



PRAYANA

— Yoga —

TEST DES DOSHAS TABLEAU DES CONSTITUTIONS PHYSIQUES (PRAKRITI)

*document questionnaire source: <https://www.ayurveda-france.org/>

(V) VATA [Air/Ether] (P) PITTA [Feu/Eau] (K) KAPHA [Eau/Terre]

Nom: Prénom:

Date: Age:

Je suis :

- V) Souple optimiste
- P) Ambitieux pratique, intense
- K) Calme, paisible, plein de sollicitude

Je me considère:

- V) Intuitif, vif
- P) Motivé, perceptif, chaleureux
- K) Résilient, content, loyal, lent

Mes proches me décrivent comme:

- V) Enthousiaste, changeant
- P) Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement
- K) Avisé, détendu, plein de compassion

Mes amis me décrivent comme:

- V) Un initiateur
- P) Bon responsable, ayant des buts, compétitif
- K) Patient, nourrissant, stable

Ma mémoire est:

- V) Rapide à se souvenir et à oublier (court terme)
- P) Moyenne, claire, distincte (bonne en générale)
- K) Lente à se souvenir et à oublier (long terme)

Ma façon de penser est:

- V) Rapide, incessante
- P) Organisée, efficace, juste
- K) Lente, méthodique, exacte

J'intègre l'information:

- V) rapidement
- P) à vitesse moyenne
- K) Lentement

Mon niveau de créativité est:

- V) Plein d'idée mais ayant tendance à peu les suivre
- P) Inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi
- K) Meilleur dans le domaine du travail

En situation de stress je deviens:

- V) Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyper ventile
- P) Agressif, colérique, irritable, migraineux et nauséeux
- K) Léthargique, assommé et dans le déni

Je rêve à:

- V) Plein d'activités, des choses effrayantes, je cours, je vole
- P) La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil
- K) Des histoires d'amour, aux émotions sentimentales, à l'eau et à la neige

Ma façon de parler est:

- V) Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive
- P) Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée
- K) Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de silence

Le son de ma voix est:

- V) Aigu, rapide, dissonant, plaintif
- P) Moyennement grave, incisif, rieur
- K) Grave, mélodieux, lent, monotone, plaisant, profond

Mon style de vie est:

- V) Hyperactif
- P) Actif
- K) Plutôt actif

Ma façon de dépenser est:

- V) Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres
- P) Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses
- K) Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture

Ma conduite en matière de sexualité est:

- V) Fréquente, rythme soit très rapide ou très lent
- P) Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice
- K) Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué

Climat et température:

- V) Je n'aime pas le climat froid, venté, sec. Je suis à l'aise avec la chaleur
- P) Je n'aime pas le climat chaud et le soleil très chaud. Je transpire facilement et préfère l'hiver
- K) Je n'aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extrêmes.

Pour les décisions, je suis:

- V) Hésitant
- P) Rapide et décidé
- K) Réfléchi

Emotionnellement je

- V) M'inquiète, suis anxieux, lunatique et hypersensible
- P) Suis facilement irrité, et me met facilement en colère
- K) Reste calme, complaisant et me met lentement en colère.

J'aime:

- V) Voyager, l'art, les sujets ésotériques
- P) Les sports, la politique, le luxe
- K) La bonne nourriture

Mon rythme d'activité est:

- V) Rapide
- P) Moyennement rapide et intense
- K) Lent, stable

Quand je suis menacé je deviens:

- V) Peureux, anxieux
- P) Irritable, en colère, bagarreur
- K) Indifférent, en retrait

Mes saveurs préférées sont:

- V) Huileuse, lourde, douce, salée, acide
- P) Neutre, légère, douce, chaude, amère, astringente
- K) Sèche, légère, maigre, douce et piquante

Mes tendances mentales sont:

- V) Critique et artistiques
- P) Vers les questions et les théories
- K) Stable et logique

Mon pouls est plutôt:

- V) Comme un fil et rampant
- P) Modéré et sautant
- K) Lent et gracieux

Ma vitesse de pouls au repos est:

- V) Femme: 80/100 - Homme: 70/80
- P) Femme: 70/80 - Homme: 60/70
- K) Femme: 60/70 - Homme: 50/60

Je mange généralement:

- V) Rapidement
- P) Moyennement rapidement
- K) Lentement

Mon sommeil est:

- V) souvent Interrompue, léger
- P) Profond, modéré
- K) Profond, long, lent au réveil

Je suis plus sensible:

- V) Au bruit
- P) A la lumière vive
- K) Aux odeurs fortes

Ma façon d'apprendre est:

- V) Rapide, plusieurs choses à la fois, perte de concentration
- P) Avec concentration aiguisée, avec discernement, je termine
- K) De prendre mon temps et d'être méthodique

J'apprends plus facilement du nouveau:

- V) En écoutant un orateur
- P) En lisant ou utilisant des supports visuels
- K) En l'associant avec d'autres souvenirs

Si on me décrivait avec un trait de caractère ce serait:

- V) La vivacité (vif, actif, plein de vie et d'esprit)
- P) La détermination
- K) La décontraction

En ce qui concerne mes relations:

- V) Je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes
- P) Je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs
- K) Je suis lent à me faire des amis mais je suis loyal pour toujours

Ma famille et mes amis aimeraient me voir plus:

- V) Ancré
- P) Tolérant
- K) Enthousiaste

Ossature:

- V) Petite
- P) Moyenne
- K) Forte

Taille:

- V) Au dessus ou au dessous de la moyenne
- P) Moyenne
- K) Moyenne à grande

Musculature:

- V) Raide, mal développée
- P) Moyennement développée
- K) Solide, bien développée, trapus

Poids:

- V) Faible, difficulté à prendre du poids
- P) Moyen, je peux prendre ou perdre du poids
- K) Fort, difficulté à perdre du poids

Ma graisse est surtout localisée:

- V) Autour des hanches et des cuisses
- P) Un peu partout sur le corps
- K) Autour de la taille

Ma peau est:

- V) Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher
- P) Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des taches de rousseur ou des grains de beauté
- K) Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher

Mon teint est:

- V) Plutôt foncé
- P) Plus rouge, plus tacheté, plus jaune
- K) Plus clair ou pâle

Mes cheveux sont:

- V) Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs
- P) Fin, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt
- K) Gras lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs

Mes sourcils sont:

- V) Fin, secs, solides
- P) Moyens
- K) Epais, larges, solides, broussailleux, gras

Mes yeux sont:

- V) Petits, nerveux, secs, noirs, brillants
- P) Aiguisés, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant
- K) Grands, calmes, bleus, regard aimant

Mes dents sont:

- V) Grandes, tordues ou protubérantes, gencives fines se rétractant
- P) Taille moyenne, jaunâtre et douce, gencives sensibles souvent saignantes
- K) Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé

Mon nez est:

- V) De forme irrégulière, petit et fin
- P) Long et pointu
- K) Court, rond, épais et gras

Mes lèvres sont:

- V) Sèches, fines et foncées
- P) Douces, roses, rouges ou jaunâtres
- K) Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires

Mes veines sont:

- V) Proéminentes
- P) Un peu visible
- K) Non visibles

Mes épaules sont:

- V) Étroites et tombantes
- P) De taille moyenne
- K) Grandes fermes et développées

Mes hanches sont:

- V) étroites
- P) De largeur moyenne
- K) Grandes

Mes mains sont:

- V) Petites, sèches, fraîches, avec des doigts longs et fins
- P) De taille moyenne, humides, chaudes et roses
- K) Grandes, grasses, fraîches et fermes

Mes articulations sont:

- V) Fines petites et craquantes
- P) De taille moyenne douces et lâches
- K) Grandes, bien lubrifiées et bien soudées

Mes ongles sont:

- V) Secs, rugueux, fragiles, et se cassent facilement
- P) Souples roses et polis
- K) Épais, soyeux, brillants et durs

Ma sueur est:

- V) Rare et sans odeur
- P) Abondante avec une odeur forte
- K) Modérée ou abondante avec une odeur agréable

Mon appétit est:

- V) Irrégulier et je saute des repas
- P) Fort, je dois manger à des heures régulières
- K) Constant mais je peux sauter des repas

Ma démarche est:

- V) Rapide, avec des petits pas
- P) D'allure moyenne, décidée
- K) Lente et gracieuse

Mon énergie et mon endurance sont:

- V) Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos
- P) Modérées ou hautes, je peux me surmener
- K) Bonnes, durent longtemps

Mes selles sont:

- V) Sèches, dures, tendance à la constipation
- P) Souples, grasses, lâches
- K) Lourdes, lentes épaisses

Mes urines sont:

- V) Peu abondantes
- P) Abondantes, colorées, jaunes
- K) Modérées, claires ou laiteuses.

Additionne le nombre de V) et inscrit le chiffre dans la case (V) Vata, fais la même chose pour (P) Pitta et (K) Kapha.

TOTAL DE :

(V) VATA
(P) PITTA
(K) KAPHA

Après avoir inscrit dans chaque case, le nombre total de (V) de (P) et de (K), l'élément qui a le chiffre le plus élevé est ton DOSHA prédominant.

En yoga, connaître ton dosha est un grand avantage pour te permettre d'ajuster ta pratique pour optimiser ses bienfaits.

Si tu as eu plus de réponses (V), tu es VATA, tes éléments principaux sont l'air et l'éther. Peut-être que tu as de la difficulté à t'encrer, à te stabiliser, et à être dans le moment présent. Privilégie les styles de yoga plus lent et long tel que le Hatha, le yin, le restaurateur. Ces styles de yoga te permettront d'être plus sensible et plus à l'écoute de ton corps et aideront ton système nerveux à se relâcher.

Il est préférable pour toi de réduire toute distraction. C'est à dire de pratiquer lorsque tu es seul, sans musique/fond sonore, dans une pièce à faible intensité lumineuse, qui n'est pas trop fraîche et sans courant d'air.

Les meilleurs moments de la journée pour ta pratique sont le matin au réveil ou le soir avant de te coucher.

Commence ta pratique par une posture au sol, assise ou allongée, en prenant le temps de simplement respirer pendant minimum 5 minutes. De la même manière, prend le temps de terminer ta pratique par un Savasana (5 à 15min).

Si tu as eu plus de réponses (P), tu es PITTA, tes éléments principaux sont le feu et l'eau.

Tu es une personne plutôt intense et impatiente qui aime la performance. Tu aimes te donner des objectifs, mais tu oublies parfois de prendre le temps de ressentir, en toute simplicité.

Évite les styles de yoga trop athlétiques tel que le Hot yoga, le Power yoga ou le Bikram. Car ces pratiques rajouteront trop de chaleur dans ton corps, trop de stress pour ton système nerveux et les bénéfices de ta pratique seront minimes car non-adaptés à tes besoins essentiels. A moyen/long terme, tu risquerais de te blesser.

Les meilleurs moments pour ta pratique de yoga sont le matin très tôt (entre 6am et 10am) ou le soir après le coucher du soleil.

Le meilleur endroit pour ta pratique est une pièce sombre, fraîche et aérée. Essaie de ne pas aller à 100% de tes capacités physiques, utilise plutôt des accessoires, et prend le temps de respirer dans chacune de tes postures.

Si tu as eu plus de réponse (K), tu es KAPHA, tes éléments principaux sont la terre et l'eau.

Tu aimes le confort, supportes mal le stress et peux avoir de la difficulté à te motiver, tu ne consacres pas autant de temps que tu souhaiterais à tes activités. Tes habitudes sont bien établies, tu as besoin de repères et tu n'apprécies pas beaucoup le changement.

Les styles de yoga qui t'aideront à équilibrer ton Dosha sont les pratiques plus fluides et en mouvements tel que le Vinyasa, l'Ashtanga, le Hatha flow... ces pratiques te permettront de sortir de ta zone de confort, d'amener plus d'énergie active dans ton corps et d'alléger ton mental.

Le meilleur moment de la journée pour ta pratique est en journée, dans une pièce lumineuse et aérée, pas trop froide. Tu peux ajouter un fond sonore pour donner un peu plus de rythme à ta pratique et pour te permettre de te stimuler d'avantage.

Veille à toujours inclure au moins une posture d'extension/d'ouverture dans ta pratique et évite les contre postures.