

Êtes-vous *vata*, *pitta* ou *kapha*?

Par : Natacha Rouchon

L'ayurveda considère que chaque personne a une constitution physique, mentale et spirituelle qui lui est propre. Cette constitution est régie par trois principes biologiques de base, les trois doshas, qui sont vata, pitta et kapha.

Le mot ayurveda est composé de deux mots sanscrits : veda qui signifie « connaissance absolue » et ayur pour « sciences de la vie ». L'ayurveda serait donc la connaissance absolue des sciences de la vie. Cette science médicale indienne considère que chaque personne a une constitution unique que l'on peut définir grâce aux trois doshas.

Pourquoi déterminer sa constitution doshique?

Chaque individu a des proportions de vata, de pitta et de kapha bien spécifiques qu'il est important de connaître. En fonction de ces proportions, nous recevons des recommandations. Par exemple, un régime alimentaire excluant des aliments, des routines, des heures de lever et de coucher, des types de massages et de jeûnes. Et pourquoi suivre ces recommandations ? Tout simplement pour maintenir l'équilibre de ces trois doshas afin de rester en santé. D'après cette science, si le déséquilibre d'un des doshas survient, la maladie apparaît.

Test pour déterminer votre constitution doshique

Comment effectuer ce test ?

Répondez aux 13 questions suivantes en entourant la lettre correspondant à votre réponse.

Votre peau est

sèche et froide	A
douce et chaude	B
froide et grasse	C

Votre digestion est

irrégulière	A
régulière, impossible de sauter un repas	B
lente, peut sauter facilement un repas	C

Vos cheveux sont

secs	A
fins	B
gras et épais	C

Vous êtes plutôt enclin

à la constipation et aux flatulences	A
aux diarrhées	B
aux selles denses	C

Votre corps

est mince, prend du poids difficilement	A
est de corpulence moyenne	B
a tendance à grossir, souffre d'embonpoint	C

Vous travaillez

vite	A
avec précision et méthode	B
calmement et confortablement	C

J'apprécie un temps

chaud et humide	A
tempéré à froid	B
chaud et sec	C

Vous êtes

plein de vie	A
perfectionniste	B
chaleureux et aimant	C

Votre sommeil est

Léger	A
généralement bon	B
lourd	C

Votre mémoire est

bonne pour le court terme, mauvaise pour le long terme	A
en général bonne	B
bonne pour le long terme, mauvaise pour le court terme	C

Votre esprit est plutôt

vif et agité	A
actif intellectuellement	B
calme	C

Vous adhérez plutôt

à l'opinion minoritaire, marginale et vos opinions sont changeantes	A
à votre propre opinion et vous êtes entêté	B
à l'opinion majoritaire, conservateur et vous êtes constant	C

Le stress vous rend

anxieux	A
dynamique	B
je reste calme	C