

## TEST DOSHAS

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>CORPULENCE</b> Je suis...	De taille au-dessus ou au-dessous de la moyenne, menu(e), mon physique est peu développé	De taille moyenne, mon physique est moyennement développé	Trapu(e), fort(e), costaud, large, mon physique est bien développé
<b>POIDS</b>	Faible, j'ai du mal à prendre du poids	Moyen, je prends ou perds du poids facilement	Lourd, j'ai tendance à l'obésité, j'ai du mal à perdre du poids
<b>OSSATURE</b>	Petite	Moyenne	Forte
<b>MUSCULATURE</b>	Peu développée, raide, mes os et mes veines sont apparents	Bonne musculature	Solide, bien développée
<b>ARTICULATIONS</b>	Fines, petites, craquantes, saillantes	Moyennes, douces, lâches	Grandes, bien lubrifiées et bien soudées, enrobées
<b>TEINT</b>	Plutôt mat, terne, gris	Plutôt clair, lumineux, rougeaud ou jaune, coloré, avec des taches de rousseur	Plutôt pâle, clair, uni, blafard
<b>PEAU</b>	Fine, sèche, rugueuse, gerce et desquame facilement, froide au toucher, se ride facilement	Sensible, délicate, sujette aux éruptions, facilement moite, chaude au toucher	Epaisse, lisse, douce, soyeuse, fraîche au toucher, moite, grasse, se ride difficilement
<b>VEINES</b>	Apparentes, proéminentes	Peu visibles	Profondes, invisibles
<b>TEMPERATURE</b>	Plus basse que la normale, pieds et mains froids et secs	Plus haute que la normale, pieds, mains, visage et front chauds et moites	Normale, pieds et mains frais et moites
<b>CHEVEUX</b>	Fins, rares, clairsemés, cassants, rêches, foncés, ondulés, secs	Fins, doux, raides, clairs, roux, ont blanchi tôt, j'ai été chauve jeune	Epais, abondants, gras, bouclés, brillants, foncés
<b>TETE</b>	Petite, fine, longue, instable	Moyenne	Large, trapue, stable
<b>VISAGE</b>	Petit, fin, ovale, long, irrégulier, toujours en mouvement	Moyen, carré, anguleux	Rond, large, solide, doux
<b>FRONT</b>	Petit, avec des rides horizontales	Moyen avec des rides verticales	Grand, large, ouvert
<b>SOURCILS</b>	Petits, fins, secs, clairsemés, raides	Moyens, anguleux, clairs	Epais, larges, broussailleux, gras
<b>YEUX</b>	Petits, enfoncés, secs, foncés	Sensibles à la lumière, gris ou verts, aiguisés, brillants	Grands, calmes, clairs
<b>CILS</b>	Courts, raides, secs	Courts, fins, légers, clairs	Longs, épais, gras, ourlés
<b>REGARD</b>	Instable, fuyant	Intense, pénétrant	Aimant, doux, rêveur, calme
<b>NEZ</b>	Petit, fin, tordu, sec	Moyen, long, pointu	Grand, gros, épais, rond, solide
<b>JOUES</b>	Ridées, creuses	Molles, plates	Rondes, fossettes

<b>LEVRES</b>	Fines, petites, sèches, craquelées, tremblantes, foncées		Moyennes, rouges, douces		Larges, bien ourlées, épaisses, grasses, soyeuses, pulpeuses, fermes, pâles
<b>DENTS</b>	Fines, petites, rugueuses, tordues, irrégulières		Moyennes, douces, jaunâtres		Grandes, bien plantées, blanches, fermes
<b>GENCIVES</b>	Fines, qui se rétractent		Roses, rouges, sensibles, qui saignent facilement		Epaisses, grasses, roses, en bonne santé
<b>MENTON</b>	Fin, ovale		Pointu		Rond, double
<b>COU</b>	Fin, long		Moyen		Large, épais
<b>EPAULES</b>	Etroites, petites, tombantes, voûtées, plates,		Moyennes		Larges, solides, bien développées, grasses
<b>POITRINE</b>	Menue, petite, étroite, peu développée		Moyenne		Large, grande, bien développée, grosse
<b>VENTRE</b>	Plat, creux		Moyen, brioche sur l'estomac		Rond, brioche sur le bas-ventre
<b>NOMBRIL</b>	Petit, irrégulier, avec hernie		Ovale, superficiel		Rond, profond, grand, étiré
<b>BRAS</b>	Fins, très courts ou très longs, peu développés		Moyens		Grands, épais, ronds, bien développés
<b>MAINS</b>	Petites, sèches, fines, froides, rugueuses, gercées, tremblantes, doigts longs et fins		Moyennes, chaudes, moites, paumes colorées		Larges, épaisses, grasses, fraîches, fermes, paumes carrées
<b>HANCHES</b>	Etroites		Moyennes		Larges, lourdes
<b>JAMBES</b>	Trop courtes ou trop longues, genoux anguleux, cuisses étroites, mollets petits, durs, raides		Moyennes, mollets mous et doux		Trapues, charpentées, cuisses développées, rondes, grasses, mollets galbés et fermes
<b>PIEDS</b>	Petits, fins, longs, secs, rugueux, fissurés, tremblants		Moyens, doux, moites		Larges, épais, durs, fermes
<b>ONGLES</b>	Petits, fins, fragiles, secs, rugueux, fissurés, écaillés, rongés, foncés,		Moyens, souples, roses, lisses, plats		Larges, épais, durs, soyeux, clairs, solides, brillants, bombés

APPARENCE ET STRUCTURE PHYSIQUE

**SOUS TOTAL 1 (a reporter) : V...../ P..... / K.....**

**METABOLISME/ ELIMINATIONS/DECHETS**

	<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>
<b>APPETIT</b>	Irrégulier, imprévisible, j'ai tendance à sauter des repas, quantité variable	Fort, aiguisé, j'ai besoin de manger à heures régulières, large quantité	Constant, faible, je peux sauter un repas ou le retarder facilement, faible quantité
<b>SOIF</b>	Irrégulière, j'aime boire chaud	Abondante, j'aime boire frais	Faible, j'aime boire tiède
<b>PREFERENCES GUSTATIVES EQUILIBREES</b>	J'aime les aliments à saveur douce, acide ou salée, cuisinés avec des matières grasses ou légèrement épicées, chauds	J'aime les aliments à saveur douce, amère ou âpre, crus ou peu cuits, froids ou tièdes, légers, neutres, peu salés ou épicés	J'aime les aliments à saveur piquante, amère ou âpre, secs, chauds, légers, maigres, peu salés, cuisinés avec beaucoup d'épices
<b>DIGESTION</b>	Irrégulière, tendance aux ballonnements et aux gaz	Rapide, tendance aux brûlures	Lente, tendance aux nausées
<b>URINES</b>	Peu abondantes, sans odeur, sans couleur, difficiles	Abondantes, jaunes, rougeâtres, brûlantes, odorantes	Modérées, claires ou laiteuses
<b>SELLES</b>	Peu abondantes, sèches, dures, foncées, difficiles ou douloureuses, avec des gaz sonores, j'ai tendance à la constipation	Abondantes, molles, jaunâtres, grasses, brûlantes, j'ai facilement tendance aux diarrhées	Lourdes, lentes, épaisses, bien formées, pâles, enrobées de mucosités
<b>SUEUR</b>	Rare et sans odeur	Abondante, chaude, acide, avec une odeur forte, sous les bras et la tête	Modérée ou abondante, fraîche, avec une odeur agréable
<b>SOMMEIL</b>	Interrompu, léger, j'ai tendance à l'insomnie, mais j'ai besoin de beaucoup de sommeil pour récupérer	Modéré, profond, si je me réveille je me rendors facilement	Lourd, profond, je suis lent à me réveiller, peu d'heures de sommeil me suffisent pour

					récupérer, j'aime dormir mais j'ai plus d'énergie si je dors peu		
<b>CIRCULATION</b>	Mauvaise, variable, irrégulière		Bonne, chaude		Lente, constante		
<b>POULS</b>	Comme un fil, rapide, superficiel, irrégulier, faible, rampant comme un serpent		Vigoureux, modéré, lié, bondissant comme une grenouille		Lent, profond, stable, glissant, ondulant comme un cygne		
<b>VITESSE DU POULS au repos</b>	Femme 80/100 Homme 70/80		Femme 70/80 Homme 60/70		Femme 60/70 Homme 50/60		

### CARACTERISTIQUES GENERALES

	<b>VATA</b>		<b>PITTA</b>		<b>KAPHA</b>		
<b>ACTIVITE</b>	Rapide, instable, irrégulière, j'ai tendance à l'hyperactivité		Moyennement rapide, intense, motivée, intentionnée, qui poursuit un but		Lente, constante, imposante, stable		
<b>ENDURANCE ENERGIE</b>	Faibles, par à-coups, je commence vite et m'arrête rapidement		Moyennes, réduites lorsqu'il fait chaud, j'ai tendance au surmenage		Bonnes, je suis lent à démarrer et continue longtemps		
<b>FACON DE MANGER</b>	Rapidement, par petites bouchées, j'avale tout rond, j'avale de travers souvent		Moyennement rapidement, bouchées moyennes		Lentement, j'aime les grosses bouchées, je mâche bien		
<b>MOUVEMENTS</b>	Démarche rapide, à petits pas, vacillante, bouge sans arrêt		Démarche dirigée, mouvements intentionnés et efficaces		Lents, stables		
<b>VOIX</b>	Basse, faible, éraillée, dissonante, plaintive		Aigue, aiguisée, incisive, claire		Profonde, puissante, mélodieuse, agréable, monotone, grave		
<b>SEXUALITE</b>	Variable, irrégulière, fréquente, rythme très rapide ou très lent, désir puissant mais énergie faible,		Modérée, passionnée, querelleuse, dominatrice		Dévouée, loyale, rare ou fréquente, désir lent mais constant ou cyclique, énergie		

	peu fertile, tendance à la perversion			forte	
<b>SENSIBILITE</b>	Je crains le bruit		Je crains la lumière vive	Je crains les odeurs fortes	
<b>CLIMAT</b>	Je crains le froid, le vent, la sécheresse, j'aime la chaleur, je supporte mal les extrêmes		Je crains la chaleur, le soleil, le feu, j'aime le vent et la fraîcheur, je préfère l'hiver	Je crains le froid, l'humidité, j'aime le vent et le soleil, je supporte bien les extrêmes	
<b>SYSTEME IMMUNITAIRE</b>	Résistance faible, variable, j'ai un système immunitaire plutôt faible		Résistance moyenne	Bonne résistance	
<b>TENDANCES de MALADIES</b>	Les douleurs, l'arthrite, les problèmes nerveux ou de côlon		Les infections, les fièvres, les maladies inflammatoires, les problèmes de peau ou d'yeux	Les problèmes ORL, les mucosités, les oedèmes, les congestions, les nausées, le diabète	
<b>REACTIONS AUX TRAITEMENTS</b>	Rapides, j'ai besoin de faibles dosages, j'ai tendance aux effets secondaires inattendus ou aux réactions nerveuses		Moyennes, j'ai besoin de dosages moyens	Lentes, j'ai besoin de forts dosages, les effets sont lents à se manifester	

### FACTEURS PSYCHOLOGIQUES ET COMPORTEMENTS

	<b>VATA</b>		<b>PITTA</b>		<b>KAPHA</b>
<b>DISCOURS</b>	Bavard, imaginatif, excessif, inconsistant, irrégulier, au débit rapide		Concis, précis, clair, argumenté, détaillé, convaincant, au débit modéré		Précis, peu bavard, monotone, ferme, riche, doux avec des moments de silence, au débit lent, je préfère écouter plutôt que parler
<b>TRAIT DE CARACTERE PRINCIPAL</b>	La vivacité (vif, actif, plein de vie, d'idées et d'esprit)		La détermination		Le calme
<b>CE QUI ME MANQUE</b>	L'ancrage		La tolérance		L'enthousiasme
<b>NATURE PSYCHIQUE</b>	Je suis rapide, indécis, souple, optimiste, intuitif, vif, je m'adapte		Je suis intelligent, pénétrant, critique, ambitieux, pratique, intense,		Je suis lent(e), constant, lourdaud, calme, paisible, plein de

	vite, j'initie - Génie créatif		motivé(e), perceptif, chaleureux, compétitif, responsable - Génie inventif		sollicitude, résilient, loyal, content, patient, nourrissant, stable - Génie affectif	
<b>JE NE SUPPORTE PAS</b>	Le froid, tous les extrêmes, le bruit		La chaleur, la colère, l'épuisement mental, la faim, la soif		L'indifférence affective, la « mal bouffe »	
<b>AVEC LES AUTRES</b>	Je suis plutôt enthousiaste, changeant, timide, ingrat, je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes		Je suis plutôt amical, indépendant, égoïste, courageux, ayant du discernement, je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs		Je suis plutôt avisé, détendu, plein de compassion, bon, reconnaissant, généreux, attaché, je suis lent à me faire des amis, j'en ai peu, je suis loyal pour toujours, possessif, je suis enclin au chantage affectif	
<b>DECISIONS</b>	Hésitantes, indécises, inquiètes		Rapides et décidées		Réfléchies, fermes, lentes	
<b>HABITUDES MENTALES</b>	Artistiques, créatrices, fantasques, novatrices		Synthétiques, attirées par les recherches et les théories		Analytiques, attirées par la logique et la stabilité	
<b>PENSEES</b>	Rapides, incessantes		Organisées, efficaces, justes		Lentes, méthodiques, exactes	
<b>MEMOIRE</b>	Faible, je retiens facilement mais j'oublie vite		Pénétrante, claire, distincte		Je suis lent(e) à apprendre mais je n'oublie pas	
<b>COMPREHENSION APPRENTISSAGE</b>	Quelquefois rapides quelquefois lents, j'apprends plusieurs choses à la fois, je me déconcentre facilement, j'apprends plus facilement en écoutant		Je comprends vite, de façon aiguisée, avec discernement, je suis concentré, je vais au bout des choses, j'apprends plus facilement en lisant ou avec des supports visuels		Méthodique, je prends mon temps, j'apprends plus facilement par association avec des souvenirs	

<b>FINANCES</b>	Je gagne facilement de l'argent et le dépense vite ou irrégulièrement, je peux gaspiller, j'ai du mal à faire des économies	Je dépense modérément, pour des causes ou des buts précis, pour des objets luxueux	Je suis économe, j'aime accumulée les richesses surtout sous forme de biens, j'aime dépenser pour la nourriture
<b>HABITUDES EMOTIONNELLES</b>	Je suis plutôt anxieux, peureux, lunatique, hypersensible	Je suis plutôt coléreux, irritable	Je suis plutôt calme, complaisant, attaché, lent à me mettre en colère
<b>TENDANCES NEVROTIQUES</b>	Hystérie, tremblements, crises d'angoisse	Colère intense, rage, caprices	Dépression, irresponsabilité, déni, inquiétude
<b>EN SITUATION DE STRESS</b>	Je suis vulnérable, tendu, anxieux, peureux, je soupire et respire rapidement	Je suis agressif, colérique, irritable, bagarreur, migraineux et nauséeux	Je suis léthargique, assommé, indifférent, en retrait, dans le déni, je rentre dans ma coquille
<b>CREATIVITE</b>	J'ai beaucoup d'idées mais peu tendance à les suivre	Je suis inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi	J'exerce ma créativité surtout dans le domaine du travail
<b>REVES</b>	Effrayants, des rêves d'action (je vole, je cours), d'agitation, des cauchemars, du vide	Colorés, passionnés, conflictuels, violents, avec du feu, du soleil, des éclairs	Rares, romantiques, sentimentaux, avec de l'eau
<b>GOÛTS</b>	Les voyages, l'art, les sujets ésotériques, la vitesse, les jeux, les plaisanteries, les histoires, les futilités, la danse, les jardins	Les sports, la politique, le luxe, les paris, les débats, la chasse, la recherche	La gastronomie, la bonne chère, l'eau, la voile, les fleurs, les cosmétiques, les affaires

SOUS TOTAL 1 (a reporter) : V...../ P..... / K.....

SOUS TOTAL 2 : V...../ P..... / K.....

**TOTAL GENERAL (1+2) : V...../ P..... / K.....**