

CONSTITUIÇÃO OU PRAKRUT

ASPECTO	VATA (AR+ETER)	PITTA (FOGO+AGUA)	KAPHA (AGUA +TERRA)
ALTURA	alto ou muito baixo	mediana	geralmente baixo mas pode ser alto e grande
CONSTITUIÇAO	magro, articulações pontudas, boa musculatura	moderada, desenvolvida	grande, bem formada
PESO	baixo, difícil de manter	moderado	pesado, difícil de perder
VIÇO PELE	opaca ou seca	corada, lustrosa	branca ou pálida
TEXTURA PELE	fina, áspera, seca	morna, oleosa	fria, húmida, grossa
OLHOS	pequenos nervosos	penetrante, facilmente irritados	grandes, brancos
CABELO	seco, fino	fino, oleoso	grosso, oleoso, ondulado, com brilho
DENTES	tortos, mal formados	moderados, gengivas que sangram	grande, bem formados
UNHAS	ásperas, quebradiças	macias, rosadas	grande, bem formadas
JUNTAS	enrijecidas que estralam	soltas	firmes, grandes
CIRCULAÇÃO	fraca, variável	boa	moderada
APETITE	variável, nervoso	grande excessivo	moderado mas constante
SEDE	pouca, baixa	muita	moderada
TRANSPIRAÇÃO	pouca	profusa mas não duradoura	pouca inicialmente, tornando-se abundante
ELIMINAÇÃO	duras ou secas	macias, soltas	normal
URINA	escassa	abundante, amarela	moderada, límpida
SENSIBILIDADES	frio, seco, vento	calor, luz, sol, fogo	frio, humidade
SISTEMA IMUNOLÓGICO	baixo, variável	moderado, sensível ao calor	alto
TENDÊNCIA A DOENÇAS	nervosas	sangue, fígado	mucosas, pulmões
TIPO DE DOENÇAS	dor, inflamação	febre, edema	congestão
ATIVIDADE	alta, irrequieto	moderada	baixa, move-se com lentidão
RESISTÊNCIA	fraca, cansa com facilidade	moderada, mas determinada	alta
SONO	fraco, perturbado	variável	excessivo
SONHOS	frequentes, coloridos	moderados, românticos	infrequentes, perturbados
MEMÓRIA	rápida mas vaga	clara, direta	lenta, mas constante
FALA	rápida, frequente	precisa, direta	lenta, melodiosa
TEMPERAMENTO	nervoso, mutável	motivado	contente, conservador
EMOÇÕES POSITIVAS	adaptabilidade	coragem	amor
EMOÇÕES NEGATIVAS	medo	raiva	apego
FE	variável, irregular	forte, determinada	firme, demora a mudar
TOTAL	VATA =	PITTA =	KAPHA =

DESEQUILIBRIO EMOCIONAL DOS DOSHAS

ASPECTO	VATA (AR+ETER)	PITTA (FOGO+AGUA)	KAPHA (AGUA +TERRA)
TEMPERAMENTO	nervoso, mutável	motivado, determinado	contente, conservador
EMOÇÕES POSITIVAS	adaptabilidade	coragem	amor
EMOÇÕES NEGATIVAS	medo	raiva	apego
SENTIDO DO EGO	fraco, desfocado, propenso a extremos	forte, firme, orgulhoso	baseado na família, possessivo
SENSIBILIDADE	hipersensível, facilmente magoado	insensível, crítico	insensível, auto suficiente
TENDÊNCIA DE DOENÇAS PSICOLÓGICAS	facilmente desequilibrado, sujeito a doenças psicológicas	perturbado quando bloqueado	geralmente feliz, mas fortes emoções reprimidas
DESEQUILÍBRIOS ELEMENTAIS	não centrado, aéreo	compulsivo, afixionado	entediante, indiferente
EXTREMOS PSICOLÓGICOS	histeria, suicídio	psicopata, sociopata	dependente, infantil
TOLERÂNCIA EMOCIONAL	facilmente perturbável, impetuoso	boa resistência, ressentimentos	dificilmente perturbável, resistente a mudanças
HABILIDADE EM LIDAR COM STRESS	muito pouca, perde controle fácil	moderado, fica enraivecido	administra bem, ignora
RAIVA	errática	rápido, constante	lento
MEDO	frequente, intenso	raro	constante, mas fraco
APEGO	mutante desapegado	fixo, centrado	enraizado, incapaz de largar
DEPRESSÃO	severa, altos e baixos	baseada na sensação de fracasso	constante, mas de pouca intensidade
ANSIEDADE	sente facilmente	raro	muito pouca
COMPULSÕES	futilidades, novidades, liberdade	vitória	realizações, posses, propriedade
VICIOS	diversão, sensações	álcool, poder	comida, bens materiais
RACIONALIDADE	tendência a imaginação fértil	forte, porém tendencioso	fraca, lenta, constante
ATENÇÃO	variável, mutante	constante, pode ser obsessiva	lenta, ausente de
NIVEL DE ATIVIDADE	alta, hiper, facilmente cansável	constante, focada	lenta, tendência a desatenção
ESFORÇO EMPENHO	rápido, não sustentável	constante, determinado	lento, mas resistente
MEMÓRIA	rápido, mas vago, desligado	clara, bem definida	lenta, mas constante
FALA	rápida, frequente	clara, direta	lenta melodiosa
SONO	pobre, deficiente	variável	excessivo
SONHOS	frequentes, perturbados	moderados, coloridos	infrequentes, românticos
ESTILO DE VIDA	irregular, errático	organizado, inflexível	rotina, preguiçoso, resiste a mudanças
FE	variável, errática	forte, determinado	firme, lenta para mudar
RELACIONAMENTOS	instável, não confiável	fixação, dominante	constante, apegado, agarrado
TEMPERAMENTO SOCIAL	rebelde, inovador	líder, fanático	conservador, provedor
RESPOSTA A TERAPIAS	precisa de calma	precisa de direção	precisa de motivação
RESPOSTA A MEDICAMENTOS	imprevisível, efeitos colaterais rápidos	facilmente aquecido	facilmente cria dependência
TOTAL	VATA =	PITTA =	KAPHA =

CONSTITUIÇÃO MENTAL E ESPIRITUAL (TRES GUNAS)

ASPECTO	SATTVA	RAJAS	TAMAS
DIETA	vegetariana, alimentos puros	alguma carne	muita carne, junk food
DROGAS ALCOOL, ESTIMULANTES	nunca	ocasionalmente	frequente
IMPRESSÕES SENSORIAIS	calmo, puro	misto	perturbado, viciado
NECESSIDADE DE SONO	pouca	moderada	muita, alta
ATIVIDADE SEXUAL	baixa	moderada	alta
CONTROLE DOS SENTIDOS	bom	moderada	fraca
FALA	calma e tranquila	agitada, agressiva	confusa, entediante
HIGIENE	alta	moderada	baixa
TRABALHO	desapegado	com objetivos pessoais	preguiçoso, letárgico
RAIVA	raramente	algumas vezes	frequentemente
MEDO	raramente	algumas vezes	frequentemente
DESEJO	pouco	assertivo	obsessivo
ORGULHO	modesto	ego expressivo	orgulhoso
DEPRESSÃO	nunca	algumas vezes	frequentemente
AMOR	universal	pessoal	falta de amor
COMPORTAMENTO VIOLENTO	nunca	as vezes	frequentemente
APEGO A DINHEIRO	pouco	algum	muito, com medo
CONTENTAMENTO	frequentemente	parcialmente	raro
PERDAO	perdoa fácil	com esforço	apegado a ressentimentos
CONCENTRAÇÃO	boa	moderada	fraca
MEMÓRIA	boa	moderada	fraca
FORÇA DE VONTADE	forte	variável	fraca
VERDADE, AUTENTICIDADE	sempre	quanto necessário	raramente
HONESTIDADE	sempre	quanto necessário	raramente
PAZ DE ESPIRITO	geralmente	quando tem sucesso	raramente
CRIATIVIDADE	alta	moderada	baixa presa no passado
ESTUDOS ESPIRITUAIS	diário	ocasionalmente	nunca, incapaz de questionar
MANTRA, ORAÇÕES	diárias	ocasionalmente	fé cega e dogma
MEDITAÇÃO	diária	ocasionalmente	nuca
SERVIÇO	muito	algum	nunca ou por hábito
CONSIDERAÇÃO	consideração ao próximo	consideração por si e amigos	falta de consideração
RESPOSTA AO TRATAMENTO	implementa bem	implementa parcialmente	não implementa
ESFORÇO PARA MELHORA PESSOAL	alto	médio	baixo
TOTAL	SATTVA =	RAJAS =	TAMAS =

Fonte: American Institute of Vedic Studies
www.vedanet.com

www.alinegonzalezsalomao.com.br