

# TEST AYURVEDA

## Test de constitution ayurvédique

### QUEL EST VOTRE DOSHA PRINCIPAL ?

#### Comment remplir le test ?

Pour répondre aux questions de ce test, il est possible de cocher deux cases pour certaines questions, voire trois pour quelques-unes.

Vous êtes de constitution Vata, Pitta ou Kapha lorsque vous avez un chiffre dominant pour un Dosha et quand le score pour les deux autres Doshas n'est pas très élevé.

Si vous avez une constitution mixte (avec deux Doshas), la différence entre les chiffres correspondant à deux Doshas n'est pas très importante et le chiffre correspondant au troisième Dosha n'est pas très élevé.

Une constitution tridoshique (avec trois Doshas équilibrés) sera marquée par des chiffres très proches pour les trois Doshas. Rappelons que cela est plutôt rare.



## Comment exploiter le test sur la constitution ?

Il est important d'observer dans le détail chaque question du test afin d'apprendre à mieux se connaître. Une fois que vous aurez identifié votre constitution, vous pourrez choisir plus facilement la nourriture qui vous équilibre ainsi que le type de yoga qui vous sera bénéfique.

Le test est conseillé à toutes les personnes, excepté celles qui souffrent de maladies chroniques. En effet, les Doshas élevés peuvent alors influencer les résultats. En cas de maladie chronique, il est préférable de consulter un médecin ou un thérapeute ayurvédique bien expérimenté qui établira un diagnostic complet à partir de l'examen de la langue, de la prise des pouls et d'un interrogatoire détaillé, etc.

Que vous fassiez le test à l'âge de 25 ans ou à 50 ans ne changera pas le résultat. En effet, celui-ci ne sera pas foncièrement différent, car la Prakriti nous est donnée à la naissance et ne change pas fondamentalement au cours de la vie. En revanche, pour la grande majorité d'entre nous, c'est pendant l'enfance que les Doshas sont le plus équilibrés. Si vous hésitez entre plusieurs réponses à une question donnée (par exemple, sur les cheveux ou la peau), nous vous invitons à repenser à votre enfance (comment étaient vos cheveux à cette période ?).

Par ailleurs, refaire le test à différents moments de l'année est intéressant, car il peut mettre en relief quelques variations. Ainsi, refaire le test une fois par saison permet de mettre en évidence la saison dans laquelle vous êtes le plus à l'aise.

Répondez aux questions de manière spontanée, sans trop réfléchir. Nous nous connaissons généralement assez bien. Il est important de répondre avec honnêteté et sans se juger. Tricher ou dissimuler certains aspects de nous-mêmes par coquetterie, notamment dans les questions sur la prise de poids, l'apparence physique, les problèmes digestifs est inutile. Au détour d'une question, nous pouvons aussi découvrir un aspect de nous-mêmes qui nous déplaît, comme le fait d'être impatient, par exemple, pour les personnes Pitta. Gardons-nous de porter un jugement sur cet aspect de notre personnalité et restons bienveillants envers nous-mêmes.

De la même manière, il est inutile de juger notre apparence physique : une personne Kapha ne sera jamais mince comme une Vata (ou alors elle ne sera pas en bonne santé !), et une personne Pitta ne sera jamais calme comme peut l'être une personne Kapha. C'est ainsi. Chaque constitution possède ses propres forces et ses faiblesses. Il est donc inutile de chercher à être quelqu'un d'autre ! Il s'agit d'accepter nos propres tendances et de veiller à ce qu'elles ne soient pas excessives, afin d'éviter un déséquilibre qui nous serait préjudiciable.

Certaines variables évoluent tout au long de la vie. Le poids en fait partie. Si vous êtes une femme avec une constitution Kapha, vous pourriez au moment de la maternité et avec la maturité devenir plus ronde, car le Dosha Kapha va devenir dominant. Vous pouvez aussi développer parallèlement les qualités en lien avec Kapha (compassion, gentillesse...) et vivre la maternité avec joie, celle-ci étant reliée à l'énergie de Kapha. Si votre constitution est mixte, cette tendance sera peut-être toutefois moins marquée.

Nous connaissons tous nos tendances, nos qualités au fil des années ainsi que notre façon d'être et de fonctionner. Il est plus facile de déterminer ces tendances dans nos années de jeunesse, car pendant cette période, la santé est généralement assez stable, tandis que le poids et la digestion sont encore souvent en adéquation avec la Prakriti. À partir de 30-35 ans, nous devenons généralement plus vulnérables. Les personnes Pitta qui ont un poids assez stable peuvent par exemple commencer à prendre quelques kilos, étant donné que le foie fonctionne moins bien et qu'Agni commence à diminuer.

**Faire le test : sélectionnez une ou plusieurs options****1. Votre silhouette**

- V Svelte et fine, ossature frêle
- P Moyenne, bien proportionnée avec une allure sportive
- K Robuste avec tendance à l'embonpoint

**2. Votre activité corporelle**

- V Grande, agitée, flexible (pendant la jeunesse)
- P Modérée, bien motivé
- K Faible, déplacements lents

**3. Votre circulation sanguine**

- V- Mauvaise, variable
- P- Bonne
- K- Moyenne

**4. Vos articulations**

- V- Raides, craquent facilement
- P- Lâches et souples
- K- Fermes et grandes

**5. Votre peau**

- V Sèche et rêche
- P Souple et chaude
- K Douce à tendance humide

**6. Vos cheveux**

- V Grisonnants avec une calvitie précoce
- P Fins et grasse
- K Épais, brillants, à tendance grasse

**7. Vos yeux**

- V Petits et vifs
- P Brillants avec un regard pénétrant
- K Grands et clairs

**8. Votre sueur**

- V Rare et sans odeur
- P Abondante et odorante
- K Modérément abondante avec une odeur agréable

**9. Votre sommeil**

- V Léger et facilement perturbé. Tendance à l'insomnie
- P Court et profond. Vous avez besoin de peu de sommeil
- K Long et profond. Vous aimez les grasses matinées et pouvez avoir tendance à trop dormir

**10. Votre appétit**

- V Instable, souvent perturbé par le stress ou les distractions. Tendance à la constipation
- P Très bon appétit. Vous devez manger régulièrement
- K Bon appétit mais vous pouvez facilement sauter un repas

**11. Votre mémoire**

V Vous apprenez mais vous oubliez facilement

P Vous apprenez vite. Bonne mémoire avec quelques oublis passagers

K Vous apprenez lentement mais avez une mémoire excellente

**12. Votre activité mentale**

V Vive, imaginative et créative

P Intellect précis et critique

K Calme et patient

**13. Votre rythme**

V Rapide, tendance à l'hyperactivité

P Rapide et actif

K Lent et peu actif

**14. Votre manière de vous exprimer**

V Expression fluide, vous parlez vite avec aisance

P Élocution claire et précise. Voix forte. Bon orateur

K Voix agréable. Vous parlez peu

**15. Vos réactions face au stress**

V Nervosité, anxiété

P Colère, impulsivité, impatience

K Peu sujet aux réactions de stress

**16. Vos gestes**

V Rapides pouvant parfois être maladroits

P Précis et parfaitement coordonnés

K Lents

**17. Vous êtes surtout sensible**

V Au bruit

P À la lumière

K Aux odeurs

**18. Votre tendance comportementale**

V Enthousiaste, aimant le changement et le mouvement

P Courageux, impulsif, sportif et battant

K Doux et compatissant envers les autres. Vous aimez le calme, la paix et la stabilité

**Résultats :**

Vous avez une majorité de :

Constitution Vata

Constitution Pitta

Constitution Kapha

Si des zones d'ombre persistent et si vous souhaitez affiner les résultats du test, nous vous invitons à consulter un thérapeute ayurvédique.