

# Test pour évaluer votre constitution ayurvédique

Pour évaluer votre constitution, vous trouverez un test précis et détaillé à la suite.

Soyez honnête et décrivez qui vous êtes, et pas ce que vous voudriez être.

Prenez le temps de déterminer votre réponse mais pas au point de laisser trop de détails obscurcir votre jugement.

Pour chaque question, cochez la description qui vous décrit le mieux.

Si vous détectez une forte influence d'une seconde réponse, cochez-la également.

Lorsque vous aurez fini de répondre aux questions, calculez le nombre total de cases cochées pour chaque colonne et pour chaque catégorie (physique, physiologique et psychologique). Le dosha totalisant le plus de points, sera votre dosha dominant. Si un deuxième dosha le suit de quelques points, vous avez une constitution à deux doshas (constitution mixte). Si le deuxième dosha est très loin du premier, vous avez un dosha unique dominant.

Une égale proportion des 3 doshas est rare mais pas impossible, c'est une constitution tridoshique, plus difficile à déséquilibrer mais également plus complexe à ramener à l'équilibre.

## PHYSIQUE

Taille à la naissance	Petit	Moyen	Grand
Taille	Petit ou grand	Moyen	Grand et robuste ou petit et trapu
Poids	Léger, difficulté à prendre du poids	Moyen, pas de problème pour prendre ou perdre du poids	Lourd, difficulté à perdre du poids
Ossature	Légère, fine, délicate	Moyenne	Large, épaules et hanches larges
Articulations	Sèches, osseuses, proéminentes	Normales	Grosses, solides, lubrifiées.
Musculature	Légère	Moyenne	Solide
Peau	Fine, sèche, fraîche	Claire, douce, chaude, possibilité de taches de rousseur	Épaisse, grasse, fraîche, humide, possibilité de nombreux grains de beauté
Cheveux	Fins, crépus, épais	Fins, doux, plutôt blonds ou roux	Épais, ondulés, abondants
Forme du visage	Long, anguleux	Moyen	Rond, plein
Cou	Fin, long	Moyen	Épais, solide
Taille des yeux	Petits, étroits	Moyens	Grands, ronds, humides

Dents	Irrégulières	Moyennes, jaunâtres	Grandes, blanches
Bouche	Petite	Moyenne	Grande
Lèvres	Fines, serrées	Moyennes	Pleines, pulpeuses

TOTAL			
-------	--	--	--

## PHYSIOLOGIQUE

Température	Besoin d'avoir de la chaleur	Apprécie la fraîcheur	N'aime pas le froid
Sueur	Minimale	Abondante, surtout en été, odeur acide/aigre de la peau	Normale
Niveau d'activité	Fait beaucoup de choses à la fois	Normal	Mou
Sommeil	Léger, agité, réveillé par des bruits	Bon mais bref	Profond, besoin de dormir beaucoup
Endurance	Energie comme un yo-yo, monte et s'effondre	Gère bien son énergie	Excellente endurance
Langage	Parle rapidement, beaucoup	Précis et tranchant	Lent, parle peu
Selles et élimination	Tendance à la constipation, selles irrégulières	Régulières et molles	Régulières, abondantes, lourdes
Stimulation sexuelle	Intense et vite épuisée	Forte	Lente mais constante

TOTAL			
-------	--	--	--

## PSYCHOLOGIQUES (Emotions et mental)

Pensée	Agitée, beaucoup d'idées, plus de pensées que d'actes	Précise, ordonnée	Calme, lente, ne peut pas être bousculée
Mémoire	Faible sur le long terme, apprend rapidement	Bonne	Bonne sur le long terme, apprend lentement
Croyances profondes	En change fréquemment selon ses inspirations	Profondes, cherche parfois à les imposer aux autres	Stables et n'en change pas facilement
Tendances émotionnelles	Anxiété, inquiétude, hypersensibilité	Colère, irritabilité, frustration, jugement des autres	Peur, attachement, possessivité
Style de vie	Irrégulier	Travailleur, ambitieux, désire accomplir beaucoup	Stable et assidu. Tendance à s'encroûter

TOTAL			
-------	--	--	--