



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.

Observations	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Ensemble du corps				Fin	Moyen	Fort
Poids				Faible	Moyen	Tendance au surpoids
Peau				Fine, sèche, froide, rugueuse, sombre	Douce, grasse, chaude, rosée	Épaisse, grasse, fraîche, pâle
Cheveux				Secs, foncés, fins, tendance à s'em mêler, fragiles	Raides, gras ou encore chauve. Si l'individu est de type caucasien: teinte claire/rousse	Épais, bouclés ou ondulés, toutes les couleurs
Dents				Large, gencives fines	Moyennes, gencives sensibles	Saines, blanches, gencives fortes
Nez				Forme irrégulière, cloison nasale déviée	Long et fin, bout du nez rosé/rouge	Nez court et arrondi

TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

Observations	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Yeux				Petits, secs, regard mobile, nerveux, bruns ou noirs	Brillants, tirants sur les teintes rouges ou jaunes, sensibles à la lumière, regard vif, acéré. Pour les individus de type caucasien: teintes claires, gris, verts, noisette	Grand, regard calme, posé. Pour les personnes de type caucasien: les yeux sont souvent bleus
Ongles				Secs, cassants	Aiguillés, souples, brillants, rosés	Épais, brillants, doux
Lèvres				Sèches, craquelées, teinte tirant sur les bruns	Rouge ou tirant sur le jaune	Douces, grasses, pâles
Menton				Fin et anguleux	Moyen	Arrondi, voire double
Joues				Ridées, creuses	Douces, lisses, plates	Rondes
Cou				Fin et long	Moyen	Trapu
Torse				Long et fin, maigre	Moyen	Large, rond
Ventre				Fin, plat voire creux	Moyen	Épais, ventru
Nombril				Petit, irrégulier	Ovale, superficiel	Profond, grand, étiré
Hanches				Fines	Moyennes	Lourdes, larges
Articulations				Qui craquent, peu souples	Moyennes	Larges et bien lubrifiées

TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

Observations	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Appétit				Irrégulier et faible	Fort, ne peut pas sauter un repas sans en subir les conséquences	Stable, peut sauter un repas sans problème
Digestion				Irrégulière, source de gaz	Rapide, produit souvent des aigreurs d'estomac	Lente et produit beaucoup de matières
Goût, préférences				Sucré, acide, salé	Sucré, amer et astringent	Amer, âcre et astringent
Soif				Variable	Excessive	Faible et irrégulière
Selles				Tendance à la constipation	Forte production	Transit lent, selles grasses et épaisses
Activités				Hyperactif	Moyen	Sédentaire
Activité mentale				Toujours actif	Moyen	Lente, calme
Emotion dominante				Anxiété, peur, doute, adaptabilité	Colère, jalousie, haine, détermination	Calme, avarice, attachement
Foi, valeurs, croyance				Variable, changeante	Intense, extrême	Consistante, profonde, forte
Intellect				Rapide mais parfois ne pense pas assez avant d'agir et donc commet des erreurs	Performant	Lent, précis

TEST DE CONSTITUTION DOSHIQUE

Observations	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Mémoire				La mémoire à court terme est excellente, mais mauvaise mémoire à long terme	Claire, précise	Le processus de mémorisation est lent mais la mémoire est remarquable
Rêves				Rapides, nombreux, pleins d'émotions, souvent de peur et d'action	Souvent autour de conflits, de violence, de guerre, ils sont intenses	Doux et romantiques
Sommeil				Léger et parfois hâché, manque parfois de sommeil	Pas très long mais il est sain et réparateur	Profond et long
Discours				Rapide et pas très structuré	Fort, clair, pénétrant	Lent, monotone
Finances				Peu de moyens, dépense souvent l'argent dans des futilités	Dépense l'argent dans des articles de luxe	Très bon épargnant, raisonnable dans la gestion du budget
Total						

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.