



# TEST DE CONSTITUTION



## QUELLE EST MA PRAKRITI ?

Pour connaître votre constitution (prakriti), ce questionnaire doit être rempli en basant vos choix sur ce qui semble répondre le mieux à votre situation sur une longue période ou la majorité de votre vie. Il peut être utile également d'interroger un ami ou une personne proche pour avoir son regard et son avis. Si certaines réponses ne vous paraissent pas totalement adéquates, choisissez celle qui correspond le mieux, même si tous les attributs ne conviennent pas parfaitement. Vous pouvez également, en cas d'indécision, cocher deux réponses pour la même question.

Lorsque vous aurez terminé, vous ferez le total de chaque colonne, qui déterminera la part de chaque humeur dans votre constitution. Si l'un domine largement, votre constitution est donc dominée par cette humeur, si deux d'entre eux sont proches ou équivalents, vous avez une constitution duelle qui est donc gouvernée par ces deux humeurs. Il est excessivement rare d'avoir une constitution triple, où les trois humeurs sont équivalents.

Vous pouvez également répondre au questionnaire une deuxième fois, en basant vos réponses sur la période actuelle de votre vie, ce qui vous permettra de déterminer la tendance de vos déséquilibres actuels (vikriti). Si, par exemple, vous obtenez un total de Pitta plus élevé dans l'évaluation de vos déséquilibres que dans celle de votre constitution, cela signifie une augmentation probable de Pitta et vous avez vraisemblablement intérêt à adopter une hygiène de vie qui pacifie Pitta.

Ne soyez toutefois pas déçu(e) si le résultat de votre test ne semble pas très précis ; il est assez difficile de s'auto-évaluer et de distinguer ce qui relève de notre constitution et de nos déséquilibres à long terme. Il est toujours préférable de consulter un praticien qui vous donnera une base de travail, laquelle vous permettra, en apprenant à vous observer plus attentivement, d'affiner votre connaissance au sujet de votre constitution.

### VATA

### PITTA

### KAPHA

#### Ma structure corporelle

Plus grand(e)/petit(e) que la moyenne, maigre, osseux(se), physique mal développé <input type="checkbox"/>	Taille et corpulence moyennes, physique modérément développé <input type="checkbox"/>	Corpulent(e), trapu(e), large, parfois gros(se), physique bien développé <input type="checkbox"/>
--	---	---

#### Mon poids

Difficulté à prendre du poids ou poids irrégulier, mince/maigre <input type="checkbox"/>	Poids modéré, poids souvent égal ou tendance légère au surpoids <input type="checkbox"/>	Lourd(e), difficulté à perdre du poids et/ou tendance à l'obésité <input type="checkbox"/>
--	--	--

#### Ma texture de peau

Mince, sèche, froide, rugueuse, craquelée, veines proéminentes <input type="checkbox"/>	Chaude, humide, rose, zone T grasse, tâches de rousseur, acné possible <input type="checkbox"/>	Epaisse, humide/moite ou grasse, douce, grains de beauté en relief <input type="checkbox"/>
---	---	---

#### Mon teint

Foncé, terne, bronze facilement <input type="checkbox"/>	A tendance rouge ou rosé, brillant, bronze en brûlant <input type="checkbox"/>	Blanc, pâle, bronze difficilement ou lentement <input type="checkbox"/>
--	--	---

#### Mon visage

Fin, petit, allongé, facilement ridé <input type="checkbox"/>	Moyen, contours anguleux <input type="checkbox"/>	Large, rond ou contours arrondis <input type="checkbox"/>
---	---	---

#### Mes cheveux

Epais, rugueux, secs, bouclés ou frisés, bruns ou noir <input type="checkbox"/>	Châtains, roux, blonds, lisses, fins, calvitie ou grisonnement précoce <input type="checkbox"/>	Abondants, épais, ondulés, gras, bruns, excès de poils possible <input type="checkbox"/>
---	---	--

#### Mes yeux

Petits et secs, très mobiles, clignements erratiques, marrons <input type="checkbox"/>	Vifs, perçants, pénétrants, sclérotique parfois rouge, sensibles, couleur noisette, bleu, vert <input type="checkbox"/>	Larges, humides, attirants, doux, sclérotique très blanche, pleurs faciles <input type="checkbox"/>
--	---	---

#### Mes lèvres

Fines, sèches, ternes, sombres, souvent gercées <input type="checkbox"/>	Moyennes, roses, douces, tendres <input type="checkbox"/>	Epaisses, charnues, grasses, pâles, fermes <input type="checkbox"/>
--	---	---

#### Mes dents

Tordues, larges, en avant, irrégulières, déchaussées <input type="checkbox"/>	Moyennes, canines pointues, émail jaune, gencives qui saignent <input type="checkbox"/>	Grandes, alignées, blanches, gencives épaisses et fermes <input type="checkbox"/>
---	---	---

#### Mon appétit

Irrégulier, imprévisible, variable <input type="checkbox"/>	Fort, particulièrement aux repas <input type="checkbox"/>	Constant, lent <input type="checkbox"/>
---	---	---

#### Ma digestion

Irrégulière, faible ou variable, tendance aux gaz et allergies <input type="checkbox"/>	Forte, souvent rapide, tendance aux brûlures <input type="checkbox"/>	Lente, modérée, tendance à produire du mucus (estomac) <input type="checkbox"/>
---	---	---

#### Mes habitudes alimentaires

Grignotages, quantité irrégulière, peut oublier de manger <input type="checkbox"/>	Aime et digère les repas réguliers, peut manger beaucoup, difficulté à sauter un repas <input type="checkbox"/>	Attachement à la nourriture, mange trop, mais peut sauter un repas, tolère bien la faim et la soif <input type="checkbox"/>
--	---	---

