



ConTatto

Wellness Massage

Nell'Ayurveda ci sono tre umori/energie vitali che costituiscono la Prakriti (natura primaria), ovvero la nostra natura derivante dal nostro patrimonio genetico, dallo stile di vita, dalla dieta. È la nostra costituzione psico-fisica, che include quindi emozioni, sensi, corpo fisico e corpo sottile.

**I tre Dosha sono: Vata, Pitta, Kapha.**

Sono presenti in tutti noi, ma in proporzioni differenti e questo determina le nostre debolezze, ma anche le nostre forze. Solitamente siamo una combinazione dei tre dosha, raramente esistono persone mono-dosha.

Un principio importante nell'Ayurveda è la legge della similarità e della dissimilarità che afferma: "Tutto ciò che è affine ad un dosha e alle sue qualità promuove l'aumento di quel dosha nel corpo" cioè lo porta in squilibrio. Allo stesso modo "Tutto ciò che è dissimile da un dosha fa decrescere quel dosha nel corpo", cioè lo porta in equilibrio. Ogni persona ha una Prakriti (natura primaria) unica e irripetibile, perché unica è la mescolanza dei dosha.

La Vikriti (impurità) è ciò che siamo diventati, quello che stiamo attraversando, è lo squilibrio doshico che stiamo vivendo.

**Il seguente test non sostituisce in alcun modo una consulenza ayurvedica fatta da un dottore competente, l'intenzione è solo quella di offrirvi un massaggio più mirato e pertanto più efficace.**

**N.B. La scelta della risposta, può anche essere multipla**

1. Struttura fisica

- (v) Molto alto o molto basso, esile, articolazioni sporgenti
- (p) Corporatura media
- (k) Grosso, massiccio, struttura ampia

2. Testa

- (v) Piccola, lunga, con il collo rigido
- (p) Media
- (k) Grossa, quadrata

3. Fronte

- (v) Piccola, corruciata
- (p) Media, solcata
- (k) Larga, liscia e ampia

4. Peso

- (v) Leggero, con ossa sporgenti, variazioni di peso
- (p) Moderato, con una buona massa muscolare
- (k) Pesante, obeso, difficoltà a perdere peso

5. Capelli

- (v) Ricci, secchi, crespi, scuri
- (p) Lisci, soffici, rossicci, grigi, con calvizie
- (k) Ondulati, grassi, grossi, folti, lucidi

6. Viso

- (v) Piccolo, allungato, con rughe
- (p) Ovale, medio
- (k) Rotondo, grande

7. Pelle

- (v) Secca, sottile, fredda, con vene visibili
- (p) Calda, con nei, lentiggini, spesso sudata
- (k) Ben idratata, fresca, spessa, oleosa, soffice

8. Occhi

- (v) Piccoli, asciutti, mobili, scuri
- (p) Medi, castani, verdi, arrossati, sensibili, penetranti
- (k) Grandi, chiari, luminosi

9. Labbra

- (v) Sottili, piccole, asciutte, irregolari
- (p) Medie, soffici, rosse
- (k) Grandi, carnose, umidi, attraenti

10. Carnagione

- (v) Olivastra, spenta, asfittica
- (p) Rosea, arrossata, con macchie
- (k) Pallida, chiara

11. Naso

- (v) Sottile, lungo, storto, irregolare
- (p) Medio, a punta, all'insù
- (k) Grande, largo, oleoso

12. Denti

- (v) Piccoli, storti, irregolari, gengive retratte
- (p) Medi, tendenti al giallo, cariati, gengive che sanguinano
- (k) Grandi, regolari, bianchi, molto sani

13. Collo

- (v) Sottile, lungo
- (p) Medio
- (k) Largo, grosso, squadrato

14. Spalle

- (v) Piccole, strette, cadenti
- (p) Medie
- (k) Larghe, solide

15. Braccia

- (v) Sottili, lunghe, senza muscoli, con ossa del polso sporgenti
- (p) Medie, con muscolatura tonica
- (k) Grosse, spesse, larghe

16. Mani

- (v) Piccole, mobili, secche, fredde, con vene in rilievo
- (p) Medie, calde, rosee
- (k) Grosse, squadrate, fresche, morbide

17. Gambe

- (v) Molto lunghe o molto corte, sottili
- (p) Medie, toniche
- (k) Grosse, robuste, resistenti alla fatica

18. Piedi

- (v) Piccoli, sottili, molto secchi
- (p) Medi, morbidi, rosati
- (k) Grossi, larghi, stabili

19. Unghie

- (v) Piccole, irregolari, rigate, rosicchiate
- (p) Medie, rosate
- (k) Larghe, lisce, resistenti

20. Sudorazione

- (v) Scarsa
- (p) Abbondante, acida, odore sgradevole
- (k) Moderata, non ha odore

21. Urina

- (v) Scarsa, limpida, trasparente
- (p) Abbondante, gialla, bruciante
- (k) Moderata, chiara, lattiginosa

22. Appetito

- (v) Irregolare, mangia velocemente, preferisce cibi caldi
- (p) Abbondante, mangia spesso, preferisce cibi freddi
- (k) Scarso, mangia lentamente, preferisce cibi caldi e asciutti

23. Feci

- (v) Scarse, asciutte, dure, tendenti alla stitichezza
- (p) Abbondanti, tendenti al liquido, brucianti
- (k) Moderate, solide, compatte, chiare, con muco

24. Tono e stile voce

- (v) Veloce, stridula, spesso cambia argomento
- (p) Chiara, precisa, organizzata
- (k) Profonda, lenta, monotona

25. Camminata

- (v) Veloce, irregolare, nervosa, distratta
- (p) Risoluta, decisa, presente
- (k) Lenta, stabile, regolare

26. Resistenza alla fatica

- (v) Bassa, mutevole
- (p) Media resistenza, continua fino a che si esaurisce
- (k) Buona resistenza, parte piano poi ingrana

27. Sensibilità

- (v) Infastidito dai rumori
- (p) Sensibile alla luce
- (k) Non sopporta gli odori forti

28. Sessualità

- (v) Variabile, fantasie sessuali ma poca energia fisica
- (p) Moderato, passionale, dominante
- (k) Buona, costante, fedele, molti figli

29. Tipi di sogno

- (v) Volare, correre, incubi notturni, sonno leggero
- (p) Combattere, con colori forti, sonno regolare
- (k) Navigare, sogni romantici, sonno profondo

30. Apprendimento

- (v) Impara velocemente, apprende ascoltando
- (p) Seleziona ciò che gli interessa, apprendimento visivo
- (k) Impara lentamente, utilizza associazioni

31. Memoria

- (v) Dimentica velocemente
- (p) Buona memoria per ciò che gli interessa
- (k) Impara piano ma non dimentica più

32. Carattere

- (v) Instabile, ribelle, adattabile
- (p) Irritabile, critico, scettico
- (k) Soddisfatto, lento, sentimentale

33. Rapporto con il denaro

- (v) Guadagna velocemente ma spende subito
- (p) Investe
- (k) Accumula

34. Tendenza alla malattia

- (v) Sistema nervoso, sistema motorio, dolori, insonnia
- (p) Infiammazioni, febbre, eruzioni cutanee, infezioni
- (k) Obesità, malattie delle vie respiratorie, ritenzione idrica

35. Disturbi

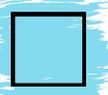
- (v) Ansia, agitazione, paura
- (p) Rabbia, competizione, gelosia
- (k) Repressione, dolore, pigrizia

36. Hobby

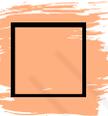
- (v) Viaggi, arte, danza
- (p) Cultura, politica, sport
- (k) Collezionismo, scacchi



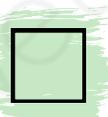
Totale (V)ata



Totale (P)itta



Totale (K)apha





## VATA

Vata è formato da ariaspazio; letteralmente “Ciò che si muove”. La sede principale di Vata nell’organismo è il grosso intestino (colon) e in generale la regione del corpo sotto l’ombelico. È freddo secco, mobile, veloce, sottile, ruvido, leggero. E’ responsabile di tutte le attività e di ciò che sentiamo perché controlla gli impulsi lungo i nervi, la respirazione, i movimenti intestinali, la circolazione, la deambulazione e l’escrezione.

Vata si occupa del movimento dell’universo. Quando è in equilibrio sostiene tutto il corpo, dà gioia ed entusiasmo, stimola il fuoco digestivo, elimina i prodotti di rifiuto, modella l’embrione ed è responsabile della continuazione della vita. Quando non è equilibrato causa alte maree e straripamenti di laghi e fiumi, terremoti, tuoni, confusione delle stagioni, irregolarità dei raccolti. Il tipo Vata ha un fisico sottile e leggero, è magro con pelle tendenzialmente secca, ruvida, capelli sottili e fragili, vene e tendini sporgenti, estremità fredde, occhi piccoli castani o neri, veloce nel mangiare, lavorare e camminare, ha però scarsa resistenza alla fatica, tende alla stitichezza, è irrequieto, indeciso nelle scelte, ansioso con tendenza alle preoccupazioni, spendaccione, con scarsa capacità alla concentrazione, volubile con sonno leggero o insonne.

Si entusiasma facilmente ma cambia frequentemente opinione, intuitivo, originale, non sta mai fermo e parla molto.

Agli individui Vata è consigliabile un’attività creativa che non comporti l’assunzione di grosse responsabilità perché gli stati emotivi e di tensione possono causargli cattiva digestione, irritabilità e stanchezza. Infatti per Vata la stanchezza gioca un ruolo fondamentale essendo una costituzione molto fragile con tendenza al facile disequilibrio anche se poi recupera molto rapidamente con un buon riposo ed una adeguata routine. Data la secchezza della pelle, egli trova giovamento da massaggi con olio di sesamo, che hanno un effetto rilassante, dovrebbe assumere una dieta contenente i sapori acido, salato, dolce, consumare i pasti in un ambiente tranquillo, sereno in orari regolari e coricarsi presto la sera. Dovrebbe ascoltare musica rilassante, proteggersi molto bene dalle basse temperature poiché il freddo è il vero nemico di Vata che sta bene in climi caldi e temperati.



## PITTA

Pitta è formato dagli elementi acqua – fuoco; letteralmente significa ciò che produce calore. La sede principale nell'organismo è lo stomaco e duodeno e in generale la parte media del corpo tra torace e ombelico. È il principio della termogenesi e del metabolismo, è l'energia cosmica che fa ardere il sole e le stelle, il fuoco gastrico che digerisce gli alimenti. Nel corpo umano presiede alle funzioni digestive ed endocrine, al metabolismo e alla regolazione della temperatura corporea.

Il tipo Pitta ha una corporatura media con il tessuto muscolare ben rappresentato, colorito giallorossastro, occhi brillanti di colore verde o ramato, capelli biondi o ramati, tende precocemente alla calvizie e alla canizie, pelle morbida, delicata con nei e lentiggini. Governa tutte le funzioni della digestione e dell'assimilazione.

Soffre il clima caldo e suda molto poiché la sua temperatura corporea è elevata. Buona la digestione e ottimo appetito, predilige cibi e bevande freschi o freddi.

Si pacifica con i sapori dolce, amaro, astringente. Sonno regolare, carattere forte, deciso, egocentrico, facilmente irritabile e collerico, intelletto brillante e intuitivo. Ha buona intuizione e sa parlare in pubblico anche se spesso è pungente nei giudizi, è preciso e pignolo. Ama circondarsi di cose belle perché ha un grande senso estetico.

Pitta equilibrato conferisce sicurezza, intraprendenza, allegria, mente acuta, buona digestione, carnagione luminosa, cordialità.

Pitta squilibrato conferisce irascibilità, ostilità, cattiva digestione, ulcera peptica, collera, eruzioni cutanee e infiammazioni della pelle, cute giallastra.

Il dosha pitta deve evitare lo stress accompagnato da ira, collera, risentimento, problemi incalzanti, il clima troppo caldo e umido, l'eccessiva esposizione al sole estivo.

Per questo agli individui Pitta si raccomanda di non esporsi a tensioni eccessive e di evitare situazioni conflittuali.

Consumare regolarmente ghee ha su Pitta un potere riequilibrante. Evitare l'abuso di sostanze contenenti caffeina ed alcool, consumare succhi di frutta e bevande fresche che controbilancino il grande calore prodotto all'interno del corpo, limitando quindi l'esposizione al sole e gli ambienti surriscaldati.

Praticare yoga o tecniche rilassanti che riducono la tendenza all'irascibilità. Essendo il Dosha Pitta collegato all'organo della vista si raccomanda di non assistere a spettacoli o situazioni violente caratterizzate da aggressività e collera.



## KAPHA

Kapha è formato dagli elementi acqua – terra; letteralmente significa ciò che unisce. La sede principale di Kapha nell'organismo è il torace ed in generale la parte alta del corpo compresa la testa. Kapha governa tutte le funzioni cellulari, la solidità del corpo, la lubrificazioni dei legamenti e delle articolazioni, il mantenimento del vigore sessuale, l'immunità, la coesione, l'aspetto esterno o lustro della persona. Rappresenta la coesione, mantiene uniti i pianeti e le stelle, dà forma e compattezza al corpo oltre che forza e stabilità, controlla l'equilibrio dei fluidi tissutali e cellulari.

È il principio del raffreddamento e della conservazione, promuove la crescita, conferisce energia, forza, costanza e coerenza. Si pacifica con i gusti amaro piccante astringente.

Le persone con caratteristiche Kapha hanno corporatura robusta, tessuti ben rappresentati, colorito chiaro bianco latte, pelle morbida e grassa, denti forti e bianchi, sorriso luminoso, occhi grandi e chiari, capelli forti spessi e neri, appetito moderato, digestione lenta, prediligono cibi caldi e secchi, hanno un'evacuazione regolare con feci morbide, sonno lungo e profondo, sono resistenti alla fatica. Sono lenti ad imparare hanno però ottima memoria, pigri, generosi e inclini al perdono, forte impulso sessuale e alla procreazione, hanno un carattere stabile e difficilmente s'alterano.

Kapha squilibrato conferisce pigrizia, depressione, sonnolenza, inerzia mentale, pesantezza, ingordigia, possessività, obesità, indigestione, avversione al freddo-umido, ritenzione di liquidi, diabete.

Kapha è squilibrato dallo stress, dal suo senso d'insicurezza, dal senso di essere rifiutati, dall'eccessiva dipendenza, dall'eccesso di sonno, dal clima freddo, umido e nevos, dall'eccesso di cibi dolci pesanti e grassi.

Si raccomanda agli individui Kapha di condurre una vita dinamica e di svolgere attività fisica regolare poiché la sedentarietà aggrava Kapha.