



Quelle est ma constitution de base ayurvédique?

*« Le but de l'ayurvéda est de maintenir en santé l'être sain, et
de guérir les maladies chez l'être malade »*

Charaka Samhita



Selon l'ayurvéda, chaque personne présente une constitution de base Individuelle qui correspond à une proportion spécifique des 5 éléments : espace, air, feu, eau et terre. Si on connaît cette proportion on peut facilement adapter notre alimentation et notre hygiène de vie à nos vrais besoins

Pour chaque question répondez de deux façons :

1. « **A vie** » : Répondez selon ce qui est le plus constant dans votre vie, depuis votre petite enfance – ceci indiquera votre constitution de base ou *prakruti*
2. « **Actuellement** » : Répondez par rapport aux derniers mois ou années – ceci indiquera vos déséquilibres actuels ou *vikruti*.

Remplissez toutes les cases du tableau avec les réponses V, P ou K

Choisissez toujours une des 3 options, celle qui vous correspond au mieux.

Charpente	A vie	Actuellement
V – Structure physique fine, mince, longiligne, et pas forcément symétrique P – Structure physique dans la moyenne, bien proportionnée et équilibrée. K – Structure physique corpulente, trapue et bien développée (ex: j'ai des os larges).		
Poids	A vie	Actuellement
V – léger, difficulté à prendre du poids P – modéré. Prend et perd du poids facilement. K – lourd, prend du poids facilement et a des difficultés à le perdre. Peut aussi faire de la rétention d'eau.		
Texture de la Peau	A vie	Actuellement
V – sèche, fine, rugueuse ou craquelée, veines saillantes. Teint gris avec tendance à la déshydratation. P –moite, rose, délicate et irritable avec des taches de rousseur. Tendance à avoir de l'acné. Peut avoir un certain nombre de grains de beauté. K – épaisse, blanchâtre, pâle, moite, douce, lisse, grasse, mais uniforme. Peut avoir de la cellulite.		
Température de la Peau	A vie	Actuellement
V – froide P – chaude K – fraîche mais pas froide.		
Qualité des Cheveux	A vie	Actuellement
V – denses, secs et opaques. Ils ont tendance à se nouer, à avoir des fourches et des pellicules. P – fins, doux, fragiles, cheveux grisâtres à un jeune âge ou calvitie précoce K – abondants, denses, huileux, épais, brillants		
Forme du Visage	A vie	Actuellement
V –maigre, fin, petit, allongé, foncé et ridé. Menton mince et ordinaire et joues anguleuses. P – moyen, ovale avec des contours nets. Menton pointu et joues lisses et plates. K – grand, rond, uniforme et harmonieux. Menton et joues arrondis, rondelets.		
Front	A vie	Actuellement

V - petit, avec des rides (selon l'âge). P - moyen et contracté. K - grand et large.		
--	--	--

Cou	A vie	Actuellement
V - fin et allongé. P - large et musclé. K - large et épais, avec parfois des plis.		
Yeux	A vie	Actuellement
V - petits, secs, fins, avec des mouvements rapides. Ne peut pas garder la concentration visuelle pendant longtemps. P - Moyens et clairs. Sensibles à la lumière. Regard perçant, vif et chargé d'énergie. K - Grands, proéminents, calmes et humides. Ont parfois des sécrétions. Regard ferme, calme et doux..		
Nez	A vie	Actuellement
V - Fin, petit, allongé ou crochu, sec et asymétrique. P - Moyen, épais, pointu ou allongé. K - Gros, épais, arrondi, avec une peau grasse.		
Bouche	A vie	Actuellement
V - Ovale, très grande ou petite. Lèvres fines, petites, foncées, sèches et fissurées. Le matin, parfois goût amer dans la bouche. P - Carrée. Lèvres moyennes, rouges et souples. Le matin, parfois goût métallique ou acide dans la bouche. K - Grande et ronde. Lèvres épaisses, grandes, humides et souples. Le matin, parfois goût sucré dans la bouche.		
Dents	A vie	Actuellement
V – fines, petites, irrégulières, désordonnées P – régulières, de taille moyenne. Tendance aux caries et à jaunir K – grandes, blanches très régulières et alignées		
Gencives	A vie	Actuellement
V – foncées, atrophie des gencives P – rouges, gencives qui saignent facilement – K-douces, roses		

Largeur de la Langue	A vie	Actuellement
V – plus étroite que la dentition, longue et fine P – même largeur que la dentition, pointe ovale K – plus large que la dentition, épaisse, pointe arrondie		
Epaules, thorax et ventre	A vie	Actuellement
V – Epaules fines et étroites. Thorax assez petit, plat ou creusé. Ventre fin, plat ou creusé. P - Epaules, thorax et ventre équilibrés et athlétiques. K - Epaules grandes et larges. Thorax bien développé et ample. Ventre bombé.		

Articulations	A vie	Actuellement
V - Saillantes et qui craquent. P - Normales. K - Lubrifiées et robustes.		
Mains	A vie	Actuellement
V – petites, fines, sèches, froides, doigts longs. Os et veines bien visibles. P – symétriques, roses, chaudes K – grandes, épaisses, humides, fraîches avec des doigts courts		
Ongles des Mains	A vie	Actuellement
V – petits, fins, foncés, rêches, fissurés, craquelés, irréguliers, cassants P – forts, solides, réguliers, roses K –larges, épais, doux, lisses, blancs		
Puissance Digestive	A vie	Actuellement
V – variable ou faible, avec de fréquentes allergies, irrégulière P – forte, puissante, capable de digérer presque tout K – moyenne ou lente mais régulière		
Troubles Digestifs	A vie	Actuellement
V – flatulences, constipation, coliques P – acidité ou brûlures, diarrhée K – sensation de ballonnement ou lourdeur, nausée		

Attirances Alimentaires	A vie	Actuellement
V – sec, sucré ou salé, en-cas croustillant P – épicé, salé, chaud K – sucré, crémeux, froid		
Habitudes Alimentaires	A vie	Actuellement
V – aime se gaver, grignote des en-cas, oublie de manger P – aime les repas réguliers et copieux à heures fixes K – mange constamment, mange régulièrement trop		
Sensibilité aux Aliments	A vie	Actuellement
V – haricots, famille du chou P – oignons, tomates, aliments frits K – produits laitiers, sel		
Urines	A vie	Actuellement
V – deux à quatre fois par jour (peu fréquente) P – quatre à six fois par jour (fréquente) K – trois à cinq fois par jour (modérée)		

Selles	A vie	Actuellement
V – sèches, dures, difficiles ou douloureuses, flatulences. Transit variable avec tendance à la constipation P – abondantes, molles ou liquides, parfois jaunâtres. Transit rapide avec tendance à la diarrhée K – modérées, solides, larges, parfois pâles ou comportant du mucus. Transit lent.		
Transpiration et Odeur Corporelle	A vie	Actuellement
V – peu et inodore P – abondante, chaude, odeur forte K – modérée, odeur neutre		
Circulation Sanguine	A vie	Actuellement
V – mauvaise, variable, mains et pieds froids P – bonne, mains et pieds chauds K – lente mais constante, mains et pieds froids		

Appétit et soif			A vie	Actuellement
V – variables, irréguliers. Souvent ne s’hydrate pas assez P – puissant. Devient irritable si ne mange pas. Soif excessive. K – constant, moyen à lent, tend à manger pour le plaisir. Ne ressent pas la soif.				
Activités			A vie	Actuellement
V – vif, rapide, irrégulier, hyperactif. Hyperactif, s’épuise rapidement. P – motivé, déterminé, à la recherche d’un objectif. Actif uniquement si bien motivé à une action. K – lent, constant, méthodique. N’aime pas le grand mouvement.				
Puissance et Endurance			A vie	Actuellement
V – faible endurance, commence et s’arrête vite P – niveau modéré d’endurance K – puissante, bonne endurance, lent à démarrer. N’aime pas beaucoup le sport.				
Nature sexuelle			A vie	Actuellement
V - Variable et instable. Forte libido mais peu d’énergie. P - Modéré, passionnel et aime conquérir. K - Libido stable et constante, romantique et affectif. Infatigable mais pas très dynamique.				

Sensibilité à l’Environnement	A vie	Actuellement
V – n’aime pas le froid, le vent, sensible à la sécheresse, aime la chaleur P – n’aime pas la chaleur ou le soleil direct, recherche la fraîcheur. Supporte bien l’hiver K – n’aime pas le froid, l’humidité, aime le vent et le soleil (les endroits chauds et secs)		

Résistance à la Maladie	A vie	Actuellement
V – mauvaise, variable, système immunitaire faible P – moyenne, occasionnellement sujet aux infections, hémorragies ou maladies avec de la fièvre K – bonne, constante, système immunitaire puissant. Sensible aux maladies liées à l’humidité.		
Tendance à la Maladie	A vie	Actuellement
V – maladies du système nerveux, douleurs, troubles dégénératifs, insomnie, troubles de la nutrition, arthrite P – maladies fébriles, ulcères, infections, maladies inflammatoires, crise cardiaque K – maladies du système respiratoire, mucus, œdème, obésité (tissus qui enflent), tumeurs bénignes		
Façon de parler	A vie	Actuellement
V – rapide, loquace, incohérente, discontinue. Voix basse, faible et parfois rauque. P – modérée, aime argumenter, convaincante. Voix forte et déterminée. K – lente, concise, peu loquace. Voix calme, profonde et harmonieuse.		
Nature Mentale	A vie	Actuellement
V – rapide, souple, adaptable, indécise, impulsive, parfois superficielle. Tendance à la pensée abstraite et philosophique. P – vive, lucide, critique, factuelle, pénétrante, déterminée. Tendance à la pensée scientifique. K – lente, stable et constante.		
Mémoire	A vie	Actuellement
V – mémorise rapidement, mais oublie vite. Souvenirs liés aux idées. P - bonne et liée surtout aux situations conflictuelles et aux victoires. K – Lent à mémoriser mais se souvient pour toujours. Souvenirs liés aux émotions.		

Réaction Émotionnelle aux Conflits	A vie	Actuellement
V – Vive et rapide mais peu durable P – chaude, irritée ou susceptible, rancunière K – lente, mais durable		
Tendances Émotionnelles	A vie	Actuellement
V – anxieux, peureux, nerveux, inquiet, sensible P – irritable, colérique, dominant, indépendant K – calme, sentimental, romantique, attentif, gentil, attaché à sa famille et amis		
Relations Sociales	A vie	Actuellement
V – relations faciles, peuvent être superficielles. Amis nombreux, mais pas très proches P – bonnes relations, peuvent être dominantes. Relations proches K – Se lie difficilement. Peu d'amis mais très proches		
Relations Amoureuses	A vie	Actuellement
V – a tendance à en avoir beaucoup, irrégulières P – peut se marier pour la position ou pour paraître K – partenaire unique, très fidèle		
Attachement aux objets matériels	A vie	Actuellement
V – pas très important, changeant P – choses utiles dans un but précis, pour l'ego K – important d'avoir ou de posséder, esprit pratique		
Relation à l'Argent	A vie	Actuellement
V – pas très important. Dépense très facilement P – efficace pour avoir le contrôle ou gagner du respect. Dépense pour un objectif K – très important. Dépense avec difficulté		
Habitudes	A vie	Actuellement
V - voyager, lire, bouger, danser. Aime le changement, la surprise, l'excentricité et évite la routine P - Sport, politique et chasse. Déterminé et compétitif. K – Nager, naviguer, cuisiner, aime la nature et les cosmétiques. Aime les activités relaxantes et artistiques et la routine.		

Objectifs de Vie	A vie	Actuellement
V – changent fréquemment, pas si importants P – déterminés, très importants K – fixés pour la vie		
Sommeil	A vie	Actuellement
V – léger, variable, agité, tendance à l'insomnie. Rêve de voler et bouger, mais ne se souvient pas souvent des rêves. P – modéré, se réveille mais se rendort de nouveau. Rêves colorés, lumineux et parfois conflictuels. K – lourd, profond, réveil difficile le matin. Rêves tranquilles, calmes, romantiques et sentimentaux.		
Total	V = P = K =	V = P = K =

Les résultats

Additionnez le nombre de réponses V, P et K individuellement

Le total de réponses V correspond à votre *dosha Vata*

Le total de réponses P correspond à votre *dosha Pitta*

Et le total de réponses K correspond à votre *dosha Kapha*

Sur la colonne « à vie » vous aurez les résultats correspondants

à votre *prakrti* (constitution de base)

Sur la colonne « actuellement » vous aurez des résultats correspondants

à votre *vikrti* (déséquilibre)

Si un de vos résultats est nettement supérieur aux deux autres, vous avez très probablement une dominance d'un seul *dosha*.

Si votre total montre 2 doshas dans des quantités importantes, où un est dominant, mais pas extrême, vous avez très probablement une dominance de deux *doshas*.

Vos 3 doshas peuvent aussi être assez équilibrés, (33%, 33% , 33%), mais ceci arrive très rarement.

Merci d'avoir suivi ce test

