پرسشنامه واتا

آزمون نوع بدن واتا	مطابقت ندارد ۱	گاهی مطابقت دارد ۲و۳و٤	اغلب مطابقت دارد ۵و۶
۱. هرگونه فعالیتی را سریع انجام می دهم			
۲. نمی توانم مطالب را خوب حفظ کرده و سپس بیاد آورم			
۳. بطور طبیعی با حرارت و سرزنده هستم			
٤. از لحاظ جسمی لاغر بوده وزن من به سهولت اضافه نمی شود.			
۵. موضوعات جدید را بسرعت یاد می گیرم			
٦. با گامهایی سبک و تند راه می روم			
۷. در تصمیم گیری دچار تردید می شوم			
۸. به آسانی نفخ کرده و دچار یبوست می شوم			
۹. دست وپای سرد دارم			
۱۰. بسرعت دچار نگرانی و دلهره می شوم			
۱۱. هوای سرد را دوست ندارم و آنرا تحمل نمی کنم			
۱۲. به سرعت صحبت می کنم و دوستانم فکر می کنند وراج هستم			
۱۳. به آسانی تغییر حالت می دهم و طبعی احساساتی دارم			
۱٤. خوابم سبک است دیر به خواب می روم و سریع از خواب می پرم			
۱۵. پوست و موی خشک دارم یا به اگزما مبتلا هستم			
۱٦. ذهن بیقرار، فعال یا خیال پرور دارم			
۱۷. حرکات بدنی من سریع است و انرژی من به صورت انفجاری ظاهر می شود و به همان سرعت ظهور از بین می رود			
۱۸. به آسانی هیجان زده می شوم			
۱۹. در زندگی تمایل من به بی نظمی است و اگر کسی به من رسیدگی نکند خواب و خورد و خوراکم نامنظم می شود.			
۲۰. سریع یاد می گیرم و به سرعت فراموش می کنم			
۲۱. نسبت به صدای بلند محیط شلوغ حساسم			

باشگاه یوگا پیام مهر