



Test prakrti/vikrti

Selon l'Ayurveda, chacun naît avec des prédispositions physiques, physiologiques et psychologiques propres, qui vont l'influencer tout au long de sa vie. C'est ce que l'on appelle la Prakriti ou Prakruti en sanskrit. La Prakruti d'un individu aura une influence tant sur son mode de vie, que sur ses préférences et aversions, ses forces et ses faiblesses, son interaction avec les autres, sa vie sentimentale, ainsi que sur ses déséquilibres et ses troubles physiologiques potentiels. La Prakruti forme ainsi la nature de l'individu (tendances naturelles, constitution, personnalité) et reste inchangée tout au long de sa vie. Les déséquilibres, les inconforts et les maladies se résument à l'état, appelé Vikriti ou Vikruti. L'état exprime les variations dans le temps, qui peuvent commencer par de petits symptômes, des douleurs, des raideurs, des inflammations, puis finissent par se développer en problèmes aigus ou chroniques. Le test ci-après, en complément de votre observation durant la consultation, permet de cibler Prakruti et Vikruti pour mieux identifier vos besoins. Remplissez les cases selon ce qui correspond le plus à votre cas (plusieurs réponses possibles V, P ou K) en vous plaçant dans un contexte global de votre vie (qui suis-je à l'origine quand tout "va bien"?) puis par rapport à votre condition actuelle. Puis, faites le total V/P/K par colonne (à vie = prakriti, actuel = vikriti).

Parmi les propositions séparées par « / » la 1^{ère} correspond à Vata, la 2^e Pitta et la 3^e Kapha. Plusieurs réponses sont possibles (reportez V, P ou K dans les colonnes de droite)

	A vie	Actuel
<u>Puissance digestive</u> : V. Variable ou faible, irrégulière / P. Forte, puissante, digère presque tout / K. Moyenne ou lente mais régulière		
<u>Troubles digestifs</u> : V. Flatulences, constipation, coliques / P. Acidité ou brûlures, diarrhée / K. Sensation de ballonnement ou lourdeur, nausées		
<u>Attirance alimentaire</u> : V. Sec, sucré ou salé, en-cas croustillant / P. Epicé, salé, chaud / K. Sucré, crémeux, froid		
<u>Habitudes alimentaires</u> : V. Aime se gaver, grignote, en-cas, peut oublier de manger / P. Repas réguliers, copieux, heures fixes / K. Mange constamment, trop régulièrement		
<u>Sensibilité aux aliments</u> : V. Haricots, famille du chou / P. Oignons, tomates, aliments frais / K. Produits laitiers, sel		
<u>Appétit et soif</u> : V. Variables, irréguliers, ne s'hydrate pas assez / P. Puissant, irritable si ne manque pas, soif / K. Constant, moyen à lent, mange pour le plaisir, pas trop soif		
<u>Urines (purisha)</u> : V. 2 à 4 fois par jour (peu) / P. 4 à 6 fois par jour (fréquent) / K. 3 à 5 fois par jour (modéré)		
<u>Selles (mutra)</u> : V. Sèches, petites, dures, difficiles, flatulences, constipé, transit variable / P. Abondantes, molles, jaunes, liquides, transit rapide / K. Modérées, solides, larges, parfois pâles, mucus, transit lent.		
<u>Transpiration et odeur corporelle</u> : V. Peu et inodore / P. Abondante, chaude, odeur forte / K. Modérée, odeur neutre		
<u>Circulation sanguine</u> : V. Mauvaise, variable, mains et pieds froids / P. Bonnes, mains et pieds chauds / K. Lente mais constante, mains et pieds froids		
<u>Résistance à la maladie</u> : V. Mauvaise, variable / P. Moyenne, sujet aux infections, fièvre / K. Bonne, constante		
<u>Tendance à la maladie</u> : V. Système nerveux, douleur, trouble dégénératif, insomnie, arthrite / P. Ulcère, infection, inflammation / K. Système respiratoire, mucus		
<u>Activités</u> : V. Vif, rapide, irrégulier, hyperactif, s'épuise rapidement / P. Motivé, déterminé, objectif / K. Lent, constant, méthodique, n'aime pas le grand mouvement		
<u>Puissance et endurance</u> : V. Faible, commence et s'arrête vite / P. Modérée / K. Lent à démarrer mais puissante, bonne, n'aime pas beaucoup le sport		
<u>Nature sexuelle</u> : V. Variable et instable / P. Modéré, passionnel, aime conquérir / K. Stable, constante, romantique, pas dynamique		
<u>Charpente</u> : V. Fine, mince, longiligne / P. Moyenne, bien proportionnée / K. Corpulente, trapue, développée, os large		
<u>Poids</u> : V. Léger, difficulté à en prendre / P. Modéré, prend et perd facilement / K. Lourd, prends facilement et difficulté à perdre, rétention d'eau possible		
<u>Texture peau</u> : V. Sèche, fine, rugueuse, craquelée, veine saillantes, teint gris, déshydratée / P. Moite, rose, tâches, acné, grains / K. Epaisse, moite, pâle, grasses, cellulite		
<u>Température peau</u> : V. Froide / P. Chaude / K. Fraîche mais pas froide		
<u>Cheveux</u> : V. Denses, secs, opaques, nœuds, fourches, pellicules / P. Fins, doux, gris ou calvitie précoce / K. Abondants, denses, gras, épais, brillants		
<u>Forme visage</u> : V. Fin, allongé, foncé, menton mince, joues anguleuses / P. Moyen, ovale, joues lisses / K. Grand, rond, uniforme, joues bien rondes		
<u>Front</u> : V. Petit, rides selon âge / P. Moyen, contracté / K. Grand, large		
<u>Cou</u> : V. Fin, allongé / P. Large, musclé / K. Large, épais, plis parfois		
<u>Yeux</u> : V. Petits, secs, mouvements rapides, concentration visuelle longue difficile / P. Moyens, clairs, sensibles, perçants / K. Grands, humides, calmes, doux		
<u>Nez</u> : V. Fin, petit, allongé ou crochu, sec, asymétrique / P. Moyen, épais, pointu ou allongé / K. Gros, épais, peau grasse		
<u>Bouche</u> : V. Ovale, très grande ou petite, fine, sèche, foncée, fissurée, goût amer / P. Carrée, moyenne, rouge, souple, goût acide / K. Grande, ronde, goût sucré		
<u>Dents gencives</u> : V. fines, petites, irrégulières, gencives foncées / P. Régulières, moyennes, jaunes, gencives rouges / K. Grandes, alignées, gencives douces et roses		
<u>Langue</u> : V. Plus étroite que dentition, longue et fine / P. Même largeur, pointe ovale / K. Plus large, épaisse, pointe arrondie		
<u>Epaules, thorax, ventre</u> : V. Epaules fines, étroites, thorax petit, creux, ventre fin, plat / P. Equilibrés ou athlétiques / K. Grands, larges, bombés		

<u>Articulations</u> : V. Saillantes, craquantes / P. Normales / K. Lubrifiées, robustes		
<u>Mains</u> : V. Petites, fines, sèches, froides, doigts longs, os et veines visibles / P. Symétriques, roses, chaudes / K. Grandes, épaisses, doigts courts, fraîches		
<u>Ongles</u> : V. Petits, fins, foncés, rêches, fissurés, irréguliers, cassants / P. Forts, solides, réguliers, roses / K. Grandes, épais, doux, lisses, blancs		
<u>Façon de parler</u> : V. Rapide, loquace, discontinue, basse ou rauque / P. Modérée, aime argumenter, convaincante, voix déterminée, forte / K. Lente, concise, calme		
<u>Nature mentale</u> : V. Rapide, souple, adaptable, impulsive, superficielle, pensée abstraite / P. Vive, lucide, pénétrante, factuelle / K. Lente, stable, constante		
<u>Mémoire</u> : V. Rapide, oublie vite, souvenirs liés aux idées / P. Bonne, liée aux situations conflictuelles et victoires / K. Lente mais souvenirs ancrés liés aux émotions		
<u>Sensibilité environnement</u> : V. N'aime pas le froid, vent, sécheresse, aime le chaud / P. N'aime pas chaleur, soleil direct, recherche frais / K. N'aime pas le froid, humidité, aime le vent et le soleil, endroits chauds et secs		
<u>Réaction émotionnelle aux conflits</u> : V. Vive, rapide, peu durable / P. Chaude, irritée, susceptible, rancunière / K. Lente mais durable		
<u>Tendances émotionnelles</u> : V. Anxieux, peureux, nerveux, sensible / P. Irritable, colérique, dominant, indépendant / K. Calme, sentimental, attentif, attachant		
<u>Relations sociales</u> : V. Faciles, superficielles, nombreux amis mais pas proches / P. Bonnes, dominantes, proches / K. Se lie facilement, très proches		
<u>Relations amoureuses</u> : V. Nombreuses, irrégulières / P. Se marier pour la position, le paraître / K. Partenaire unique, très fidèle		
<u>Attachement au matériel</u> : V. Pas très important, changeant / P. Choses utiles dans but précis, pour l'égo / K. Important d'avoir ou posséder, esprit pratique		
<u>Relation à l'argent</u> : V. Pas très important, dépense facilement / P. Efficace pour avoir le contrôle, respect, dépense dans un objectif / K. Très important, dépense peu		
<u>Habitudes</u> : V. Voyager, bouger, changement, surprises, évite la routine / P. Sport, politique, déterminé, compétitif / K. Nage, cuisine, nature, relaxation, routine		
<u>Objectifs de vie</u> : V. Change fréquemment, pas si importants / P. Déterminés, très importants / K. Fixés pour la vie		
<u>Sommeil</u> : V. Léger, variable, agité, insomnie, rêve de voler, bouger, pas souvenir de rêves / P. Modéré, se réveille mais se rendort facilement, rêves colorés, lumineux, parfois conflictuels / K. Lourd, profond, réveil difficile le matin, rêves calmes, sentimentaux, romantiques		
	V: P: K:	V: P: K:
TOTAL		