencial.



Nombre: _____ Fecha: _____

**"El cuerpo es tu templo, la mente tu jardín, y el alma la luz que
los ilumina"**



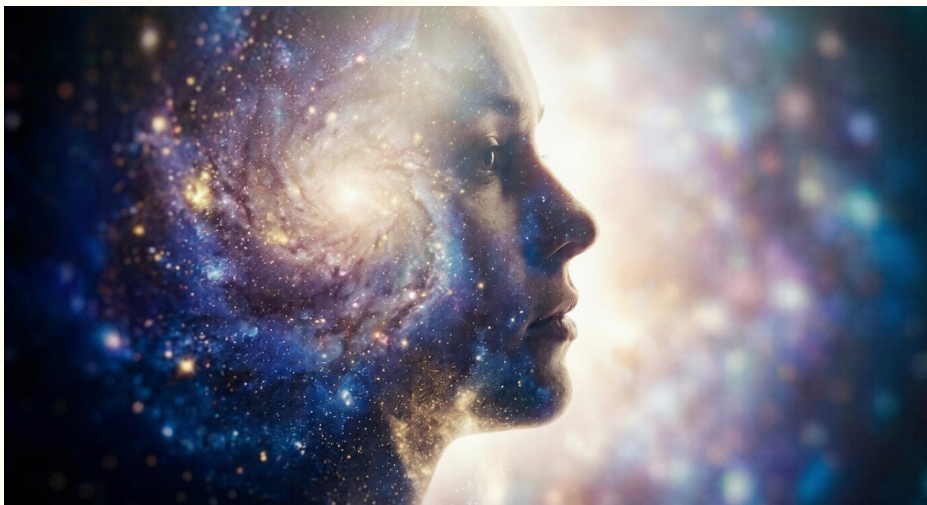
INTRODUCCIÓN

Descubre tu verdadera naturaleza: Prakruti.

Este cuestionario es la primera piedra en El Camino del Alma.

La medicina ayurvédica, hermana milenaria del yoga, entiende la salud como el equilibrio entre tres energías fundamentales: Vata (movimiento), Pitta (transformación) y Kapha (estructura). La combinación única con la que naciste es tu Prakruti, tu constitución original, tu huella energética.

Conocer tu Dosha no es etiquetarte, sino recordar tu esencia. Es comprender por qué algunas personas necesitan calor, otras frescor; por qué unas duermen profundamente y otras se despiertan a las 3 de la madrugada; por qué ciertos alimentos te sientan como un abrazo y otros como una batalla.





¿Cómo realizar este test?

1. **Tómate tu tiempo. Busca un momento de calma, quizá con una infusión, y responde desde la honestidad contigo mism@.**
2. **Observa tu vida, no solo tu hoy. Piensa en cómo has sido a lo largo de los años, no solo en esta semana.**
3. **Confía en tu intuición. Si dudas entre dos opciones, elige la que sentiste primero.**



Un aviso importante

Este cuestionario es una herramienta de autoconocimiento basada en la sabiduría tradicional ayurvédica. No constituye un diagnóstico médico ni sustituye la consulta con profesionales sanitarios. Es una brújula, no un mapa definitivo. La milenaria Ayurveda tiene efectos demostrados científicamente y es reconocido por la OMS con sólidas bases empíricas, pero nuestra filosofía es que la combines pragmáticamente con la base médica de Occidente.



PARTE 1: CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

CARACTERÍSTICA



VATA (Aire+Espacio)



PITTA (Fuego+Agua)



KAPHA

(Tierra+Agua)

Marca con una **X** la casilla que mejor te describa en cada categoría:

Tamaño del cuerpo ☐ Fino, delgado ☐ Mediano ☐ Largo, robusto

Peso corporal ☐ Bajo, difícil ☐ Moderado ☐ Pesado, tiende a ganar peso al sobrepeso

Complexión ☐ Huesos/venas ☐ Atlético, ☐ Fuerte, corpulenta
visibles proporcionada

Cara ☐ Larga, delgada, ☐ Angulosa, ☐ Redonda, contornos ovalada afilada suaves

Ojos ☐ Pequeños, secos, ☐ Medianos, ☐ Grandes, hermosos, activos penetrantes calmados

Nariz ☐ Forma irregular ☐ Larga, puntas ☐ Pequeña, redondeada
definidas

Labios ☐ Secos, con grietas ☐ Rojizos, ☐ Suaves, oleosos inflamables

**Dientes [] Grandes, separados [] Medianos, encías [] Sanos,
blancos, sensibles fuertes**

**Piel [] Fina, seca, fría, [] Suave, oleosa, [] Gruesa, oleosa,
áspera caliente fresca, pálida**

**Cabello [] Seco, quebradizo, [] Liso, cano [] Grueso, abundante,
escaso prematuro ondulado**

**Uñas [] Quebradizas, se [] Flexibles, [] Fuertes, gruesas,
parten rosadas lisas**

**Articulaciones [] Frías, crujientes [] Moderadas [] Grandes,
lubricadas**

TOTAL (cuenta tus X) _____ V _____ P _____ K



PARTE 2: FUNCIONES CORPORALES

FUNCIÓN



VATA |



PITTA |



KAPHA

Marca con una **X** la casilla que mejor te describa:

Apetito ☐ Irregular, ☐ Fuerte, voraz ☐ Constante,
variable moderado

Digestión ☐ Irregular, gases ☐ Rápida, ardor ☐ Lenta, pesada

Sed ☐ Variable ☐ Excesiva ☐ Escasa

Sudoración ☐ Poca sudoración ☐ Suda fácil, olor ☐ Suda con
trabajo

fuerte intenso

Eliminación ☐ Estreñimiento ☐ Regular, heces ☐ Regular, heces
frecuente sueltas consistentes

Sueño ☐ Ligero, ☐ Moderado, ☐ Profundo,
interrumpido profundo prolongado

Actividad física ☐ Hiperactiva ☐ Moderada ☐ Lenta

Clima preferido ☐ Amo el calor, ☐ Amo el fresco, ☐ Me adapto,
odio frío odio calor odio humedad

TOTAL (cuenta tus X) _____ V _____ P _____ K



PARTE 3: COMPORTAMIENTO Y MENTE

Puntúa del 1 al 6 según cuánto se aplique cada afirmación a ti:
(1 = Nada | 2 = Muy poco | 3 = Algo | 4 = Bastante | 5 = Mucho | 6 =
Me describe perfectamente):



SECCIÓN VATA

AFIRMACIÓN | PUNTUACIÓN (1-6)

Soy hiperactivo por naturaleza, hago las cosas rápido | |

Aprendo rápido pero olvido con facilidad | |

Soy entusiasta y vivaz | |

Camino ligero y rápido | |

Tengo dificultades para tomar decisiones | |

Tengo manos y pies fríos con frecuencia | |

Soy ansioso y me preocupo fácilmente | |

Hablo rápido y soy comunicativo | |

Cambio de humor con facilidad | |

Mi mente es muy activa, inquieta e imaginativa | |

Mis hábitos de comida y sueño son irregulares | |

TOTAL VATA (Suma los puntos): _____

SECCIÓN PITTA

AFIRMACIÓN | PUNTUACIÓN (1-6)

Soy eficiente y ordenado en mis actividades | |

Tengo carácter firme y actitud enérgica | |

Me irrita o enoja con facilidad (aunque no lo demuestre) | |

Si retraso una comida, me siento muy incómodo | |

Tengo buen apetito, puedo comer en cantidad | |

Soy perfeccionista en los detalles | |

Me impaciento con facilidad | |

Me enoja rápido pero olvido pronto | |

Me gustan las comidas y bebidas frías | |

Soy muy determinado para lograr mis metas | |

Soy crítico con otros y conmigo mismo | |

TOTAL PITTA (Suma los puntos): _____

SECCIÓN KAPHA

AFIRMACIÓN | PUNTUACIÓN (1-6)

- Hago las cosas de manera lenta y relajada | |
- Gano peso rápidamente y lo pierdo lentamente | |
- Soy callado por naturaleza, hablo cuando es necesario | |
- Puedo saltar comidas sin molestias | |
- Duermo profundamente (necesito 8+ horas) | |
- Soy calmado, no me enoja fácilmente | |
- Aprendo lento pero tengo excelente memoria | |
- Como despacio y calmado | |
- Tengo resistencia física y energía estable | |
- Soy cariñoso, leal y solidario | |
- Me cuesta iniciar actividades, pero soy persistente | |

TOTAL KAPHA (Suma los puntos): _____



HOJA DE RESULTADOS

SECCIÓN |  VATA |  PITTA |  KAPHA

Parte 1: Físicas (Nº de ✕) [] [] []

Parte 2: Funciones (Nº de ✕) [] [] []

Parte 3: Comportamiento (Puntos) [] [] []

TOTAL FINAL: | ____ | ____ | ____ |



GRÁFICA DE TU CONSTITUCIÓN

Dibuja una barra hasta tu puntuación (máximo 100):



VATA

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 100

00

[_____]

PITTA

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 1
00
[_____]

KAPHA

0 ____ 10 ____ 20 ____ 30 ____ 40 ____ 50 ____ 60 ____ 70 ____ 80 ____ 90 ____ 1
00
[_____]

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

♦ **UN DOSHA CLARAMENTE MÁS ALTO**

**Ese es tu dosha predominante. Ej: Vata 85, Pitta 60, Kapha 40 =
Eres principalmente Vata, con tendencia a desequilibrarte en
esa dirección.**

♦ **DOS DOSHAS SIMILARES**

**Eres bidóshico. Ej: Vata 75, Pitta 72 = Tu naturaleza es Vata-Pitta.
Tu salud dependerá de equilibrar ambos.**

♦ LOS TRES MUY PARECIDOS

¡Enhorabuena! Eres tridóshico. Tienes una constitución equilibrada que requiere atención constante para mantener esa armonía.

🌀 GUÍA VATA (Aire + Espacio) · El Principio del Movimiento



♦ Características:

Eres creativ@, entusiasta, de mente rápida y energía variable.

Tu cuerpo tiende a ser delgado, tus manos frías, tu mente inquieta. Aprendes rápido... y olvidas con la misma rapidez.



En equilibrio:

Imaginación desbordante, alegría contagiosa, flexibilidad, vitalidad.



En desequilibrio:

Ansiedad, insomnio (especialmente 2-4am), piel seca, pensamientos dispersos, estreñimiento.



ALIMENTACIÓN PARA VATA

- [] Comidas calientes y nutritivas
- [] Sabores: dulce, ácido, salado
- [] Evitar: alimentos fríos, secos y amargos
- [] Rutina de horarios fijos



PRÁCTICAS RECOMENDADAS

- [] Yoga suave y lento (Yin, Restaurativo)
- [] Masajes diarios con aceite de sésamo (Abhyanga)
- [] Meditaciones guiadas para calmar la mente
- [] Rutina regular (Dinacharya)



ACEITES ESENCIALES

Sándalo, lavanda, naranja dulce, incienso

🔥 GUÍA PITTA (Fuego + Agua) · El Principio de la Transformación



◆ Características:

Complexión media, mente aguda, decidida y enérgica. Líder natural apasionado. Piel sensible al sol, tendencia a enrojecer.

🌸 En equilibrio:

Inteligencia brillante, calidez, gran capacidad de concentración, determinación.

En desequilibrio:

Ira, impaciencia, inflamaciones, acidez, juicio crítico.

ALIMENTACIÓN PARA PITTA

- [] Comidas frescas y templadas
- [] Sabores: dulce, amargo, astringente
- [] Evitar: picante, ácido, salado en exceso, fritos
- [] Moderar cafeína y alcohol

PRÁCTICAS RECOMENDADAS

- [] Yoga refrescante (pases de luna, shitali pranayama)
- [] Deporte sin competencia (natación, paseos en la naturaleza)
- [] Masajes con aceite de coco
- [] Tiempo a solas para enfriar la mente

ACEITES ESENCIALES

Rosa, sándalo, menta verde, jazmín

GUÍA KAPHA (Tierra + Agua) · El Principio de la Estructura



♦ Características:

Complexión fuerte, naturaleza calmada y estable. Leal, con memoria excelente. Piel suave y fresca.

En equilibrio:

Amor incondicional, paciencia, generosidad, estabilidad emocional.

 **En desequilibrio:**

Apatía, sobrepeso, retención de líquidos, resistencia al cambio, apego.

ALIMENTACIÓN PARA KAPHA

- [] Comidas ligeras y calientes
- [] Sabores: picante, amargo, astringente
- [] Evitar: dulce, ácido, salado, lácteos pesados
- [] Ayuno suave ocasional

PRÁCTICAS RECOMENDADAS

- [] Yoga dinámico (Vinyasa, Ashtanga)
- [] Ejercicio diario y estimulante
- [] Exfoliación en seco antes de la ducha
- [] Variedad y novedad en la rutina

ACEITES ESENCIALES

Eucalipto, romero, jengibre, canela

(Basado en enseñanzas tradicionales de Usha y Dr. Vasant Lad)

✨ YA CONOCES TU DOSHA · AHORA, VÍVELO Y DISFRUTA

Esto es lo que pasa cuando traes tus resultados a nuestros retiros en Ayurveda Spain (www.ayurvedaspain.com):

♦ 1. TU ESTUDIO PERSONAL PREVIO

Antes de que llegues, nuestros terapeutas estudian tu test. No vienes como un número, vienes como tú eres.

♦ 2. TU PLAN DE ALIMENTACIÓN INDIVIDUAL

Nuestro chef diseña menús específicos para tu constitución:

- Si eres VATA: Sopas calientes, guisos nutritivos, especias cálidas
- Si eres PITTA: Ensaladas frescas, coco, cilantro, evitamos picante
- Si eres KAPHA: Comidas ligeras, especiadas, estimulantes

♦ 3. TUS TERAPIAS A MEDIDA

Seleccionamos los masajes y tratamientos que tu cuerpo necesita:

- Abhyanga (masaje con aceites según tu dosha)
- Shirodhara (para calmar mentes Vata)
- Acupuntura o Reiki y Diksha según tu momento
- Constelaciones o Danza Consciente si lo necesitas

◆ 4. TU KIT AYURVEDA PERSONALIZADO

Te llevas a casa:

- Aceites esenciales seleccionados para tu dosha
- Botella de cobre para tu agua diaria
- Raspador de lengua
- Zafu de meditación hecho a mano
- Recetario con los platos que probaste



**CONSULTA FECHAS Y ALOJAMIENTO PARA PRÓXIMOS
RETIROS**





Fin de semana de reseteo

Reserva anticipada: Desde 395€



22-26 ABRIL · Inmersión de 5 días

Reserva anticipada: Desde 695€



10-17 MAYO · Semana profunda de sanación

Reserva anticipada: Desde 1195€



Consulta escapadas de un día o más sin alojamiento para cualquier terapia, taller o formación

Incluye: Alojamiento · Completas comidas ecológicas · Terapia diaria a escoger previa consulta y asesoramiento para asegurarnos de ser adecuadas para tu constitución y momento · Kit Ayurveda de regalo al llegar · Materiales · Seguimiento post-retiro



LUGAR: Finca entre olivos y montañas, Axarquía malagueña



GRUPOS REDUCIDOS: Máximo 7 personas para atención personalizada



RESERVA TU PLAZA O CONSULTANOS

¿Tienes dudas sobre qué retiro elegir? ¿Quieres una fecha concreta? ¿Te gustaría venir con un grupo?

 **+34 611 68 75 56 (WhatsApp)**

 **hola@ayurvedaspain.com**

 **www.ayurvedaspain.com**



"Instaurar el Cielo en la Tierra no es una utopía, fue nuestra decisión y estás aquí porque sabes que el momento es Ahora. Comienza por tu Cuerpo y tu Espíritu lo ilumina en el Planeta"

Filosofía de Ayurveda Spain



2026 Copyright ©