

Qui êtes vous ?

VATA, PITTA, KAPHA... Trouver le bien-être promis par l'Ayurvédā est impossible si on ne connaît pas sa « prakiti » (constitution), constituée d'un dosha dominant dans chaque individu, et d'un dosha secondaire, plus rarement des trois. C'est notre constitution et tous les traitements, régimes, style de vie qui seront différents selon la constitution de chacun.

Ce test pour vous aider.

(Répondez par une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux).

	1	2	3
Quand vous étiez enfant, vous étiez	Maigre	Ni maigre ni robuste	Robuste
Actuellement vous êtes	Léger	Moyen	Lourd
Votre ossature est	Fine	Moyenne	Massive
Votre peau	Sèche, gercée	Douce	Grasse
Vous transpirez	Peu	Beaucoup	Modérément
Votre couleur de peau est	Sombre ou pâle	Jaune, rose	Claire, ambrée
Vous bronzez	Facilement	Vous brûlez	Lentement
Vos cheveux sont	Crépus, sombres	Fins, clair	Touffus, épais, brillants
Vos yeux sont	Sombres, petits	Clairs, pénétrants	Bleus, grand
Vos dents sont	Désordonnées, en avant	Ordonnées, jaunes	Solide, blanches
Vos ongles sont	Fragiles	Solides	Très solides
Vous préférez les climats	Chauds, ensoleillés	Frais, ventilés	Chauds ou froids
Vous détestez les climats	Froid	Chauds	Humides
Vous préférez le goût	Salé	Amer	Piquant
Votre appétit est	Changeant	Bon	Solide
Avant de manger, ce qui prédomine	Vos yeux	vosre bouche	Les deux
Vous préférez manger	Une bonne salade	Un bon beignet	Un bon gâteau
Si vous sautez un repas	Vous le faites souvent	Cela vous irrite	Aucun problème
Votre soif est	Changeante	Fréquente	Rare

Votre digestion est	Inconstante	Bonne	Lente
Vous évacuez	Difficilement	Souvent	Régulièrement
Vos selles sont	Dures	Molles	Epaisses
Physiquement vous êtes	Hyperactif	Actif	Calme
Mentalement vous êtes	Hyperactif	Actif	Méthodique
Emotionnellement vous êtes plutôt	Anxieux	Coléreux	Possessif
Vous parlez	Rapidement	Avec emphase	Lentement
Dans vos activités vous êtes	Inventif	Planificateur	Routinier
Vous êtes plutôt	Emotif	Passionnel	Rationnel
Vous vous souvenez plus facilement	Du proche passé	Du présent	Du passé lointain
Vos opinions sont	changeantes	Assez stables	Très stables
Dans le travail vous êtes plutôt	Créatif	Intellectuel	Tourné vers les autres
L'argent	Ça va	Ça va ça vient	Ça vient
Vous êtes plus facilement	Intimidé	Agressif	Equilibré
Votre sommeil est	Léger, rare	Profond, court	Lourd, prolongé
Vous rêvez de	Voler	Lutter	Nager
Vous choisissez un cadeau c'est	Un disque	Une vidéocassette	Un parfum
Si vous tombez malade, vous avez	Des douleurs	De la fièvre	Des congestions
Une contrariété vous met dans un état	D'anxiété	De colère	De vigilance
Une gentillesse vous	Surprend	Enflamme	Enivre
Le sexe c'est	L'imagination	L'initiative	La durée

Pour le résultat : additionnez les croix dans chaque colonne et faites le calcul suivant.

Nombre de croix dans la colonne 1 :.....x 2,5 =.....% Vata

Nombre de croix dans la colonne 2 :.....x 2,5 =.....% Pitta

Nombre de croix dans la colonne 3 :.....x 2,5 =.....% Kapha

Le pourcentage le plus élevé est votre Dosha dominant et le second votre dosha secondaire.

Vata

Le genre : Les caractéristiques primaires du Vata sont l'interchangeabilité, l'imprévisibilité, la variation dans la forme, dans la taille, dans le caractère et dans l'action. Le Vata tend à être élancé avec des proéminences au niveau des articulations et des veines, avec la peau sèche et froide. Il est caractériel, enthousiaste, imaginatif, impulsif, il a beaucoup d'idées mais, le Vata est un sujet qui ne conclut pas. Le vata mange et dort de manière instable, il est prédisposé à l'inquiétude, à l'insomnie, aux dérangements prémenstruels et à la constipation, son énergie est présente d'une façon irrégulière, rendant son existence variable par excellence.

Les relations avec l'organisme

(...) VATA est un principe de mouvement. ce qui bouge est appelé vata. C'est pourquoi vata peut être considéré comme le principe de l'air corporel. Cependant, l'élément Air de l'atmosphère extérieure n'est pas le même que l'air du corps. L'air corporel, ou vata, peut être caractérisé en tant qu'énergie subtile gouvernant les mouvements biologiques. Ce principe biologique de mouvement engendre tous les changements subtils du métabolisme. Vata est à partir de l'Ether et de l'Air.

Vata gouverne la respiration, les clignements des yeux, les mouvements des muscles et des tissus, les pulsations du cœur ainsi que toute expansion et contraction, les mouvements du cytoplasme et les membranes cellulaires, et le mouvement des simples impulsions des cellules nerveuses. Vata gouverne aussi les sentiments et émotions tels la gaieté, la nervosité, la peur, l'anxiété, la douleur, les tremblements et les spasmes. Le gros intestin, la cavité pelvienne, les os, la peau, les oreilles et les cuisses sont le siège de vata. Si le corps développe un excès de vata, il s'accumulera dans ces régions.(...)

(© "Ayurveda, Science de l'Autoguerison" Dr Vasant Lad)

Pitta

Le genre : Le Pitta est relativement prévisible, de taille moyenne, fort et résistant, bien proportionné, avec un teint rubicond. Le pitta a une intelligence rapide, structuré, aiguë et peut être très critique ou passionnel avec de brefs et explosifs déclenchements de colère. Le pitta mange et dort régulièrement, il aime le soleil mais souffre de la chaleur et des dérangements au niveau gastro-duodéal.

Les relations avec l'organisme

(...) PITTA est traduit par le feu, bien que ce terme ne signifie pas littéralement feu. On peut voir le feu d'une bougie ou d'une cheminée ; cependant, l'énergie-chaleur corporelle, la dosha pitta, qui se manifeste en tant que métabolisme, n'est pas visible de cette façon. Pitta gouverne la digestion, l'absorption, l'assimilation, la nutrition, le métabolisme, la température du corps, la coloration de la peau, l'éclat des yeux, ainsi que l'intelligence et la compréhension.

Psychologiquement, pitta provoque la colère, la haine et la jalousie. L'intestin grêle, l'estomac, les glandes sudoripares, le sang, la graisse, les yeux et la peau sont les sièges de pitta. Pitta est formé des éléments Feu et Eau. (...)

(© "Ayurveda, Science de l'Autoguerison" Dr Vasant Lad)

Kapha

Le genre : La caractéristique fondamentale du Kapha est la relaxation. Le kapha est solide, lourd, fort, avec une digestion lente, les cheveux assez gras, la peau froide et pâle. Tous les kapha digèrent, mangent et agissent lentement, ils dorment beaucoup et profondément, tendent à différer et à être obstinés, sont disposés à avoir un niveau haut de cholestérol, une forte surcharge pondérale et des allergies.

Les relations avec l'organisme

(...) La traduction de Kapha est l'eau biologique et ce principe corporel est formé de deux éléments, la Terre et l'Eau. Kapha cimente les éléments du corps, fournissant le matériau nécessaire à la structure physique. Cette dosha maintient la résistance du corps. L'eau est le principal constituant de kapha et cette eau corporelle est physiologiquement responsable de la force biologique et de la résistance naturelle des tissus du corps. Kapha lubrifie les articulations ; fournit l'humidité de la peau ; aide à guérir les blessures ; remplit les espaces du corps ; donne force biologique, vigueur et stabilité ; soutient la mémoire ; donne de l'énergie au coeur et aux poumons et préserve l'immunité. Kapha est présent dans la poitrine, la gorge, la tête, les sinus, le nez, la bouche, l'estomac, les articulations, le cytoplasme, le plasma, et les sécrétions du corps tel le mucus. Psychologiquement, kapha est responsable des émotions de l'attachement, de l'avidité et de l'envie persistante ; il est aussi exprimé dans les tendances au calme, au pardon et à l'amour. La poitrine est le siège de kapha. (...)

(© "Ayurveda, Science de l'Autoguerison" Dr Vasant Lad)

L'équilibre

Beaucoup d'individus présentent une constitution où se mettent en évidence en pourcentage, un, deux ou trois dosha (ex. vata-pitta ou pitta-vata), et plus rare l'éventualité où se trouve seulement un dosha.

Quand ces dosha sont en équilibre et en harmonie avec la constitution, le résultat est une bonne santé et un niveau d'énergie puissant et unifié. Mais quand ce délicat équilibre est dérangé, le corps devient sensible aux agents agressifs extérieurs, comme virus, bactéries, surcharge de travail, ou une mauvaise alimentation. Le déséquilibre dans les dosha est le premier signe, que l'esprit, la pensée et le corps ne sont plus en parfaite harmonisation. Une mauvaise alimentation, provoquera une altération de agni (le feu gastrique) et donc une mauvaise digestion, avec une formation des toxines (ama). Le cumul d'ama provoquera ensuite la maladie.

De même que dans l'enfance, l'anabolisme est les éléments kapha sont prédominants, car c'est l'époque de la plus grande croissance physique. A l'âge adulte, le métabolisme est les éléments de pitta sont les plus apparents, car c'est la période où le corps a atteint sa maturité et s'est stabilisé. Durant la vieillesse, le catabolisme et vata sont plus en évidence, le corps commençant à se détériorer.

Selon la médecine Ayurvédique l'alimentation doit être en accord avec la [Constitution Individuelle](#) (prakryti).

Pour un sujet vata une nourriture douce, aigre et salée lui sera bénéfique, pour le pitta lui sera suggéré une nourriture douce, aigre et astringente, tandis que pour les individus kapha la nourriture devra être aigre, astringente, avec un goût piquant.