

|                        |                                                                 |                                                             |                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Taille                 | Très Grand - Petit                                              | Taille Moyenne                                              | Petit Trapue / Grand Massif                    |
| Corps                  | Maigre - Anguleux                                               | Moyen - Athlétique                                          | “ Bien charpenté ”                             |
| Poids                  | Difficulté à prendre du poids                                   | Prends/perds Facilement - Yoyo                              | Lourd, Difficulté à perdre, facilité à prendre |
| Peau                   | Terne                                                           | Rouge/brillante                                             | Blanche/Pâle                                   |
| Peau II                | Seche, Reche, fine                                              | Chaude, grasse                                              | Froide, Epaisse                                |
| Yeux                   | Petits & Nerveux                                                | Perçants & Focus                                            | Grands & très blancs                           |
| Cheveux                | Secs & fins (peu de masse)                                      | Fins, Lumineux                                              | Épais, beaucoup de masses, cireux              |
| Dents                  | De travers                                                      | Petites, tendances jaunes, gencives saignante               | Grandes & bien plantées                        |
| Ongles                 | Rugueux, cassant (dédoublement )                                | Doux & roses                                                | Doux & Blancs                                  |
| Articulations          | Saillante et craquante                                          | Laches & chaudes                                            | Fermes , rondes et grandes                     |
| Systemes circulatoires | Mauvais à Variable (Extrémités froide)                          | Bonne                                                       | Moyennes (Congestion, rentention)              |
| Appetit                | Variable & nerveux (mange par petites quantités plusieurs fois) | Grand et excessif (irritabilité quand la faim est presente) | Modérée est constant, mange doucement          |
| Soif                   | Oublie de boire                                                 | Boit beaucoup                                               | Moderée                                        |
|                        |                                                                 | Machine a transpirer +                                      | Difficulté a transpirer mais                   |

|                                |                                              |                                                      |                                                       |
|--------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Transpiration                  | Peu abondante                                | odorante                                             | " quantité normale"                                   |
| Selles                         | Dure et seches                               | Molles et liquides                                   | Normal                                                |
| Urines                         | Peu abondantes                               | Abondantes & tendances jaunes                        | Modérés, claires                                      |
| Sensibilités                   | Froids, secheresse, vent et bruit            | Chaleur, LUmiere du soleil                           | Froid et humidité                                     |
| Systeme immunitaire            | Faibles tombe souvent malade                 | Moderé                                               | Super capital santé                                   |
| Disposition aux maladies       | Douleurs, Nervosité                          | Inflamation, fièvre                                  | Congestion                                            |
| Disposition aux maladies II    | Maladies nerveuses & mentale                 | Sang, foie, maladies digestives                      | Maladies respiratoire, ORL                            |
| Niveaux d'énergie et endurance | Grand, agitée, s'épuise vite                 | Variable dirigée, concentré                          | Energie " molle ", endurance sans fin une fois lancée |
| Sommeil                        | 6h - Agité / Entrecoupée                     | 8h - Dors bien                                       | 10h et + Hibernation                                  |
| Se reveille                    | Tout fou, avec deja 1000 pensées             | Grognon les dix premiers minutes                     | Tranquillement et souriant                            |
| Memoire                        | Croit qu'elle est bonne mais il n'en ai rien | Apprend vite , retiens vite, memoire vive et precise | Met du temps à mémoriser , mais n'oublie jamais       |
| Elocution                      | Rapide                                       | Accérée                                              | Lente et precise                                      |
| Rêves                          | Colorées, Mouvement                          | Action et rôles                                      | Amour & coquinerie                                    |
|                                | Nerveux et                                   |                                                      |                                                       |

|             |                 |                         |                       |
|-------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|
| Temperament | changeant       | Motivé / Obsessionnelle | " Baba cool du Love " |
| Emotions +  | Adaptabilité    | Courage                 | Amour                 |
| Emotions -  | Peur / Angoisse | Colere                  | Attachement           |

Kapha – Eau et terre

Pitta – Feu et Eau

Vata – Air et Ether

**Vous pouvez partager les points entre plusieurs colonnes en demi ou en tiers si vous vous reconnaissez dans plusieurs aspects.**

**Gardez simplement en tête que ce test décrit votre physiologie de base, et non un état momentanément influencé par le stress, le manque de sommeil ou les émotions du moment.**

**À la fin, additionnez vos points : vous obtiendrez une idée de votre ou vos doshas dominants, et donc une première indication, approximative mais précieuse, de votre constitution de naissance. J'avais vraiment à cœur que chacun-e reparte avec des éléments concrets et utiles.**

**WWW.HIZYOGA-AYURVEDA.FR**

Kreutzer Marjorie - Enseignante de Yoga & Praticienne en Ayurveda

06.67.80.40.97

**Hari OM Tat Sat**