



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) Aiguës, 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 inscris 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.

