



# Testez votre profil

La constitution ayurvédique, nommée prakriti, est donnée à l'enfant lors de sa conception. Elle restera immuable tout au long de votre vie et permet de savoir ce qui vous convient sur un plan physique, spirituel et mental afin de rester en bonne santé.

Pour déterminer votre constitution, référez-vous aux caractéristiques énoncées dans le tableau suivant. Prenez le temps de vous observer depuis votre plus lointain souvenir (enfance, adolescence). Cochez la ou les réponses vous décrivant le mieux et faites le total.

V =VATA, P=PITTA et K=KAPHA

Le résultat obtenu devrait vous donner votre tendance actuelle au niveau doshique ou votre déséquilibre si vous en souffrez. Si tel est le cas, je vous invite à consulter un thérapeute ou médecin ayurvédique pour vous aider à retrouver votre équilibre.

Sachez que la plupart des gens ont une dominance double. Certains peuvent également avoir une part égale des trois doshas. Une constitution dominée presque par un seul dosha est très rare.

**Attention, ce test ne remplace en rien une consultation avec un praticien en ayurvéda !**

Chantal Delanoë - [www.leganesha.com](http://www.leganesha.com)



# Testez votre profil

## Mon corps est

- V-** Mince, étroit avec les articulations saillantes, ossature délicate et légère
- P-** Fin avec une musculature bien dessinée, ossature fine
- K-** Large et solide avec une ossature dense et lourde

## Mes articulations sont

- V-** Saillantes, craquantes et étroites
- P-** Souples et de tailles moyennes
- K-** Grandes et solides

## Ma Peau est

- V-** Fine, sèche, fraîche voire froide, rugueuse au toucher
- P-** Douce, chaude et souvent moite
- K-** Douce, humide, ou grasse, fraîche et ferme



# Testez votre profil

## Mon pouls est

- V**- Irrégulier, rapide et doux, pas facile à déterminer, il ondule comme un serpent
- P**- Fort et régulier, plus bien frappé. Il ressemble aux sauts de la grenouille
- K**- Lent et régulier, il ressemble aux mouvements du cygne

## Mon odeur et ma sueur sont

- V**- Faible, je transpire très peu
- P**- Forte à désagréable, je transpire facilement et abondamment
- K**- Douce, je transpire si l'effort physique est prolongé et important

## Mon activité physique est

- V**- Agitée et irrégulière, je gigotte facilement et je tiens difficilement en place
- P**- Très appréciée, régulière et ordonnée, dans un but précis (compétition, défis)
- K**- Rare, j'aime resté tranquille durant de longues priodes, je bouge lentement



Le Ganesha Ayurveda  
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

# Testez votre profil

## Mon poids est

- V-** Léger, j'en perds facilement
- P-** Moyen, je peux en prendre autant qu'en perdre
- K-** Lourd, j'en prends facilement et j'ai du mal à en perdre

## Le climat qui me convient est

- V-** Chaud, je suis sensible au froid et au vent
- P-** Frais, j'ai du mal à supporter la chaleur
- K-** Tempéré, le froid et l'humidité peuvent vite devenir inconfortables

## Mon élocution est

- V-** Rapide et loquace. Il m'arrive de marmotter ou de bégayer
- P-** Eloquent et clair, je parle avec confiance. J'ai une voix qui porte
- K-** Mesurée, constante et délibérée, j'ai une voix apaisante.



# Testez votre profil

## Mon sommeil est

- V**- Léger et irrégulier (entre 6 et 8h), j'ai du mal à me rendormir
- P**- Moyen (7h me suffisent), je me rendors facilement
- K**- Lourd (besoin d'au moins 8h), je me réveille rarement

## Ma préférence alimentaire est

- V**- Vers des saveurs chaudes, acides, salées et sucrés. J'apprécie les soupes.
- P**- Vers des saveurs sucrées et amères. J'apprécie les crudités.
- K**- Vers des saveurs amères, asséchantes. J'apprécie les plats chauds, âcres, secs et légers

## Mon appétit est

- V**- Variable. J'oublie facilement que j'ai faim et je saute des repas.
- P**- Important, régulier et fréquent. Quand j'ai faim, je dois manger de suite
- K**- Régulier mais réduit. Je n'ai pas souvent faim, je mange par habitude. Je peux me contenter de deux repas.



# Testez votre profil

## Ma digestion est

- V**- variable. Je suis vite rassasié, même si j'avais très faim au moment de m'asseoir à table.
- P**- Très bonne. Mon appétit revient assez vite après un repas.
- K**- Lente et meilleure quand je prends mon temps. Mon appétit est lent aussi.

## Mes selles sont

- V**- Dures et sèches. Je défèque moins d'une fois par jour.
- P**- Molles et abondantes. Je défèque plusieurs fois par jour.
- K**- Régulières, toujours à la même heure et une fois par jour. Elles sont modérées et bien moulées.

## L'intensité de mes émotions

- V**- Change rapidement. Mes attirances et répulsions sont très marquées.
- P**- Est très réactionnelle quand on me provoque mais je pardonne rapidement.
- K**- Est stable. On me trouve parfois ennuyeux mais une fois en colère, j'ai du mal à pardonner.



# Testez votre profil

## Ma réactivité à la pression

- V**- Je deviens nerveux et anxieux, j'ai vite un sentiment d'insécurité.
- P**- Je me mets vite en colère et je suis irrité ou impatient.
- K**- Je garde mon sang-froid. Il en faut beaucoup pour me faire perdre mon calme.

## Mon apprentissage

- V**- J'apprends vite quand je me concentre
- P**- Mon intelligence est vive et je suis doué pour me concentrer.
- K**- Il me faut du temps pour apprendre quelque chose de nouveau.

## Ma mémoire est

- V**- Excellente à court terme mais mauvaise à long terme.
- P**- Bonne, je me souviens généralement de tout.
- K**- Une fois que j'ai mémorisé, je garde tout sur le long terme.



# Testez votre profil

## Mes pensées sont

- V-** Claires et j'ai beaucoup d'idées. Mais mon attention s'égaré vite et j'ai du mal à rester concentrer sur une seule chose à la fois.
- P-** Claires et distinctes. J'ai un raisonnement analytique et ordonné.
- K-** Soigneuses et méthodiques. Il me faut du temps pour les développer et en développer de nouvelles. J'aime rester sur le même sujet.

## Mon adaptation au changement est

- V-** Rapide et facile.
- P-** Un défi à relever.
- K-** Très difficile car je n'arrive pas à m'adapter. Je préfère la routine.

## Mon énergie et mon endurance

- V-** J'ai de brefs et intenses élans d'énergie
- P-** Mon énergie est bonne mais j'ai tendance à dépasser mes limites
- K-** Je suis lent à me mettre en route mais j'ai de l'endurance.



# Testez votre profil

## Total de votre score

Inscrivez le nombre total de points dans chaque dosha

**VATA**



**PITTA**



**KAPHA**



## Interprétation de votre score

Si l'un des dosha se détache nettement par rapport aux deux autres, vous avez probablement un type constitutionnel monodoshique.

Si deux dosha ont un score élevé par rapport au troisième, vous êtes certainement bidoshique.

Enfin si le score montre une quasi égalité dans les trois dosha, alors vous êtes tridoshique.

Cependant, je vous rappelle que ces résultats sont assez relatifs de ce que vous vivez actuellement. En effet, le score peut être aussi le révélateur de déséquilibre constitutionnel chronique qui masquerait alors votre réelle constitution.

Afin de mieux vous connaître, je vous invite à me consulter en prenant RDV sur [le site du Ganesha](#) ou à aller consulter un thérapeute ou médecin ayurvédique [près de chez vous.](#)