

Doshatest

Ken een score van 2 toe aan het antwoord dat het meest past bij jou. Twijfel je tussen 2 antwoorden, dan kies je er 2. Vul dan bij het antwoord dat het meest geldt een 2 en bij andere een 1. Per vraag kun je dus maximaal 2 antwoorden kiezen.

Tel op het eind je totaalscore per box op.

Kenmerken	Vata / Lucht	Pitta / Vuur	Kapha / Aarde
Lichaamsbouw	Dun of knokig, heel lang of juist kort	Gemiddeld, goed in proportie	Zwaar gebouwd of voluptueus
Gewicht	Laag, moeilijk aankomen of grote schommelingen	Gemiddeld en stabiel, na 40 ^{ste} vaak langzaam aankomen	Zwaar of makkelijk aankomen
Huid	Droog of ruw, Koel of vaal	Vettig of met huidproblemen, kan slecht tegen de zon	Dik of vochtig of koud
Haar	Donker of droog, vaak krullend/kroes	Dun of zijdeachtig, vaak rood of kalend	Dik, gezond, vaak vettig, met slag
Tanden	Onregelmatig, ongelijk	Gemiddeld van grootte, soms gelig	Sterk, wit, meestal gelijkmatig
Nagels	Ruw of droog, breken af, soms nagelbijten	Zacht, roze, ovaalvormig	Sterk, mat of wit
Ogen	Klein of droog, soms nerveus	Scherp, doordringend of slechte ogen (bril)	Groot en zacht, vaak met lange wimpers
Eetlust	Wisselend of weinig	Grote trek	Neiging tot overeten
Dorst	Varieert	Veel dorst	Weinig
Stoelgang/ontlasting	Droog/keutels, vaak last van constipatie	Zacht, vettig of neiging tot diarree	Dik, traag of zinkende ontlasting
Urine	Wisselend	Veel	Niet vaak
Transpiratie	Wisselend	Overvloedig, soms met indringende geur	Weinig
Bloedsomloop	Vaak koude handen en voeten	Goed warm lichaam, eerder te heet dan te koud	Matig, koele huid
Slaap	Licht, vaak onderbroken	Goed, gemiddeld	Diepe slaap, moeilijk opstaan
Manier van spreken	Snel spreken, hoge of schorre stem	Scherp, hard of duidelijk	Langzaam, doordacht, melodieus stemgeluid
Afweer/Weerstand	Matig, slecht, snel ziek	Gemiddeld, vaak doorgaan ondanks ziekte	Sterk, erg weinig ziek
Activiteiten	Hoog tempo, beweeglijk, druk	Gericht, gecontroleerd, met focus	Minimaal, traag
Uithoudingsvermogen	Minimaal, snel moe	Gemiddeld of groot, puur op wilskracht	Uitstekend
Mentaal	Rusteloos, nieuwsgierig	Slim, agressief	Rustig, kalm
Routine	Haat routine	Houdt van plannen	Houdt van routine
(Geloofs)overtuiging	Veranderlijk	Fanatiek	Toegewijd, trouw
Dromen	Vaak, soms angstig	Vurig, gewelddadig	Romantisch, rustig
Stemming	Veranderlijk	Geeft mening duidelijk	Gelijkmatig
Financiën	Gat in de hand	Gemiddeld, luxe	Rijk, zuinig, spaarzaam

Vrije tijd	Reizen, kunst of filosofie	Sport, politiek, luxe	Ontspannen, niets doen
Voeding	Vergeet vaak te eten of eet vooral snacks	Kan moeilijk maaltijden overslaan	Vaak overdadig, gezelligheid, emotie
Creativiteit	Veel en originele ideeën	Technisch of wetenschappelijk	Koken of handenarbeid
Kan slecht tegen	Kou, wind, droogte	Hitte, zon, vuur	Kou, mist, vochtigheid
Temperament	Nerveus, neurotisch, onzeker of verlegen	Vastberaden, zelfverzekerd	Conservatief, behoudend, zorgzaam
Totaal			

Toelichting op de dosha's

Kapha

Aarde en water, zwaar, koud, olieachtig, vast, langzaam, stabiel, zacht, ondoorzichtig.

Kapha-mensen zijn fysiek het best gebouwd. Ze hebben het stevigste botstelsel, hebben levenslang een zachte babyhuid, normaal hebben ze grote en blauwe ogen, een goede uithouding, een sterke immuniteit en een goede vruchtbaarheid.

Ze zijn van nature stabiel, ook in hun emoties en hun denken. Ze houden van verantwoordelijkheid, structuur, zorg en genieten. Aan hun eetgewoontes merk je dat kapha-mensen de traagste spijsvertering hebben. Ze zijn niet de grootste eters, ze kunnen gemakkelijk een maaltijd overslaan. Ze zijn dol op zoetigheden. Wanneer ze even uit evenwicht zijn, hebben ze de neiging om te veel te snoepen.

Pitta

Vuur en een beetje water, licht, warm, olieachtig, vloeibaar, scherp, mobiel, zacht, helder, glad en fijn.

Pitta-mensen zijn fysiek eerder gemiddeld (atletisch) gebouwd, zijn niet dik maar hebben wel goede spieren. Hun huid is vaak roodachtig, met sproeten, en meestal hebben ze groene ogen. Het zijn sterke mensen als ze hun energie richten en goede keuzes maken. Ze houden van leiderschap en het ontwikkelen van projecten. Ze zijn heel warmhartig en passioneel in hun voelen en denken, en ze houden van iets neerzetten, groei en ontwikkeling, schoonheid en luxe.

Vata

Ether en lucht, licht, koud, droog, vast, snel, bewegend, hard, helder en fijn.

Vata-mensen zijn fijngebouwd, weinig gespierd en weinig behaard. Ze hebben kleine beweeglijke ogen, meestal grijs of bruin. Hoewel ze fysiek niet zo sterk zijn houden vata's van nieuwe uitdagingen. Het zijn mensen die houden van afwisseling in hun denken, in hun keuzes. Ze zijn heel open en nieuwsgierig, ze houden van vernieuwing, communicatie en reizen.

In hun eetgewoontes merk je dat vata-mensen geen grote eetlust hebben, en een zeer wisselende spijsvertering. Ze eten van nature geen grote hoeveelheden, maar hebben eerder de neiging om heel de dag door kleine porties te eten. Wanneer ze uit evenwicht zijn, verwaarlozen ze snel hun voeding.

Veel mensen zijn een combinatie van twee dosha's, bijvoorbeeld pitta-kapha, vata-pitta, enz.