



Le questionnaire suivant est divisé en trois sections. Pour les vingt premières questions, relatives au Dosha Vata, lisez chaque proposition et attribuez-lui une note (**0 =se s'applique pas à moi/ 3= s'applique un peu à moi,ou quelquefois/ 6= s'applique tout à fait à moi,ou presque toujours**).

Ensuite, additionnez tous les chiffres relatifs à VATA, puis passez aux questionnaires PITTA et KAPHA. Vous obtiendrez ainsi trois chiffres qui, lorsque vous les aurez complétés, détermineront votre type physique.

## TYPE VATA

- . Je travaille très rapidement
- . J'ai du mal à mémoriser les choses et à m'en souvenir plus tard
- . Je suis enthousiaste et vive de nature
- . Physiquement, je suis mince et je ne prends pas facilement de poids
- . J'ai toujours assimilé les nouvelles informations rapidement
- . Ma démarche est légère et rapide
- . J'ai du mal à prendre une décision
- . J'ai tendance à la constipation et à l'aérophagie
- . J'ai les mains et les pieds plutôt froids
- . Je suis souvent inquiet(e) et anxieux(se)
- . Je supporte mal le froid
- . Je parle vite et on me dit bavarde
- . Mon humeur change vite et je suis assez émotif(ve)
- . J'ai souvent du mal à m'endormir ou à dormir profondément
- . Ma peau est plutôt sèche surtout en hiver
- . Mon esprit est vif ,parfois agité, et très imaginaire
- . Mes mouvements sont vifs et rapides, mon énergie a tendance à venir par à coup
- . Je m'excite facilement
- . Je suis plutôt irrégulier(ère) par rapport au sommeil et à la nourriture
- . J'apprends vite , mais oublie tout aussi vite

**TOTAL DES POINTS:**



## TYPE PITTA

- . Je me considère comme très efficace
- . J'ai tendance à être très précis(e) et ordonné(e) dans mes activités
- . J'ai une grande force de caractère et parfois tendance à employer la manière forte
- . Lorsqu'il fait chaud je ne me sens pas bien et je m'épuise facilement
- . Je transpire facilement
- . Je deviens irritable ou me mets en colère assez facilement même si cela ne se voit pas toujours
- . Je ne me sens pas bien lorsque je saute un repas ou que je mange en retard
- . Mes cheveux sont: grisonnants(ou calvitie précoce); peu nombreux, fins, raides, blonds, roux, châains
- . J'ai un solide appétit, je peux manger beaucoup
- . On me dit têtu(e)
- . Mon transit intestinal est régulier, j'ai davantage tendance à avoir des selles non formées qu'à être constipé(e)
- . Je m'impatiente facilement
- . J'ai tendance à être perfectionniste
- . Je me mets facilement en colère mais je l'oublie facilement
- . J'aime beaucoup les aliments froids
- . Je remarquerais plutôt une pièce trop chaude que trop froide
- . Je digère mal les aliments piquants et épicés
- . Je ne suis pas aussi tolérant face aux opinions différentes que je devrais l'être
- . J'aime les défis et lorsque je veux une chose je suis déterminé(e) dans mes efforts pour l'obtenir
- . Je suis assez critique vis-à-vis des autres mais aussi de moi-même

**TOTAL DES POINTS:**



## TYPE KAPHA

- . Ma tendance naturelle est de faire les choses d'une manière lente et détendue
- . Je grossis plus facilement que d'autres et maigris plus lentement
- . Je suis de nature calme et sereine, je ne perds pas facilement contenance
- . Je peux facilement sauter un repas cela ne pose pas de problème
- . J'ai tendance à produire un excès de mucus et de lymphes, j'ai des problèmes de d'asthme et de sinus
- . Il me faut au moins huit heures de sommeil pour me sentir bien le jour suivant
- . Je dors très profondément
- . Je suis de nature calme et ne mets pas en colère facilement
- . Je n'apprends pas aussi vite que d'autres personnes, mais j'ai une excellente mémoire
- . J'ai tendance à la rondeur - je retiens la graisse facilement
- . Je suis sensible au froid et à l'humidité
- . J'ai une chevelure épaisse foncée et ondulante
- . Ma peau est lisse, douce et mon teint est plutôt pâle
- . Ma charpente est large et robuste
- . Je suis serein(e) de nature agréable, affectueux(se) et indulgent(e)
- . Ma digestion est lente ce qui me donne une impression de lourdeur après les repas
- . Je suis résistant(e), endurant(e), mon niveau d'énergie est stable
- . Mon pas est lent et mesuré
- . J'ai tendance à trop dormir et à être un peu sonné(e) lorsque je me réveille, j'ai du mal à me mettre en marche le matin
- . Je mange lentement et mes actions sont lentes et méthodiques

**TOTAL DES POINTS:**



## RYTHME DU MASSAGE EN FONCTION DU DOSHA PRÉDOMINANT

. **VOUS ÊTES VATA:** nerveux, irritable, vous avez souvent froid, une digestion difficile....Les mouvements seront lents , doux et enveloppants.

. **VOUS ÊTES PITTA:** hypersensible, très actif,vous avez toujours chaud..Les mouvements seront plus rapides et profonds.

. **VOUS ÊTES KAPHA:** vous avez peur,vous êtes calme et posé(e), vous avez des problèmes d'estomac, une peau grasse et épaisse...Le massage se fera à sec ou avec très peu d'huile pour activer le système lymphatique.

