



## TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

Vous allez, maintenant, vous soumettre au test de constitution doshique. Posez-vous les questions "êtes vous plutôt..., ou...". Vous allez d'abord répondre à ce que vous ressentez en ce moment, ces derniers temps.

Cochez la case correspondant à votre réponse V, P ou K. A la fin du test, comptabilisez les points et déterminez la nature de votre constitution actuelle.

Nom et Prénom

	Vakriti: Comment vous vous sentez actuellement			Pakriti: Comment vous vous sentez depuis toujours		
	V	P	K	V	P	K
<b>ASPECT PHYSIQUE</b>						
<b>Charpente</b>						
V- Grande ou petite, fine, mal développée-irrégulière, scoliose P- Taille Moyenne, Musclé K - Corpulente, trapue, bien développée						
<b>Poids</b>						
V - Léger P - Modéré K - Lourd, prend du poids facilement						
<b>Texture de la peau</b>						
V - Sèche, rugueuse, veines saillantes P - Rose, tâches de rousseur, grains de beauté K - Blanche, moite, douce, rétention d'eau						
<b>Température de la peau</b>						
V - Froide P - Chaude K - Fraîche, moite, humide						
<b>Qualité des cheveux</b>						
V - Rêches, secs, fourchus P - Fins, doux, cheveux gris ou calvitie précoce K - Abondants, huileux, épais, brillants, ondulés						

## TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

ASPECT PHYSIQUE	Vakriti: Comment vous vous sentez actuellement			Pakriti: Comment vous vous sentez depuis toujours		
	V	P	K	V	P	K
<b>Forme du visage</b>						
V - Petit, fin, long P - Taille moyenne, ovale K - Grand, rond, gros						
<b>Yeux</b>						
V - Petits, nerveux, secs, cils rares. Blanc d'œil terne, iris foncée P - Moyens, perçants, brillants, sensibles à la lumière, blanc d'œil tâches jaunes-rouges, cils rares, iris rouge ou jaunâtre, myope K - Grand, beaux, humides, cils longs-épais, blanc d'œil blanc, iris pâle, bleu ou noir, sourcil luxuriants-touffus						
<b>Dents</b>						
V - Dents en travers P - Taille moyenne, jaunâtres K - Grandes, régulières, blanches, jolies						
<b>Gencives</b>						
V - Foncées, atrophie des gencives P - Rouges, saignent facilement K - Douces et roses						
<b>Largeur de la langue</b>						
V - Plus étroite que la dentition, longue et fine P - Même largeur que la dentition, pointe ovale K - Plus large que la dentition, pointe bien arrondie						
<b>Mains</b>						
V - Fines, doigts longs, sèches P - Symétriques, roses, chaudes K - Grandes, épaisses, doigts courts						
<b>Ongles des mains</b>						
V - Fins, craquelés, striés, cassants, foncés, longs P - Solides, lisses, roses, allongés K - Epais, doux, blancs, courts						

## TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

ASPECT METABOLIQUE	Vakriti: Comment vous vous sentez actuellement			Pakriti: Comment vous vous sentez depuis toujours		
	V	P	K	V	P	K
<b>Puissance digestive</b>						
V - Irrégulière, faible, allergie P - Forte, capable de digérer presque tout K - Moyenne ou lente mais stable						
<b>Troubles digestifs</b>						
V - Gaz, ballonnements P - Acidité, brûlures d'estomac, ulcères K - Indigestion, nausée, lourdeur après repas						
<b>Attirances alimentaires</b>						
V - Sec, Sucré, ou salé, croustillant P - Epicé, chaud, salé K - Sucré, crémeux, froid						
<b>Habitudes alimentaires</b>						
V - Aime se gaver, grignote, oubli de manger P - régularité, repas copieux K - Mange constamment, en excès						
<b>Urines</b>						
V - 2 à 4 fois/jour P - 4 à 6 fois/jour - jaune K - 3 à 5 fois/jour - clair						
<b>Selles</b>						
V - Sèches, dures, difficiles, gaz, constipations P - Abondantes, molles (dhiarrée) K - Modérées, solides, pâles (mucus)						
<b>Menstruation</b>						
V - Durée courte, fluide peu abondante, difficile ou douloureuse P - Durée moyenne, fluide abondant K - Durée longue, fluide modéré						

## TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

Observations	Vakriti: Comment vous vous sentez actuellement			Pakriti: Comment vous vous sentez depuis toujours		
	V	P	K	V	P	K
<b>Transpiration</b>						
V - Peu, inodore P - Abondante, chaude, odeur K - Modérée, odeur neutre						
<b>Circulation sanguine</b>						
V - Mauvaise, Variable, pieds et mains froids P - Bonne, pieds et mains chauds K - Lente et constante, pieds et mains frais						
<b>Appétit</b>						
V - Variable, irrégulier P - Puissant K - Constant						
<b>Résistance à la maladie</b>						
V - Mauvaise, variable P - Moyen, enclin aux infections, inflammations K - Bonne et constante						
<b>Tendance à la maladie</b>						
V - Système nerveux, douleurs, troubles mentaux, insomnie, arthrite P - Fébrile, ulcère, infections, inflammations, crise cardiaque K - Système respiratoire, mucus, oedème, obésité, tumeurs bénignes						
<b>Puissance endurance</b>						
V - Faible: commence et s'arrête P - Bonne K - Lent à démarrer mais très bonne						
<b>Sensibilité à l'environnement</b>						
V - Sensible au froid, vent - aime la chaleur P - Sensible à la chaleur ou au soleil direct - aime la fraîcheur K - Sensible au froid, humidité - aime le vent et le soleil						

## TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

Observations	Vakriti: Comment vous vous sentez actuellement			Pakriti: Comment vous vous sentez depuis toujours		
	V	P	K	V	P	K
<b>Elocution</b>						
V - Loquace, rapide, incohérente P - Modérée, argumente, convaincre K - Lente, concise, peu loquace						
<b>Nature mentale</b>						
V - Rapide, souple, indécise P - Critique, impulsive, pénétrante K - Lente, stable						
<b>Réaction émotionnelle</b>						
V - Vif, rapide, mais vite terminé P - Chaude, susceptible, rancunier K - Lente, mais reste ennuyé longtemps						
<b>Tendance émotionnelle</b>						
V - Anxieux, peureux, nerveux, inquiet P - Frustré, irritable, coléreux, dominant K - Calme, attaché, sentimental						
<b>Relation sociale</b>						
V - Facile, superficielle P - Bonne K - Lent à faire confiance à établir une relation, mais relation durable						
<b>Rapport à l'argent</b>						
V - Pas très important, dépense facilement P - Dépense pour un objectif, aime l'argent K - Importante, dépense avec difficulté						
<b>Relation amoureuse</b>						
V - Beaucoup, irrégulière P - A tendance à se marier pour la position K - Partenaire unique, très fidèle						
<b>Tendances névrotiques</b>						
V - Hystérie, crise d'anxiété, déprime P - Tempérament extrême, fureur, caprice K - Affligé, déprime, chagriné						
<b>Objectif de vie</b>						
V - Changement fréquent P - Déterminé K - Stable, fixé pour la vie						

Vous venez d'établir votre **Vikruti**, c'est-à-dire votre nature actuelle, comment vous vous sentez actuellement, et qui peut être différente de votre constitution d'origine et dans ce cas on parle de déséquilibre

Pour établir votre **Prakriti** (ou constitution doshique d'origine, celle que vous devez retrouver ou maintenir en équilibre) repassez le test une seconde fois, et répondez, en indiquant d'une autre couleur, comment vous vous percevez d'une façon générale, depuis tout(e) petit(e). Ce sera l'état de stabilité vers lequel vous devez tendre.