

DETERMINEZ VOTRE DOSCHA

Vous pouvez déterminer votre constitution selon la grille de l'ayurveda : Vata (le vent), Pitta (la bile) ou Kapha (le flegme).

Cochez les propositions qui vous décrivent le mieux (2 par ligne maximum), puis faites le total, vous aurez alors votre doscha dominant (voire 2).

VATA (éléments Ether et Air)	PITTA (éléments feu et eau)	Kapha (éléments eau et terre)
--	---------------------------------------	---

vos dynamisme	<input type="radio"/>	rapide, débordant	<input type="radio"/>	efficace, organisé	<input type="radio"/>	calme, stable
Vos dents	<input type="radio"/>	petites, craquantes, irrégulières	<input type="radio"/>	moyennes, jaunes	<input type="radio"/>	grandes, solides et blanches
vos yeux	<input type="radio"/>	yeux petits, actifs, clignements fréquents	<input type="radio"/>	yeux pénétrants, clairs, très sensibles, deviennent rouges	<input type="radio"/>	grands yeux, attractifs, cils épais, larmoyants et coulants
vos blancs d'œil	<input type="radio"/>	grisâtres	<input type="radio"/>	jaunes ou rouges	<input type="radio"/>	blanc clair
vos lèvres	<input type="radio"/>	sèches, craquelées	<input type="radio"/>	douces, roses et cuivrées	<input type="radio"/>	pleines et humides
vos ongles	<input type="radio"/>	cassants	<input type="radio"/>	flexibles mais assez solides	<input type="radio"/>	forts et épais
vos peau	<input type="radio"/>	peau sèche, a facilement des gerçures, rugueuse	<input type="radio"/>	douce, rouge, brûle facilement au soleil	<input type="radio"/>	peau épaisse, grasse, humide
vos poids	<input type="radio"/>	plutôt mince, os légers et/ou articulations saillantes	<input type="radio"/>	de stature moyenne	<input type="radio"/>	de constitution plutôt forte, structure des os lourde
vos teint	<input type="radio"/>	foncé par rapport aux autres, bronze facilement	<input type="radio"/>	rougeâtre	<input type="radio"/>	clair, blanchâtre
vos forme de visage	<input type="radio"/>	fine, allongée	<input type="radio"/>	ovale, anguleuse	<input type="radio"/>	ronde et attractive
vos démarche	<input type="radio"/>	rapide, d'un pas léger	<input type="radio"/>	moyenne, précise et déterminée	<input type="radio"/>	lente d'un pas lourd
vos parole	<input type="radio"/>	rapide, incontrôlée, disgresse	<input type="radio"/>	rapide, claire, assurée	<input type="radio"/>	lente, concise, douce
vos réaction face à l'adversité	<input type="radio"/>	incertaine, anxieuse	<input type="radio"/>	impatiente, irritable	<input type="radio"/>	patiente, stable, affirmée
vos sommeil	<input type="radio"/>	léger, instable	<input type="radio"/>	profond, moyen	<input type="radio"/>	long, profond, lourd
vos rêves	<input type="radio"/>	rêve souvent, mais se souvient rarement de ses rêves	<input type="radio"/>	se souvient relativement bien de ses rêves	<input type="radio"/>	en général, se souvient de ses rêves s'ils sont particulièrement intenses et significatifs

vos selles	<input type="radio"/>	durses, sèches tendance constipation	<input type="radio"/>	lisses, souvent liquides	<input type="radio"/>	bien formées
vos boissons préférées	<input type="radio"/>	chaudes	<input type="radio"/>	froides	<input type="radio"/>	chaudes
vos activités	<input type="radio"/>	aime rester physiquement actif	<input type="radio"/>	aime les activités physiques, surtout les challenges	<input type="radio"/>	aime surtout les activités lentes
votre appétit sexuel	<input type="radio"/>	intérêt sexuel variable	<input type="radio"/>	vif intérêt sexuel	<input type="radio"/>	intérêt et conduite sexuels stables
votre soif	<input type="radio"/>	soif variable	<input type="radio"/>	a souvent soif	<input type="radio"/>	a rarement soif
votre goût préféré	<input type="radio"/>	acide et salé	<input type="radio"/>	astrigent, doux et amer	<input type="radio"/>	épicé, amer, sucré
votre appétit	<input type="radio"/>	appétit variable, peut avoir les yeux plus grands que le ventre	<input type="radio"/>	bon appétit, irritable si manque un repas	<input type="radio"/>	aime manger, a bon appétit
votre digestion	<input type="radio"/>	irrégulière, parfois bonne, parfois mauvaise	<input type="radio"/>	digestion habituellement bonne	<input type="radio"/>	bonne digestion, parfois lente
votre climat	<input type="radio"/>	préfère le climat chaud, le soleil, la rosée	<input type="radio"/>	préfère les endroits frais, bien ventilés	<input type="radio"/>	apprécie tous les climats tant que ce n'est pas humide
votre rythme	<input type="radio"/>	n'aime pas la routine	<input type="radio"/>	aime l'organisation, la routine surtout s'il le crée	<input type="radio"/>	s'accommode à la routine
votre mental	<input type="radio"/>	créatif	<input type="radio"/>	perfectionniste	<input type="radio"/>	confiant
votre mémoire	<input type="radio"/>	bonne à court terme	<input type="radio"/>	moyenne	<input type="radio"/>	intense
votre capacité d'apprentissage	<input type="radio"/>	très rapide	<input type="radio"/>	facile	<input type="radio"/>	lente
vos veines	<input type="radio"/>	proéminentes et embranchées	<input type="radio"/>	normales	<input type="radio"/>	profondes et cachées
votre transpiration	<input type="radio"/>	transpire peu	<input type="radio"/>	transpiration fréquente, et peut être malodorante	<input type="radio"/>	transpiration modérée
votre chaleur corporelle	<input type="radio"/>	mains et pieds froids	<input type="radio"/>	a souvent chaud	<input type="radio"/>	normal
votre relation à l'argent	<input type="radio"/>	pense que l'argent est fait pour être dépensé	<input type="radio"/>	préfère dépenser son argent pour certains articles	<input type="radio"/>	épargne facilement son argent
si malade	<input type="radio"/>	désordre nerveux, douleurs aiguës	<input type="radio"/>	fièvre, boutons, inflammations	<input type="radio"/>	excès de rétention d'eau ou mucus
		TOTAL VATA :		TOTAL PITTA :		TOTAL KAPHA :

La colonne qui totalise le plus de points indique en général la constitution de base. Si le nombre de points se trouvent quasi identiques dans 2 constitutions, vous pouvez avoir un double doscha : vâta-pitta, pitta-kapha

