

QUEL EST MON DOSHA DOMINANT ?

Sur chaque ligne, cochez la case qui correspond le mieux à votre état habituel. Vous pouvez cocher plusieurs cases (ou encore aucune) sur une même ligne si cela vous semble juste. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Additionnez vos résultats en bas de la page. Votre massage-relaxant sera prodigué selon votre Dosha dominant.

	LES 3 DOSHAS			V	P	K
	Moi	Vatta	Pitta			
Ma constitution	svelte, légère, membres fins, prend difficilement du poids	stature moyenne, sportive	stature corpulente et lourde, prend facilement du poids			
Ma taille	petit et fin, grand et élancé	moyenne	petit et tassé, grand et robuste			
Ma peau	sèche, rêche, sombre	souple, sensible, chaude, rose à rouge	douce, grasse, pâle, blanche			
Mes cheveux	sec, rugueux, fins ou crépus	blonds, roux, précocement gris ou chauves	épais, denses, sombres, brillants, gras			
Mes yeux	petits (bruns, noirs)	pénétrants (verts, gris)	grands (bleus, bruns)			
Mes mains	étroites, fines, sèches, froides	moyennes, chaudes, roses	grandes, épaisses, fermes, fraîches			
Mes ongles	étroits, cassants	ovales, élastiques	larges, gros			
Mes urines	peu abondantes	abondantes et chaudes	modérées			
Mes selles	irrégulières, difficiles, constipation	régulières, molles, diarrhées	régulières, solides			
Ma sueur	peu abondante, inodore	abondante et odorante	modérée et peu odorante			
Je n'aime pas cette météo	froid, venteux	chaud, lourd	froid, humide			
Mon mental	clair et éveillé, créatif, agité	intellect aiguisé, décidé, critique	calme, réfléchi, patient			
Mon sommeil	léger, 6h, insomnies	modéré, 8h, réveil dans la nuit mais se rendort	lourd, + de 8h, réveil difficile			
Mes rêves	fréquents, perturbés	modérés, colorés	rare, romantiques			
Ma mémoire	oublie facilement	en général bonne mémoire	très bonne mémoire à long terme			
Mon élocution	parle beaucoup, rapidement, avec aisance	claire, force de conviction, bon orateur	voix agréable et profonde, parle peu			
Ma réaction en cas de stress	peur, rapidement nerveux et épuisé	impulsif, agressif, colérique	calme, attentif, rarement irrité			
Mes mouvements	rapides	exactes, focalisés	lents			
Ma sensation de faim	régulière à irrégulière, n'a pas faim si distrait	grande, a besoin de manger régulièrement	peu facilement sauter un repas			
Au naturel, je suis	flexible, joueur, artiste	sportif, a de l'initiative, combatif	paisible, équilibré, endurant			
Mes capacités de réflexion	a de la peine à se décider	bon sens de l'observation	tient à ses habitudes			
Mon comportement	s'enthousiasme, vivant, changeant	plein d'humour, courageux, dynamique	les pieds sur terre, systématique			
Mes sens	finesse du touché et acuité auditive	très bonne acuité visuelle	goût et odorat développés			
Ma foi	variable, inégale	forte, déterminée	stable, difficulté à changer			
TOTAL						

Ce test est disponible sur différents sites internet. Il n'a pas été créé par moi et n'est pas ma propriété.