

Quel est mon dosha ?

Ce test donne une indication générale de votre *prakriti* (constitution de base). Il s'agit d'un outil d'auto-évaluation et ne remplace pas un bilan personnalisé.

Pour une analyse précise, notamment de votre *vikriti* (déséquilibres actuels), il est recommandé de consulter un-e professionnel-le en Ayurveda.

	VATA <input checked="" type="checkbox"/>	PITTA <input checked="" type="checkbox"/>	KAPHA <input checked="" type="checkbox"/>
TAILLE (height)	Grand ou très petit Tall or very short	Moyen Medium	Généralement petit, parfois grand Generally short, sometimes tall
CORPS (body type)	Mince, anguleux Thin, angular, sharp features	Moyen, bien développé, de bons muscles Medium, well developed muscles	Rond, trapu, solide, compact, large Round, stocky, solid, compact
POIDS (weight)	faible, difficulté à prendre du poids Weak, difficulty putting on weight	Moyen, peut prendre du poids mais aussi avoir la discipline nécessaire pour le perdre Medium, Can put on weight but also have the discipline to lose it	Lourd, difficulté à perdre du poids Heavy, puts on weight easily & has difficulty losing it
ECLAT DE LA PEAU (complexion)	Terne ou mate dull, lacks luster	Rougeâtre, brillante Reddish, shiny	Blanche ou pâle White or pale
TEXTURE DE LA PEAU (skin texture)	sèche, rêche, fine, ridée dry, rough, thin, wrinkled	chaude, grasse Hot, oily	froide, humide, épaisse Cold, moist, thick
YEUX (eyes)	Petits, nerveux, brun, bleu Small, nervous, brown, blue	perçants, facilement enflammés, jaunes piercing, easily inflamed, yellow	Grands, blancs, gentils Big, white, gentle
CHEVEUX (hair)	secs, fins dry, fine	fins, gras. Fine, oily	épais, cirieux, brillants thick, lustrous, shiny
DENTS (teeth)	De travers, mal formées Crooked, poorly formed	moyennes, gencives saignantes Medium, gums tend to bleed	grandes, bien formées Big, well-formed
ONCLES (nails)	Rugueux, cassants Rough, brittle	Doux, roses Soft, pink	Doux, blancs Soft, white
ARTICULATIONS (joints)	Raides, craquent facilement, proéminents Stiff, crack easily, prominent	lâches, flexibles loose, flexible	fermes, grandes firm, large
CIRCULATION	Mauvaise, variable Poor, variable	Bonne Good	Moyenne Average
APPETIT (appetite)	variable	Grand, excessif very strong	Modéré mais constant moderate but constant
SOIF (thirst)	faible, peu abondante Weak, scanty	Grande strong	Modérée moderate
TRANSPIRATION (perspiration)	très peu Little or none	Abondante mais non-persistante Profuse but non-persistent	Difficile à commencer mais abondante difficult to start but abundant
SELLES (stools)	Dures, sèches, la tendance vers constipation hard, dry, constipation	Molles, liquides Soft, liquidy	lisse, bien formé, d'une seule pièce smooth, well-formed, one-piece
URINES	Peu abondantes Scanty	Abondantes, jaunes Abundant, bright yellow	Modérées, clair ou trouble Moderate, clear or cloudy
SENSIBILITÉS (sensitivities)	Froid, sécheresse, vents The cold, dryness, wind	chaleur, lumière du soleil, feu The heat, sunlight, fire	froid, lourd, humide The cold, heaviness, humidity
FONCTIONS IMMUNITAIRES (immune system)	Faibles, variables Weak, variable	Forte Strong	Modérées, forte Moderate, strong
DISPOSITION AUX MALADIES (susceptibilities when sick)	Douleurs, constipation, anxiété pain, constipation, anxiety	Fièvre, inflammation Fever, inflammation	Œdème, congestion, rhume Edema, congestion, colds
TYPES DE MALADIE (types of illnesses)	neurologique, psychique Neurological, joints, pain, colon	Sang, foie Blood, liver	congestion, mucosité, poumons Congestion, mucos, lungs

	VATA <input checked="" type="checkbox"/>	PITTA <input checked="" type="checkbox"/>	KAPHA <input checked="" type="checkbox"/>
ACTIVITÉS	grande, agitée Fast, big, agitated	Moderée Moderate, intentional	Lente Slow
ENDURANCE	faible, facile épuisé Weak, easily exhausted	Variable, mais concentrée Variable but concentrated	Élevée, forte High, strong
SOMMEIL (sleep)	difficulté à s'endormir, facilement perturbé, insomnie Difficulty falling asleep, easily disturbed, insomnia	Sommeil interrompu mais peut facilement se rendormir Sleep can be interrupted but can fall back asleep	Profond, long, excessif Deep, long, excessive, difficulty waking up
RÊVES (dreams)	fréquents, perturbés, mouvement, air Frequent, disturbing, movement, flying	Moderée, en couleur, vident, cauchemars, feu rouge Moderate, in color, clear, nightmares, red light	Peu, fréquents, romantiques, Aquatique Few, frequent, romantic, Aquatic
MEMOIRE (memory)	Rapide mais distraite Fast but distracted	vive, précise lively, precise	Lente mais régulière Slow but steady
ÉLOCUTION (speech)	rapide, dramatique, décousue Fast, dramatic, rambling	Acérée, moyenne, délibéré sharp, medium pace, intentional	Lente, calme, ton plus bas Slow, calm, careful, deep tone
TEMPERAMENT	Nerveux, changeant Nervous, instable	Motivé, irritant Motivated, irritated	Satisfait, conservateur, flegmatique Satisfied, conservative, phlegmatic
QUALITÉS POSITIFS (positive qualities)	énergie, créativité, imagination, spontané, adaptabilité Adaptability, energy, creativity, imagination, spontaneity	courage, passion, direction, motivation, organisation Courage, passion, motivation, direction, organisation	Stabilité, calme, affectueux, indulgent, bienveillant, tolérant Stable, calm, affectionate, indulgent, caring, tolerant
QUALITÉS NÉGATIVES (negative qualities)	inquiétude, peur, anxiété, manque de concentration, distrait worry, fear, anxiety, lack of concentration, distracted	irritation, colère, bourreaux de travail, personnalité contrôlante & fouguese, perfectionnisme irritation, anger, workaholism, controlling, fiery, perfectionist	Dépression, attachement, cupidité, paresse, léthargie entêtement Depression, attachment, greed, laziness, lethargy, stubbornness
FOI (faith)	Variable, inégale variable, uneven	Puissante, déterminée powerful, determined	Constante, lente à changer Constant, slow to change
Les totaux	VATA	PITTA	KAPHA