

Test pour connaître son dosha

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 : Vâta, Pitta et Kapha.

Le test :

Répondez spontanément en cochant V (Vâta) - P (Pitta) ou K (Kapha).

Puis, comptabilisez vos points et reportez-vous à l'article pour lire les conseils.

On est tous composé 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.

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

1/ Caractéristiques physiques :

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Stature / taille	Maigre, mince, svelte, pouvant présenter une maigreur reconnaissable, petite ou grande taille	Moyenne	Large, épaisse, grande, robuste, ou petite et râblée			
Poids	Léger, difficulté à prendre et à perdre du poids	Moyen, pas de problème pour prendre ou perdre du poids	Lourd, a du mal à perdre du poids, tendance à la surcharge pondérale (Kapha dilaté) ou à la maigreur (Kapha rétracté)			
Ossature	Légère, délicate, mince, svelte, hanches et épaules étroites, torse étroit, long	Moyenne, corps harmonieux, épaules souvent développées comme le thorax	Large, épaules, hanches et torse larges (Kapha dilaté), épaules voûtées (Kapha rétracté)			
Articulations	Proéminentes, osseuses	Normales, bien proportionnées, peuvent pointer	Grosses, bien formées			
Musculature	Légère, tendons proéminents	Moyenne, ferme	Solide, abondante			
Souplesse	Peu souple, rigide	Assez souple	Très souple			

Mouvements du corps	Vifs	Maladroits	Fermes, mouvements lents (Kapha dilaté) ou rapides (Kapha rétracté)			
Mains	Petites, fines, sèches	Moyennes	Epaisses, grandes			
Forme du visage	Long, anguleux, menton souvent peu marqué	Triangulaire ou en forme de cœur, menton souvent pointu	Large ou carré, rond ou plein			
Cou	Mince, voire maigre chez certains	Moyen	Solide, parfois inexistant			
Front	Petit	Moyen	Large, haut			
Tête	Petite	Moyenne	Assez grosse, trapue ou carrée			
Yeux	Petits, étroits, enfoncés, ternes, couleur foncée (marron, vert ou gris), lueur de la prunelle froide, pénétrante, variable en fonction des émotions, ptôse des paupières supérieures	Moyens, réguliers, éclat intense, de couleur claire (vert, bleu clair, gris ou noisette), la lueur de la prunelle est vive, chaude, intense et dansante	Grands, ronds, larges, proéminents, éclat attirant, bleu foncé ou marron profond, lueur des prunelles séduisante, voire prenante			
Blanc des yeux	Jaunâtre	Rougit fréquemment	Bien blanc et rose aux coins			
Sourcils	Fins, secs, solides	Moyens	Epais, larges, solides, gras, broussailleux			
Cheveux	Foncés (bruns ou châains), secs, fourchus ou fragiles, peu abondants, fins ou crépus, bouclés, frisés	Doux, peu abondants, fins, clairs (châains, blonds ou roux), peuvent blanchir prématurément, chute de cheveux	Abondants et drus, robustes, épais, bruns, ou ondulés, lustrés, et brillants, de couleur foncée en général (noir ou châain), perte de			

		régulière, calvitie	cheveux précoce			
Nez	Fin, petit, étroit, crochu	Moyen, droit et long ou pointu	Epais, grand, large, rond, narines amples			
Langue	Etroite, petite, fissurée	Rouge, moyenne	Bien épaisse, longue, bien humide			
Mâchoire inférieure	Etroite	Moyenne	Large			
Bouche	Etroite, lèvres minces, serrées, voire craquelées, la lèvre inférieure peut prédominer	Moyenne, régulière, lèvres moyennes, souvent entrouvertes	Grande, lèvres grosses, épaisses, humides, sensuelles			
Dents	Irrégulières, qui avancent, gencives molles	Jaunâtres, de taille moyenne	Grandes, blanches, gencives solides			
Peau	Sèche, sombre, fine, fraîche ou froide, parfois rêche, ridée (mains), veines proéminentes	Sensible, douce, claire, lustrée et chaude, rougit facilement au soleil, taches de rousseur, rides précoces, verrues, nombreux grains de beauté, taches de vin	Grasse, pâle ou blanche, humide, épaisse, froide, lisse et chair abondante (Kapha dilaté) et délicate à sèche (Kapha rétracté)			
Teint	Sombre, brouillé	Pâle, jaunâtre, ou brillant, lumineux	Blanc, jaunâtre			
Sous-total						

2/ Caractéristiques physiologiques :

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Selles	Peu abondantes, sèches et dures, constipation fréquente, irrégulières	Abondantes, molles, diarrhées, régulières	Dures et épaisses, élimination lente			

Urine	Peu abondante	Plutôt abondante	normale			
Sueur	Minimale	Abondante, surtout par temps chaud, forte odeur de chair ou aigre	Modérée, mais présente même sans exercice, odeur sucrée			
Température	A toujours froid, grand besoin de chaleur	A toujours chaud, adore la fraîcheur	Se sent bien, n'aime pas le froid			
Sommeil	Léger, agité, dort mal, se réveille la nuit, grince des dents	Bon mais bref, dort peu	Profond et lourd, besoin de beaucoup de sommeil			
Appétit	Irrégulier, de moineau	Boit et mange beaucoup en quantité	Apprécie la nourriture, digère lentement, somnolence après les repas			
Goûts	Attiré par les aliments froids, recherche le salé, le piquant, l'astringent, aime les sauces	Attiré par les plats chauds, recherche le goût amer, le sucré	Aime les plats épicés, le sucré, le gras, les laitages			
Niveau d'activité	Fait toujours beaucoup de choses, remuant	Moyen	Nonchalant			
Endurance	Dépense rapide de l'énergie et s'effondre jusqu'à la récupération	Gère bien son énergie	Bonne endurance			
Stimulation sexuelle	Intense, vite épuisée, versatilité	Intense mais manque de patience	Lente, puis la passion se maintient			
Fertilité	Basse	Moyenne	Bonne			
Langage	Elocution et débit rapide	Tranchant, précis, clair	Plutôt lent, ton catégorique, élocution laborieuse			

Troubles de santé courants	Souvent malade, troubles nerveux fréquents, rhumatismes, problèmes rénaux, douleurs, crampes menstruelles, spasmes musculaires	Troubles digestifs et/ou urinaires, troubles du sang, infections, maladies inflammatoires, fièvre, bouffées de chaleur, acidité, brûlures d'estomac, hémorroïdes, ulcères, maladies du foie, hypertension	Rarement malade, troubles pulmonaires fréquents (toux, rhume, congestion des sinus, asthme), maladies des muqueuses, oedèmes, cholestérol, diabète			
Réaction aux remèdes	Font effet à faible dose	Mal tolérés, même à petite dose	Agissent à fort dosage			
Sous-total						

3/ Caractéristiques psychologiques :

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Rêves	D'action, effrayants, cauchemars, forêts, voler et courir	Féériques, de palais, de combats, de luttes	Calmes, paisibles, d'eau (rivières, lacs, océans), d'oiseaux, de nuages			
Pensée	Superficielle avec beaucoup d'idées, plus de pensées que d'actes, rapidement fatigable	Précise, logique, bon planificateur et mène ses projets à terme	Calme, lente, ne peut être bousculée, bon organisateur			
Mémoire	Rapide dans l'apprentissage, mais faible à long terme, trous de mémoire, attention distraite	Bonne, rapide, esprit vif	Bonne à long terme, prend le temps d'apprendre et lent à se remémorer			
Croyances profondes	En change fréquemment, en fonction de la dernière mode	Convictions très fortes qui peuvent dicter la conduite	Croyances solides qui ne sont pas facilement changées			

Emotions	Craintif, anxieux, nerveux, irritable, sensible, se passionne et se détache rapidement, changeant, imprévisible, impatient, rancunier, joie et vitalité quand il se sent bien	Coléreux, agressif, irritable, cruel, courageux, actif, jugements péremptoirs, ressent souvent de la haine et de la colère, orgueilleux, jaloux, hypersensible	Avide, possessif, indifférent, détaché, calme, s'emporte rarement, patient, tendre, craint d'être abandonné/ s'abandonner, romantique, fidèle, timide, triste, civilisé			
Mental	Très créatif, enthousiaste, difficulté à agir, facilement submergé par le quotidien, touche à tout : adore apprendre, découvrir, s'amuser, la réalité l'ennuie, irrégulier, hyperactif, aime la liberté, peur de l'engagement	Pensée précise et raisonnée, très intelligent, soif de connaissance, ambitieux, motivé, déterminé, vif	Intellect stable et fiable, calme et posé, astucieux, prudent, perspicace			
Travail	Créatif	Intellectuel	Tourné vers les autres			
Style de vie	Erratique (instable, irrégulier)	Affairé, mais désirant accomplir beaucoup	Stable et régulier. Tendance à s'encroûter			
Recherche d'idéal	Recherche l'âme soeur	Rêve de bonheur et d'être reconnu	Rêve de tranquillité			
Sous-total						
Totaux						

Interprétation des résultats :

Additionnez le nombre de chaque lettre (V, P ou K) pour connaître votre/vos dosha(s) prédominant(s) : Vâta, Pitta ou 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.