

Quel est votre profil ayurvédique ?

Il existe deux manières de répondre à un test de profil ayurvédique : selon que l'on cherche à connaître sa constitution de naissance (qui reste identique tout au long de votre vie) ou sa condition actuelle, son déséquilibre actuel (qui varie selon l'âge, la saison, les conditions de vie...)

Je vous propose de faire le test 2 fois :

Une première fois, en répondant selon votre nature profonde, le résultat sera votre constitution de naissance, que l'on appelle Prakruti.

Quand vous répondrez aux questions suivantes, considérez votre tendance générale tout au long de votre vie, ou quand vous étiez enfant. Choisissez une réponse par question, en répondant de la manière la plus objective possible.

Une deuxième fois, en répondant selon la situation telle qu'elle est en ce moment, ce qui vous donnera une indication sur votre déséquilibre actuel, que l'on appelle Vikruti.

Structure corporelle, apparence physique :

Charpente

V

Grande ou petite, fine, mal développée physiquement

P

Taille moyenne, modérément développée physiquement

K

Corpulente, trapue, bien développée physiquement

Poids

V

Léger, difficulté à maintenir son poids

P

Modéré

K

Lourd, prend du poids facilement

Peau

V

Sèche, rugueuse, froide

P

Rose ou tâches de rousseurs, chaude

K

Blanche, moite, douce, fraîche

Cheveux

V

Rêches, secs, fourchus, frisés

P

Fins, doux, cheveux gris ou calvitie précoce

K

Abondants, huileux, épais

Forme du visage

V

Petit, fin, long

P

Taille moyenne, ovale

K

Grand, rond, gros

Langue

V

Plus étroite que la dentition, longue et fine

P

Même largeur que la dentition, pointe ovale

K

Plus large que la dentition, pointe arrondie

Mains

V

Fines, sèches, froides, doigts longs

P

Symétriques, moyennes, roses, chaudes

K

Grandes, épaisses avec des doigts courts

Métabolisme, digestion :

Appétit et digestion

V

Variable, irrégulier

P

Puissant, capable de digérer presque tout

K

Constant, digestion lente

Troubles digestifs

V

Gaz intestinaux

P

Acidité ou brûlures

K

Sensation de ballonnement, lourdeur, nausée

Attirances alimentaires

V

Sec, sucré ou salé, en-cas croustillant

P

Épicé, salé, chaud

K

Sucré, crémeux, froid

Habitudes alimentaires

V

Aime se gaver, grignote des en-cas, oublie de manger

P

Aime la régularité, des repas copieux

K

Mange constamment et régulièrement en excès

Sensibilité aux aliments

V

Haricots, famille du chou

P

Oignons, tomates, aliments frits

K

Produits laitiers, sel

Miction

V

2 à 4 fois par jour

P

4 à 6 fois par jour

K

3 à 5 fois par jour

Fèces

V

Sèches, dures, gaz, tendance à la constipation

P

Abondantes, molles, parfois jaunâtres, tendance à la diarrhée

K

Modérées, solides, parfois pâles ou avec du mucus

Transpiration, odeur corporelle

V

Transpire peu, pas d'odeur

P

Abondante, chaude, odeur forte

K

Modérée, odeur neutre

Circulation sanguine

V

Mauvaise, variable, pieds et mains froids

P

Bonne, pieds et mains chauds

K

Lente mais constante, pieds et mains froids

Comportement :

Mode d'action

V

Vif, rapide, irrégulier, hyperactif

P

Motivé, déterminé, à la recherche d'un objectif

K

Lent, constant, méthodique

Puissance et endurance

V

Faible endurance, commence et s'arrête

P

Niveau modéré d'endurance

K

Puissance, bonne endurance, lent à démarrer

Sensibilité à l'environnement

V

N'aime pas le froid, le vent, aime la chaleur

P

N'aime pas la chaleur ou le soleil direct, aime la fraîcheur

K

N'aime pas le froid, l'humidité, aime le vent et le soleil

Façon de parler

V

Rapide, loquace, incohérente, discontinue

P

Factuelle, pénétrante, critique

K

Lente, stable

Tendances émotionnelles

V

Anxieux, peureux, nerveux, inquiet

P

Frustré, irritable, coléreux, dominant

K

Calme, attaché, avide, sentimental

Manière de dépenser de l'argent

V

Dépense très facilement

Dépense pour un objectif P

Dépense avec difficulté K

Relations d'amitié

Amis nombreux, mais pas très proches V

Relations proches P

Peu d'amis, mais très proches K

Objectifs de vie

Changent fréquemment, pas si importants V

Déterminés, très importants P

Fixés pour la vie K

Sommeil

Léger, tend à l'insomnie, agité V

Modéré, se réveille mais se rendort facilement P

Lourd, difficulté à se réveiller le matin K

Résultat :

Additionnez le nombre de V,P,K et reportez votre résultat ici :

V = Vata _____ P = Pitta _____ K = Kapha _____

Puis multipliez chaque résultat par 4 pour obtenir un pourcentage :

V = Vata _____% P = Pitta _____% K = Kapha _____%

Le score le plus élevé indique votre constitution de naissance (si vous avez fait le test selon vos tendances tout au long de votre vie) ou votre condition actuelle (si vous avez fait le test selon vos tendances actuelles)

Pour la constitution de naissance, si deux scores sont proches, cela indique une double constitution : Vata-Pitta, Pitta-Kapha, ou Vata-Kapha