



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 :

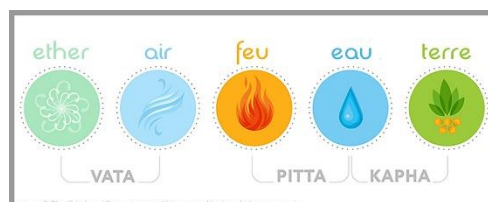
Taille :

	VATA (air + éther)		PITTA (feu + eau)		KAPHA (terre + eau)
Je suis	Souple, optimiste		Ambitieux, pratique, intense		Calme, paisible, plein de sollicitude
Je me considère	Intuitif, vif		Motivé, perceptif, chaleureux		Résiliant, content, loyal, lent
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant		Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement		Avisé, détendu, plein de compassion
Mes amis me décrivent comme	Un initiateur		Bon responsable, ayant des buts, compétitif		Patient, nourrissant, stable
Ma mémoire est	Rapide à se souvenir et à oublier (court terme)		Moyenne, claire, distincte (bonne en générale)		Lente à se souvenir et à oublier (long terme)
Ma façon de penser est	Rapide, incessante		Organisée, efficace, juste		Lente, méthodique, exacte
J'intègre l'information	rapidement		A vitesse moyenne		Lentement
Mon niveau de créativité est	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
En situation de stress je deviens	Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyper ventile		Agressif, colérique, irritable, migraineux et nauséeux		Léthargique, assommé et dans le déni
Je rêve à	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
Ma façon de parler est	Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive		Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée		Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de silence

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

Ma graisse est surtout localisée	Autour des hanches et des cuisses		Un peu partout sur le corps		Autour de la taille	
Ma peau est	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,	
Mon teint est	Plutôt foncé		Plus rouge, plus tacheté, plus jaune		Plus clair ou pâle	
Mes cheveux sont	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	
Mes sourcils sont	Fin, secs, solides		moyens		Épais, larges, solides, broussailleux, gras	
Mes yeux sont	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants		Aiguillés, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant		Grands, calmes, bleus, regard aimant	
Mes dents sont	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	
Mon nez est	De forme irrégulière, petit et fin		Long et pointu		Court, rond, épais et gras	
Mes lèvres sont	Sèches, fines et foncées		Douces, roses, rouges ou jaunâtres		Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires	
Mes veines sont	proéminentes		Un peu visible		Non visibles	
Mes épaules sont	Etroites et tombantes		De taille moyenne		Larges fermes et	
Mes hanches sont	étroites		De largeur moyenne		Larges	
Mes mains sont	Petites, sèches, fraîches, avec des doigts longs et fins		De taille moyenne, humides, chaudes et roses		Larges, grasses, fraîches et fermes	
Mes articulations sont	Fines petites et craquantes		De taille moyenne douces et lâches		Larges, bien lubrifiées et bien soudées	
Mes ongles sont	Secs, rugueux, fragiles, et se cassent facilement		Souples roses et polis		Épais, soyeux, brillants et durs	
Ma sueur est	Rare et sans odeur		Abondante avec une odeur forte		Modérée ou abondante avec une odeur agréable	
Mon appétit est	Irrégulier et je saute des repas		Fort, je dois manger à des heures régulières		Constant mais je peux sauter des repas	
Ma démarche est	Rapide, avec des petits pas		D'allure moyenne, décidée		Lente et gracieuse	
Mon énergie et mon endurance sont	Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos		Modérées ou hautes, je peux me surmener		Bonnes, durent longtemps	
Mes selles sont	Sèches, dures, tendance à la constipation		Souples, grasses, lâches		Lourdes, lentes épaisses	
Mes urines sont	Peu abondantes		Abondantes, colorées, jaunes		Modérées, claires ou laiteuses.	
TOTAL :	VATA		PITTA		KAPHA	

- 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