

## TESTEZ-VOUS !

Répondez spontanément aux affirmations suivantes puis comptabilisez le nombre de Vata, Pitta et Kapha.

- V : Je suis mince, j'ai une ossature légère et des muscles déliés.
- P : J'ai une charpente moyenne avec une musculature ferme.
- K : Ma charpente est large, j'ai tendance à prendre des rondeurs et du poids.
- V : Je peux manger ce que je veux sans craindre de prendre du poids.
- P : Je grossis si je mange trop, mais je peux le perdre facilement quand je veux.
- K : Si je prends du poids, ce que je fais très facilement, c'est une véritable lutte pour le perdre.
- V : Ma peau est fine, plutôt sèche et a tendance à être trop sèche par endroits.
- P : Ma peau est chaude, à tendance grasse. Elle rougit facilement. J'ai des taches de rousseur. Mon teint est clair.
- K : Ma peau est douce et rarement sèche ou blanche/épaisse plutôt grasse. Mon teint est pâle.
- V : Ma peau se déshydrate facilement, surtout par temps froid.
- P : Ma peau s'irrite facilement et est sensible au soleil.
- K : J'ai parfois des comédons et des points noirs.
- V : Mes veines sont proéminentes.
- P : J'ai une tendance à la fragilité capillaire et de nombreux grains de beauté.
- K : Ma peau est lisse, souple et fraîche.
- V : Mes cheveux sont fins, secs, foncés et frisés.
- P : Mes cheveux sont fins, plutôt raides, soyeux, blonds ou roux.
- K : Mes cheveux sont épais, ondulés, brillants et plutôt foncés.
- V : Mes yeux sont petits, étroits, enfoncés, marron foncé ou gris.
- P : Mes yeux sont bleu clair, bleu-vert, gris bleu ou noisette. Leur éclat est brillant et intense.
- K : Mes yeux sont grands, attirants, humides, bruns ou bleus.
- V : Mes lèvres sont minces, fines et serrées. Ma bouche est petite.
- P : Mes lèvres sont moyennes, douces et colorées. Ma bouche est moyenne.
- K : Mes lèvres sont épaisses, pleines, charnues. Ma bouche est grande.

- V : Mon visage est long, anguleux.
- P : Mon visage est en forme de cœur, avec un menton légèrement proéminent ou pointu.
- K : Mon visage est large, plein, plutôt rond ou carré.
- V : Mes ongles sont secs et cassants.
- P : Mes ongles sont roses, souples et solides.
- K : Mes ongles sont épais, lisses et très solides.
- V : Mon appétit est irrégulier. J'ai faim à n'importe quel moment de la journée ou même de la nuit.
- P : J'ai toujours très bon appétit et j'aime manger à heures régulières.
- K : Je mange lentement en appréciant la nourriture. Elle me procure un sentiment de bien-être et de réconfort.
- V : J'élimine irrégulièrement et j'ai tendance à la constipation. Mes selles sont dures et sèches, parfois liquides.
- P : Pas de problème, j'élimine avec régularité. Mes selles sont molles.
- K : Je digère et j'élimine lentement. J'éprouve une sensation de lourdeur après le repas.
- V : Parfois je manque d'appétit. Je suis sujet aux lumbagos et aux spasmes musculaires.
- P : J'ai facilement des bouffées de chaleur, de l'acidité et des brûlures d'estomac.
- K : J'ai des problèmes de congestion des sinus, je suis facilement sujet aux coups de froid, et aux rhumes. J'ai d'abondantes mucosités.
- V : J'ai des difficultés pour m'endormir. Je ne dors pas longtemps. Mon sommeil est léger.
- P : J'ai modérément besoin de dormir. Mon sommeil est très réparateur.
- K : J'aime dormir et mon sommeil est profond.
- V : Je préfère le temps chaud au temps froid.
- P : Je préfère le temps frais et sec. J'aime particulièrement les aliments froids et les boissons froides.
- K : Tous les climats me plaisent, mais je préfère le temps chaud.
- V : Je dépense rapidement mon énergie, mais je récupère vite.
- P : Mon niveau d'énergie est modéré.
- K : Mon énergie est stable. J'ai parfois tendance à l'indolence.
- V : Je suis vif dans l'action, mais je perds rapidement mes forces.
- P : J'aime l'activité physique et je transpire facilement.
- K : Je suis résistant et endurant, mais je suis enclin à la nonchalance.

- V : Mon esprit est très actif, parfois agité. Je compense les forces qui me manquent par de l'enthousiasme et de l'imagination.
- P : Ma résistance est moyenne et je suis dynamique.
- K : Je suis vigoureux et physiquement endurant.
- V : On me trouve bavard et le débit de mes paroles est rapide.
- P : Ma parole est précise et claire, je suis un bon orateur.
- K : J'ai une voix douce et mélodieuse, je parle posément.
- V : J'apprends vite, mais j'oublie tout aussi vite. Je ne mémorise pas bien les choses.
- P : J'apprends vite et j'ai une bonne/excellente mémoire.
- K : J'apprends lentement les choses, mais je les fixe en mémoire pour longtemps.
- V : Mes humeurs sont changeantes et je suis de nature plutôt émotive.
- P : J'ai tendance à être autoritaire, précis et ordonné. Je suis facilement irrité.
- K : Je suis de nature placide, calme et je ne me mets pas facilement en colère.
- V : Si je suis stressé, j'ai facilement des crises d'anxiété et je deviens insomniaque.
- P : Si je suis stressé, je peux devenir irascible, critique et intolérant.
- K : Si je suis sous pression, je déprime, je stagne et je laisse traîner les choses. Je suis possessif et attaché aux choses du passé.
- V : Le vent et le froid me dépriment.
- P : Je me fatigue par temps chaud et humide et je ne supporte pas de rester au soleil.
- K : Je suis très mal à l'aise par temps froid et humide.
- V : Mes pensées, mes raisonnements, mes aspirations ne parviennent jamais à conclusion.
- P : J'ai un esprit logique, un intellect aigu, j'aime les défis. Je suis performant.
- K : Je suis conciliant avec autrui et détendu. Je suis mon chemin sans me laisser distraire. Je suis plutôt content de moi.
- V : Je suis versatile et imprévisible.
- P : J'ai le sentiment d'être efficace. Je suis entêté et j'ai tendance à utiliser la manière forte.
- K : Je respecte les sentiments d'autrui, je suis enclin au pardon.
- V : Je marche d'un pas vif
- P : Je marche d'un pas décidé.
- K : J'ai une démarche ondoyante. Mes mouvements sont gracieux (femme). Ma démarche est souple, mes gestes sont calmes et harmonieux (homme).