VASTU E AYURVEDA

ESEGUI IL TEST AYURVEDA DI CASAVASTU

Fra poco farai il Test Ayurveda e conoscerai la tua costituzione ayurvedica. Gli antichi testi che risalgono all'epoca vedica, oltre 5000 anni fa, narrano che le scienze del **Vastu** e dell'**Ayurveda** furono rivelate dallo stesso creatore dell'universo ai veggenti di quei tempi.

In effetti quando si approfondiscono queste arti si rimane a bocca aperta: la quantità di conoscenza, il livello di schematizzazione e l'incredibile metodologia di gestione delle praticamente infinite casistiche che si possono presentare fanno proprio pensare a qualche tipo di rivelazione divina...

Si pensa che l'**Ayurveda sia il sistema medico di cura più antico al mondo**.

Si tratta di una scienza della "lunga vita" che si concentra sulla prevenzione piuttosto che sulla cura dei sintomi. Il cuore del sistema di diagnosi e cura dell'Ayurveda è il **paradigma dei tridosha**, ovvero i **tre principali processi metabolici** regolati dagli elementi presenti nel corpo.

Gli antichi saggi vedici sapevano bene che normalmente ognuno di noi ha una dominanza di uno o al massimo due elementi nel corpo tra aria, fuoco e acqua. Questa dominanza caratterizza la nostra natura e il funzionamento del nostro corpo, in breve la nostra costituzione ayurvedica.

I tre dosha sono: **Ayurveda Vata** che è legato all'**aria**, **Ayurveda Pitta** che è legato al **fuoco** e **Ayurveda Kapha** che è legato all'**acqua**.

Ognuno di noi nasce quindi con una certa combinazione di questi tre dosha che determina la nostra prakriti, termine sanscrito che indica l'energia di cui è fatto tutto ciò che non è il nostro spirito: dunque il tipo di corpo, l'assetto emotivo e la qualità della nostra mente.

La buona salute non comprende solo la salute del corpo, ma anche quella della mente e dello spirito. **L'Ayurveda interpreta la malattia come il sintomo che c'è uno squilibrio nel corpo, nei dosha**. In altre parole salute è sinonimo di equilibrio e ordine, malattia lo è di squilibrio e disordine.

Analizzando lo stato dei tridosha (per esempio con l'analisi del polso fatta da un medico esperto in questa tecnica) l'Ayurveda può prevedere le malattie che potrebbero colpirci e quindi può aiutarci effettivamente ed in modo completamente naturale ad evitarle.

Il Vastu ha un ruolo fondamentale nel contribuire a mantenere l'equilibrio dei dosha. Dormire o lavorare in certi quadranti della casa infatti può aiutarci a ristabilire l'equilibrio dei nostri tridosha oppure, anche senza saperlo, ad alterarlo anche pericolosamente.

Ci sono degli specifici accorgimenti relativi alla casa che il Vastu suggerisce a seconda della tua costituzione ayurvedica.

Prima di continuare, ci tengo a sottolineare che questo testo è stato estratto dal metodo Vastu avanzato "I tuoi Spazi in Armonia per Sempre" e quindi è strettamente riservato a te che hai scaricato il **test ayurveda** di CasaVastu.

Ti prego quindi di non diffondere pubblicamente questo report in nessun modo.

Cosa ti serve per iniziare

Il Vastu pone attenzione alle aree della tua casa, e per identificare le aree della casa avrai bisogno della **planimetria della casa**. Ti serve per trovarne il centro e quindi, con una bussola, capire dove si trova il nord e quali sono le aree della casa.

Io mi trovo bene ad usare Google Maps perché ti indica direttamente il nord geografico che è più preciso di quello magnetico.

Se ti può essere utile ho anche preparato una videoguida, "Vastu e Direzioni", che ti mostra con pochi e semplici passi come trovare il centro, il nord e le otto aree della tua casa senza nemmeno una bussola. Troverai anche molti esempi e la celeberrima "Bussola Vastu".

OK, adesso è il momento di eseguire il **test ayurveda** che trovi nella pagina seguente.

Per ogni riga della tabella seguente sottolinea la situazione che più di tutte ti rappresenta, soltanto una per ogni riga.

Non pensare ad altro, prenditi tutto il tempo necessario e soprattutto rispondi con estrema sincerità.

Buona meditazione!

A	B	C
Corporatura magra e sottile	Corporatura media, proporzionata	Corporatura tendenzialmente massiccia
Fai fatica ad aumentare di peso	Acquisti o perdi peso a seconda di attività e dieta	Acquisti peso facilmente e fai molta fatica a perderlo
Pelle secca che si screpola facilmente	Pelle e capelli grassi con nei, lentiggini e infiammazioni	Pelle fresca, spessa e ben lubrificata
Non sopporti il clima ventoso e freddo	Non sopporti il clima molto caldo	Non sopporti il clima umido e freddo
Appetito variabile	Appetito buono, ti irriti se salti un pasto o se non puoi mangiare quando hai fame	Appetito buono, ti piace mangiare ma puoi saltare un pasto senza problemi
Evacuazione irregolare, feci dure e secche, stitichezza	Evacuazione facile e regolare due o tre volte al giorno, feci morbide e lubrificate	Evacuazione regolare, quotidiana e costante, feci spesse e pesanti
Disdegni la routine, che consideri monotonia	Pianifichi, e ami la routine solo se creata da te	Lavori bene nella routine
Hai una natura creativa, dal pensiero veloce e variegato	Sei una persona che ama iniziare le cose, precursore e guida	Sei abile nel gestire e mantenere in modo scorrevole
Cambi idea facilmente	Hai idee chiare che esprimi in modo energico	Cambi opinione lentamente
Hai il sonno leggero, ti svegli facilmente di notte	Di solito dormi bene	Fai sonni profondi e pesanti
Interesse sessuale variabile ed eccentrico	Pronto interesse sessuale, pronta iniziativa	Interesse sessuale ed iniziativa stabili
Unghie fragili	Unghie flessibili e alquanto forti	Unghie forti e spesse
Sudorazione scarsa	Sudorazione abbondante	Sudorazione moderata
Ti arrabbi velocemente e ti calmi altrettanto velocemente	Esprimi la rabbia con parole forti e fai fatica a calmarti	Controlli la rabbia senza problemi
Poca resistenza fisica	Resistenza fisica media	Resistenza fisica elevata
Di notte dormi dalle tre alle quattro ore	Di notte dormi dalle sei alle otto ore	Devi dormire più di otto ore per un vero riposo
Ti definiresti: vivace	intenso/a	o rilassato/a?
Ti definiresti: flessibile	ambizioso/a	o tranquillo/a?
Memoria poco affidabile	Memoria abbastanza buona	Memoria invidiabile
Ti piace parlare e fai fatica a non farlo	Parli intensamente e dici quello che pensi	Sei poco loquace e scegli con cura le parole
Totale A (.....)	**Totale B (.....)**	**Totale C (.....)**

Hai finito il test?

Se hai finito di rispondere a tutte le domande del test precedente, è arrivato il momento di fare i calcoli.

Scorri in senso verticale ognuna delle colonne A, B e C, e calcola il totale di risposte che hai segnato e poi, in fondo alla tabella, segna questo numero nella cella con scritto Totale A, Totale B e Totale C.

A questo punto ti ritroverai in ognuna delle tre caselle dei totali un numero da 0 a 20.

La casella A esprime il grado di Vata, la casella B il grado di Pitta e la casella C il grado di Kapha: **A = Vata, B = Pitta e C = Kapha**.

La casella con il numero maggiore esprime la tua Costituzione Ayurvedica.

Potrebbe succedere che hai due caselle con un numero sufficientemente alto e simile tra loro, in quel caso potresti avere anche un forte sottotipo ed essere per esempio Pitta-Vata, o qualche altra combinazione.

Se tutti e tre sono abbastanza bilanciati allora la tua costituzione ayurvedica mostra un ottimo equilibrio definito Samadosha.

Facciamo qualche esempio.

Se A=15, B=4, C=7 allora hai Costituzione Ayurvedica = Vata

Se A=5, B=14, C=3 allora hai Costituzione Ayurvedica = Pitta

Se A=10, B=12, C=7 allora hai Costituzione Ayurvedica = Pitta-Vata

Se A=5, B=17, C=13 allora hai Costituzione Ayurvedica = Pitta-Kapha

Adesso che sai qual è la tua costituzione ayurvedica puoi leggere direttamente la parte che concerne il tuo dosha, sia esso Vata, Pitta o Kapha, senza dover necessariamente leggere tutto il resto di questo report.

Ayurveda Vata



Sei Ayurveda Vata? Allora devi sapere che l'elemento **aria**, che è particolarmente attivo in te, governa la maggior parte dei movimenti che avvengono nel tuo corpo.

Ogni processo che ha a che fare con il movimento ha dunque la stessa energia dell'elemento aria.

Se sei ayurveda vata tipicamente preferisci l'**azione** all'inazione (sia mentale che fisica), hai la mente veloce, ti vengono facilmente tante e nuove idee. Quando siedi ti ritrovi spesso a tamburellare con le dita e mentre dormi ti muovi molto nel letto.

In più, molto probabilmente, condividi il **carattere freddo e secco** dell'elemento aria, quindi senti spesso le mani e i piedi freddi, hai la pelle secca e probabilmente le labbra ti si screpolano facilmente d'inverno.

Vata controlla:

- Il respiro
- Il movimento delle palpebre
- La circolazione
- I movimenti dei muscoli e dei tessuti (quindi anche le articolazioni)
- Gli impulsi nervosi
- Il passaggio del cibo nel corpo e anche la sua espulsione.

A livello psichico Vata controlla il flusso dei pensieri che attraversano la mente e in ultima analisi “trasforma in azione” i pensieri.

Se c’è un eccesso di Vata si possono manifestare facilmente agitazione, insicurezza, indecisione e forza di volontà vacillante.

Vata e Vastu

Se sei Ayurveda Vata il Vastu ti **sconsiglia** di dormire o lavorare nel **quadrante nordovest della casa**, quello dell’aria.

Infatti, aggiungere ancora l’energia dell’elemento aria alla tua costituzione creerebbe non pochi problemi.

Considera sempre il principio che “**energie uguali si moltiplicano**”, quindi aggiungere l’aria del quadrante nordovest significa peggiorare lo squilibrio dei tuoi dosha.

Se passi troppo tempo a nordovest il tuo muoverti velocemente potrebbe col tempo trasformarsi in **irrequietezza e agitazione**. Il tuo sistema nervoso sarebbe sovraeccitato, in costante allerta, causando tra le altre cose stati di ansia e pensieri confusi.

Lavorare a nordovest potrebbe far diventare delle piccole sciocchezze **grandi distrazioni** che ti farebbero perdere molto tempo e non ti permetterebbero di concentrarti per portare avanti il tuo lavoro in modo efficace.

Inoltre è anche possibile che la tua memoria, che a causa della costituzione dominante Ayurveda Vata probabilmente non è proprio tra quelle di ferro, ne soffra ancora di più, tradendoti proprio nel momento del bisogno.

Naturalmente l’effetto si manifesterà in gradi diversi per persone diverse, essendo quello dello stazionare in un particolare quadrante di un edificio, solo uno dei fattori che determinano l’equilibrio generale dei dosha (penso anche all’alimentazione e allo stile di vita).

Il Vastu ti consiglia di scegliere i quadranti sudovest e nordest per dormire o lavorare.

Sia l'elemento terra del sudovest che l'elemento acqua del nordest tendono infatti a limitare e a calmierare Vata, diciamo a "**tenerlo con i piedi per terra**".

Che si parli di Vastu o di qualsiasi progetto tu abbia in mente, tieni presente che se il tuo Vata è troppo dominante è possibile che tu faccia fatica a mettere in pratica i buoni consigli a causa del fatto che **tendi a cambiare idea un po' troppo spesso**.

Potresti quindi cedere alla tentazione di continuare a vivere di buoni propositi invece di realizzare qualcosa che comunque sai bene che aumenterebbe l'armonia nella tua casa e nella tua vita. So che non lo fai apposta: osservati e prendi le tue decisioni.

Bene, adesso non ti resta che agire.

Vai alla fine del report e scopri il mio regalo per te!

Ayurveda Pitta



Sei Ayurveda Pitta? Allora devi sapere che l'elemento **fuoco**, che è particolarmente attivo in te, rappresenta la trasformazione e il calore ed è l'archetipo dell'energia.

I suoi simboli da sempre sono il sole e il fuoco in natura.

Ayurveda Pitta controlla:

- La "costruzione" dei tessuti corporei
- Il fuoco digestivo
- Le secrezioni delle ghiandole disseminate nel corpo, inclusi ormoni ed enzimi.
- Il livello di energia del corpo e la sua temperatura
- La vista
- Il vigore sessuale
- La fame e la sete
- La morbidezza e lucentezza della pelle.

A livello psichico Ayurveda Pitta rappresenta l'**intelligenza**, l'astuzia, il rispetto per i valori dello **spirito** e la disciplina. Se il tuo Pitta è in eccesso però potresti cedere spesso all'irritabilità, alla scontrosità, agli scatti d'ira e all'impulsività.

Pitta e Vastu

Se la tua costituzione dominante Ayurveda è Pitta il Vastu ti **sconsiglia** vivamente (perfino più dei Vata) di dormire e/o lavorare nei **quadranti nordovest e specialmente sudest**.

Quest'ultimo infatti è il quadrante del fuoco, e a causa del principio che "energie uguali si moltiplicano", potresti subire gli effetti di un forte squilibrio di Pitta.

E non sono da sottovalutare: probabilmente avrai già sperimentato che l'**impazienza**, l'ira e l'impulsività ti hanno fatto fare i più grandi errori della tua vita, sei d'accordo?

Sostare per troppo tempo a sudest può farti letteralmente "bollire" e far peggiorare eventuali malattie della pelle e acidità di stomaco.

Un Pitta troppo squilibrato può facilmente farti diventare troppo **critico e litigioso**; come si suol dire: il leader che c'è in te potrebbe diventare un boss...

Naturalmente l'effetto si manifesterà in gradi diversi per persone diverse. Vanno sempre considerati tutti i fattori che determinano l'equilibrio dei dosha (penso all'alimentazione e allo stile di vita, ma per il Pitta particolarmente l'uso dei colori).

Il Vastu ti consiglia di scegliere i quadranti sudovest e nordest per dormire o lavorare.

Sia l'elemento terra del sudovest che l'elemento acqua del nordest tendono infatti a limitare e calmierare Pitta, diciamo a raffreddarlo e a renderlo più pacato e riflessivo.

La naturale temperatura mite che si trova a nordest e l'energia spirituale e di lungimiranza che proviene da quella direzione sono specialmente adatti a te che hai una costituzione Pitta: **rafforzano la tua capacità di fare le scelte giuste e di armonizzarti con l'universo.**

Bene, ora non ti resta che agire. **Vai alla fine del report e scopri il mio regalo!**

Ayurveda Kapha



Se sei Ayurveda Kapha (in italiano si legge “cafa”) devi sapere che l’elemento **acqua**, che è dominante in te, in natura è rappresentato dalla luna e ovviamente dall’acqua in tutte le sue forme.

Ha le caratteristiche di liquidità, pesantezza, densità, tranquillità, fermezza, immobilismo e freddezza.

Ayurveda Kapha **rappresenta la conservazione**, mantiene la forza del corpo, lubrifica le articolazioni e i tessuti ed è responsabile dell’umidità della pelle. Sostiene e mantiene in salute il sistema immunitario e potenzia la memoria, contribuendo a preservare la conoscenza acquisita.

A livello psichico Kapha rappresenta l’equilibrio, il controllo, il ritegno e l’assenza di avidità. Tendenzialmente le persone con Kapha dominante tendono a essere pigre in tutte le attività, compreso il mangiare.

Kapha e Vastu

Se la tua costituzione dominante è Ayurveda Kapha, **il quadrante da evitare per lunghe soste è quello nordest**. Quindi niente nanna e lavoro in questo quadrante ;) .

Questo è infatti il quadrante dell’elemento acqua, che andrebbe ad esagerare le

sue caratteristiche già molto pronunciate nella tua costituzione ayurvedica.

Potresti rallentare così tanto da sentirti insabbiato/a, come incagliato/a su una scogliera. Potresti sentire una **stanchezza cronica** e eccedere troppo nel mangiare, andando incontro al sovrappeso. Ma peggio ancora potresti diventare così malleabile che non sentiresti più la necessità di esprimere i tuoi bisogni e desideri chiudendoti in una **buia caverna emotiva**.

Se il tuo Kapha si squilibra, la tua tendenza ad accumulare, al disordine e alla poca puntualità potrebbero accentuarsi. Quindi attenzione al nordest: **la calma e la fermezza possono facilmente trasformarsi in immobilismo e apatia!**

Naturalmente l'effetto si manifesterà in gradi diversi per persone diverse, infatti vanno sempre considerati tutti i fattori che determinano l'equilibrio dei dosha (penso per esempio all'alimentazione e allo stile di vita).

Il Vastu ti consiglia di preferire i quadranti sudest e nordovest per dormire o lavorare.

Bisogna però considerare caso per caso: specialmente per la camera da letto consiglio sempre ai tipi Kapha una via di mezzo tra il quadrante sudovest e quello nordovest.

Dormire nei quadranti sudest e nordovest alla lunga potrebbe creare troppa agitazione anche in te che sei Ayurveda Kapha: dovresti comunque fare sempre attenzione a non farti sopraffare dall'energia dirompente dell'aria e del fuoco.

Naturalmente il nordest, nonostante quello che ti ho detto finora, è anche per te la zona più adatta per l'introspezione e la meditazione oltre che per ricevere consiglio e ispirazione. Se sei di costituzione Ayurveda Kapha sono però sicuro che queste cose le sai fare in qualsiasi direzione perché è la tua natura.

Bene, adesso non ti resta che agire. **Scopri il mio regalo e il prossimo passo nella prossima pagina...**

Qual è il prossimo passo da fare?

Questa sì che è una bella domanda. Siamo tutti diversi, unici al mondo, e quindi ognuno ha la sua strada da percorrere. La fortuna è che il Vastu entra in profondità nella nostra vita, fornendoci degli strumenti di facile applicazione e di grande efficacia.

Quello che ora posso dirti è che **non ti resta che immergerti nel mondo del Vastu**! Hai visto che esistono delle connessioni tra i 3 dosha e la tua casa, ma c'è ancora molto da sapere. Secondo il Vastu, l'antica scienza vedica dell'abitare, il destino è scritto nella casa. Infatti la casa è lo specchio del mondo interiore ed è proprio il mondo interiore che crea il nostro destino.

Il Metodo CasaVastu ti mostra come leggere il tuo mondo interiore attraverso la casa e come intervenire sulla casa per creare la vita che desideri. In pratica significa fare piccoli e semplici ritocchi alla casa per modificare il mondo interiore e quindi progettare e costruire un nuovo destino di benessere e felicità per te e la tua famiglia. Come immagini, ci sono un bel po' di questioni da approfondire...

- In che modo la casa è la manifestazione esterna e tangibile del nostro **mondo interiore**?
- È vero che le **disarmonie della casa** influenzano la mia vita, sia in positivo che in negativo?
- Esiste un Ciclo di Creazione o Distruzione del Benessere e come si può usare a proprio vantaggio la sua **forza propulsiva**?
- C'è una **corrispondenza** tra le aree della casa e il destino?
- Come si può sapere in che area della vita **sta influendo un certo difetto Vastu** localizzato in una certa area della casa?
- Ci sono casi reali di persone la cui vita è completamente cambiata con piccole modifiche nella casa?

Per approfondire questi punti e per rispondere alle mille domande che sono certo hai in mente in questo preciso istante, puoi seguire le due guide gratuite

che ho messo a disposizione per tutti gli amici di CasaVastu iscritti alla Newsletter: CLICCA QUI E ISCRIVITI GRATUITAMENTE

Si tratta di due guide fondamentali:

- **Vastu e Direzioni**
- **Primi Passi nel Vastu**

Le riceverai entrambe gratuitamente dopo l'iscrizione (che è sempre gratuita).

Lì troverai anche altre informazioni che ti saranno utili, ma soprattutto saprai qual è il killer numero uno del Vastu, ossia cosa, proprio in questo momento, sta bloccando le energie della tua casa.

Infatti, ti fornirò fin da subito degli strumenti (applicabili immediatamente) per poter toccare con mano la potenza di questa conoscenza e sperimentarla in prima persona. Ti rivelerò anche:

- Cos'è la Mappa del VastuPurusha mandala e come puoi usarla per interpretare i segnali della casa.
- Qual è l'area ad effetto leva del Vastu (se inizi da lì il gioco è fatto!)
- Chi è il Killer Numero Uno del Vastu (se non lo affronti subito nel modo giusto, ogni altro sforzo sarà vano).

A pensarci un po', più che due guide sul Vastu, questa è una vera e propria iniziazione al Vastu!

Vorrei anche sapere cosa ne pensi di quello che ti ho appena detto, quindi quando avrai seguito tutto scrivimi e raccontami la tua storia.

Bene, ti ringrazio per avermi letto fin qui e ti saluto, adesso iscriviti a CasaVastu e muovi subito i primi passi con la mia guida personale.

