

AyurLina

Massages et Soins Ayurvédiques

84100 Orange

06 82 50 47 66

www.ayurlina.fr

contact@ayurlina.fr

Test de constitution ayurvédique

Définir son profil ayurvédique permet de mieux se connaître et ainsi d'adapter son alimentation, son activité physique, ses habitudes de vie pour tendre à un équilibre entre les 3 doshas et éviter les maladies

	VATA (air + éther)	PITTA (feu + eau)	KAPHA (eau + terre)	
Ma taille	Petite ou très petite	Moyenne	Grande	
Ma corpulence	Mince, osseuse, bien musclée	Moyennement développée	Large , bien développée	
Mon poids	Peu élevé, difficile à maintenir	Moyen	Elevé, difficile à perdre	
Aspect de ma peau	Terne ou mat	Coloré, brillant	Blanc ou pâle	
Nature de ma peau	Sèche, rugueuse, mince	Chaude, grasse	Froide, moite, épaisse	
Mes yeux	Petits, toujours en mouvement, sourcils fins	Moyens, perçants, très souvent rouges	Grands, blanc des yeux important	
Mes cheveux	Secs, peu épais	Peu épais, gras	Epais, gras, ondulés	
Mon front	Petit	Ridé	Large	
Mes dents	De travers, malformées	Moyennes, saignement gingival	De grande taille, bien formées	
Mon nez	Fin	Moyen	Large et épais	
Mes ongles	Rugueux, cassants	Souples, roses	Souples, blancs	
Mes articulations	Raides	Souples	Solides, grosses	
Ma circulation sanguine	Mauvaise, irrégulière	Bonne	Moyenne	
Mon appétit	Changeant, capricieux	Gros, excessif	Moyen mais constant	
Ma soif	Limitée, suffisante	Intense	Moyenne	
Ma transpiration	Très peu	Excessive	Normale	
Mes selles	Dures ou sèches	Molles, diarrhéiques	Normales	
Ma miction	Insuffisante	Urine abondante, jaune	Urine moyenne, claire	
Mes sensibilités	Froid, sécheresse, vent	Chaleur, soleil, feu	Froid, humidité	
Symptômes de maladie	Douleur	Fièvre, inflammation	Congestion, œdème	
Mon endurance	Médiocre, tendance à l'épuisement	Moyenne mais ciblée	Forte	
Mon sommeil	Peu et agité	Bon	Lourd et prolongé	
SOUS TOTAL				

	VATA (air + éther)	PITTA (feu + eau)	KAPHA (eau + terre)
Mes rêves	Fréquents, chaotiques	En nombre modéré, en couleur	Rares, romantiques
Ma mémoire	Vive mais lacunaire	Précise, prompte	Lente mais sûre
Mon élocution	Rapide	Vive, incisive	Lente, mélodieuse
Ma voix	Faible	Aigüe et vive	Grave, agréable
Je suis	Souple, optimiste	Ambitieux.se, pratique, intense	Calme, paisible, plein.e de sollicitude
Mes émotions négatives	Peur	Colère	Attachement
Mes émotions positives	Facilité d'adaptation	Courage	Amour
Je me considère	Intuitif/ve, vif/ve	Motivé.e, perceptif/ve, chaleureux/se	Résiliant.e, content.e, loyal.e, lent.e
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant.e	Amical.e, indépendant.e, courageux/se, ayant du discernement	Avisé.e, détendu.e, plein.e de compassion
Mes amis me décrivent comme	Initiateur/initiatrice	Bon responsable, ayant des buts, compétitif/ve	Patient.e, nourrissant.e, stable
Ma façon de penser est	Rapide, incessante	Organisée, efficace, juste	Lente, méthodique, exacte
J'intègre l'information	rapidement	A vitesse moyenne	Lentement
Mon niveau de créativité est	Plein d'idée mais ayant tendance à peu les suivre	Inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi	Meilleur dans le domaine du travail
En situation de stress je deviens	Anxieux/se, vulnérable, tendu.e, je soupire et j'hyper ventile	Agressif/ve, colérique, irritable, migraineux/se et nauséeux/se	Léthargique, assommé.e et dans le déni
Mon style de vie est	Hyperactif	Actif	Peu actif
Ma façon de dépenser est	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres	Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses	Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture
Pour les décisions, je suis	Hésitant.e	Rapide et décidé.e	Réfléchi.e
Emotionnellement je	M'inquiète, suis anxieux/se, lunatique et hypersensible	Suis facilement irrité.e, et me met facilement en colère	Reste calme, complaisant.e et me met lentement en colère.
TOTAL			

Ce test n'a qu'une valeur indicative et ne se substitue pas à un diagnostic pratiqué par un professionnel formé à la médecine ayurvédique.