



## TEST POUR DETERMINER SES DOSHAS - PRAKRITI : constitution de naissance -

L' Ayurvéda est née en Inde, il y a plusieurs milliers d'années. À la fois philosophie, spiritualité, médecine, art de vivre, elle nous propose un chemin naturel de santé, de beauté et de bien-être.

L' Ayurvéda distingue 3 types de constitution de base appelés Doshas : Vata, Pitta et Kapha.

### Le test :

Répondez spontanément en cochant dans la colonne qui vous correspond le mieux et totalisez en fin de tableau. Faites ce test en gardant toujours à l'esprit qu'il convient de répondre aux questions en tenant compte des paramètres qui ont prédominé au cours de votre vie dans sa globalité, et non pas au moment où vous remplissez le questionnaire (il s'agirait dans ce cas de votre vikriti, état de déséquilibre actuel de vos doshas). Le chiffre le plus important correspond à votre constitution dominante.

Nous sommes tous composés de ces 3 doshas qui sont dans un mouvement perpétuel. Mais un dosha l'emporte toujours sur les autres et se développe ou s'exprime davantage que les autres. C'est celui-là que vous devez chercher à déterminer car c'est celui-là même que vous allez chercher à minimiser ou calmer. Chaque dosha a certaines caractéristiques et lorsque ces caractéristiques sont prédominantes, il faut chercher à les contrebalancer, les équilibrer.

Parfois, la combinaison de 2 doshas l'emporte ou même, encore plus rare, la constitution tridoshique où les 3 doshas sont en équilibre.

NOM, Prénom :

Date du test :

Age :

Sexe :

Poids :

Taille :

	VATA (air + éther)		PITTA (feu + eau)		KAPHA (terre + eau)	
<b>Je suis</b>	Souple, optimiste		Ambitieux, pratique, intense		Calme, paisible, plein de sollicitude	
<b>Je me considère</b>	Intuitif, vif		Motivé, perceptif, chaleureux		Résiliant, content, loyal, lent	
<b>Mes proches me décrivent comme</b>	Enthousiaste, changeant		Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement		Avisé, détendu, plein de compassion	
<b>Mes amis me décrivent comme</b>	Un initiateur		Bon responsable, ayant des buts, compétitif		Patient, nourrissant, stable	
<b>Ma mémoire est</b>	Rapide à se souvenir et à oublier (court terme)		Moyenne, claire, distincte (bonne en générale)		Lente à se souvenir et à oublier (long terme)	
<b>Ma façon de penser est</b>	Rapide, incessante		Organisée, efficace, juste		Lente, méthodique, exacte	
<b>J'intègre l'information</b>	rapidement		A vitesse moyenne		Lentement	
<b>Mon niveau de créativité est</b>	Plein d'idée mais ayant tendance à peu les suivre		Inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi		Meilleur dans le domaine du travail	
<b>En situation de stress je deviens</b>	Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyper ventile		Agressif, colérique, irritable, migraineux et nauséeux		Léthargique, assommé et dans le déni	
<b>Je rêve à</b>	Plein d'activités, des choses effrayantes, je cours, je vole		La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil		Des histoires d'amour, aux émotions sentimentales, à l'eau et à la neige	
<b>Ma façon de parler est</b>	Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive		Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée		Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de silence	

<b>Le son de ma voix est</b>	Aigu, rapide, dissonant, plaintif		Moyennement grave, incisif, rieur		Grave, mélodieux, lent, monotone, plaisant, profond	
<b>Mon style de vie est</b>	Hyperactif		Actif		Plutôt actif	
<b>Ma façon de dépenser est</b>	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres		Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses		Économe, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture	
<b>Ma conduite en matière de sexualité est</b>	Fréquente, rythme soit très rapide ou très lent		Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice		Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué	
<b>Climat et température</b>	Je n'aime pas le climat froid, venté, sec. Je suis à l'aise avec la chaleur.		Je n'aime pas le climat chaud et le soleil très chaud. Je transpire facilement et préfère l'hiver		Je n'aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extrêmes.	
<b>Pour les décisions, je suis</b>	Hésitant		Rapide et décidé		Réfléchi	
<b>Emotionnellement je ....</b>	M'inquiète, suis anxieux, lunatique et hypersensible		Suis facilement irrité, et me met facilement en colère		Reste calme, complaisant et me met lentement en colère.	
<b>J'aime</b>	Voyager, l'art, les sujets ésotériques		Les sports, la politique, le luxe		La bonne nourriture	
<b>Mon rythme d'activité est</b>	rapide		Moyennement rapide et intense		Lent, stable	
<b>Quand je suis menacé je deviens</b>	Peureux, anxieux		Irritable, en colère, bagarreur		Indifférent, en retrait	
<b>Mes saveurs préférées sont</b>	Huileuse, lourde, douce, salée, acide		Neutre, légère, douce, chaude, amère, astringente		Sèche, légère, maigre, douce et piquante	
<b>Mes tendances mentales sont</b>	Critique et artistiques		Vers les questions et les théories		Stable et logique	
<b>Mon pouls est plutôt</b>	Comme un fil et rampant		Modéré et sautant		Lent et gracieux	
<b>Ma vitesse de pouls au repos est</b>	Femme 80/100 Homme 70/80		Femme 70/80 Homme 60/70		Femme 60/70 Homme 50/60	
<b>Je mange généralement</b>	Rapidement		Moyennement rapidement		Lentement	
<b>Mon sommeil est souvent</b>	Interrompu, léger		Profond, modéré		Profond, long, lent au réveil	
<b>Je suis plus sensible</b>	Au bruit		A la lumière vive		Aux odeurs fortes	
<b>Ma façon d'apprendre est</b>	Rapide, plusieurs choses à la fois, perte de concentration		Avec concentration aiguisée, avec discernement, je termine.		De prendre mon temps et d'être méthodique	
<b>J'apprends plus facilement du nouveau</b>	En écoutant un orateur		En lisant ou utilisant des supports visuels		En l'associant avec d'autres souvenirs	
<b>Si on me décrivait avec un trait de caractère ce serait</b>	La vivacité (vif, actif, plein de vie et d'esprit)		La détermination		La décontraction	
<b>En ce qui concerne mes relations</b>	Je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes		Je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs		Je suis lent à me faire des amis mais je suis loyal pour toujours	
<b>Ma famille et mes amis aimeraient me voir plus</b>	Ancré		Tolérant		Enthousiaste	
<b>Ossature</b>	Petite		Moyenne		Forte	
<b>Taille</b>	Au dessus ou au dessous de la moyenne		Moyenne		Moyenne à grande	
<b>Musculature</b>	Raide, mal développée		Moyennement développée		Solide, bien développée, trapus	
<b>Poids</b>	Faible, difficulté à prendre du poids		Moyen, je peux prendre ou perdre du poids		Fort, difficulté à perdre du poids	

<b>Ma graisse est surtout localisée</b>	Autour des hanches et des cuisses		Un peu partout sur le corps		Autour de la taille	
<b>Ma peau est</b>	Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher		Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des tâches de rousseur ou des grains de beauté		Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher,	
<b>Mon teint est</b>	Plutôt foncé		Plus rouge, plus tacheté, plus jaune		Plus clair ou pâle	
<b>Mes cheveux sont</b>	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs		Fin, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt		Gras lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs	
<b>Mes sourcils sont</b>	Fin, secs, solides		moyens		Épais, larges, solides, broussailleux, gras	
<b>Mes yeux sont</b>	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants		Aiguillés, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant		Grands, calmes, bleus, regard aimant	
<b>Mes dents sont</b>	Grandes, tordues ou protubérantes, gencives fines se rétractant		Taille moyenne, jaunâtre et douce, gencives sensibles souvent saignantes		Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé	
<b>Mon nez est</b>	De forme irrégulière, petit et fin		Long et pointu		Court, rond, épais et gras	
<b>Mes lèvres sont</b>	Sèches, fines et foncées		Douces, roses, rouges ou jaunâtres		Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires	
<b>Mes veines sont</b>	proéminentes		Un peu visible		Non visibles	
<b>Mes épaules sont</b>	Etroites et tombantes		De taille moyenne		Larges fermes et	
<b>Mes hanches sont</b>	étroites		De largeur moyenne		Larges	
<b>Mes mains sont</b>	Petites, sèches, fraîches, avec des doigts longs et fins		De taille moyenne, humides, chaudes et roses		Larges, grasses, fraîches et fermes	
<b>Mes articulations sont</b>	Fines petites et craquantes		De taille moyenne douces et lâches		Larges, bien lubrifiées et bien soudées	
<b>Mes ongles sont</b>	Secs, rugueux, fragiles, et se cassent facilement		Souples roses et polis		Épais, soyeux, brillants et durs	
<b>Ma sueur est</b>	Rare et sans odeur		Abondante avec une odeur forte		Modérée ou abondante avec une odeur agréable	
<b>Mon appétit est</b>	Irrégulier et je saute des repas		Fort, je dois manger à des heures régulières		Constant mais je peux sauter des repas	
<b>Ma démarche est</b>	Rapide, avec des petits pas		D'allure moyenne, décidée		Lente et gracieuse	
<b>Mon énergie et mon endurance sont</b>	Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos		Modérées ou hautes, je peux me surmener		Bonnes, durent longtemps	
<b>Mes selles sont</b>	Sèches, dures, tendance à la constipation		Souples, grasses, lâches		Lourdes, lentes épaisses	
<b>Mes urines sont</b>	Peu abondantes		Abondantes, colorées, jaunes		Modérées, claires ou laiteuses.	
<b>TOTAL :</b>	<b>VATA</b>		<b>PITTA</b>		<b>KAPHA</b>	

- Si votre résultat le plus élevé à un différentiel supérieur à 8 unités par rapport aux autres résultats : votre constitution est monotype. Un seul dosha est prédominant et vous caractérise.
- Si votre résultat le plus élevé à un différentiel inférieur à 8 unités par rapport aux autres résultats : votre constitution est mixte. Deux doshas définissent votre nature profonde.
- Si vous avez trois résultats ayant des différentiels inférieurs à 8 unités entre eux : votre constitution est de force égale et bien équilibrée.



Michelle Deleau-Julian  
Entreprise individuelle