

COMMENT DÉTERMINER SON

profil ayurvédique ?

Par Natalia Apvril

Comment déterminer son profil ayurvédique ?

Le profil ayurvédique, appelé également constitution de naissance ou *prakriti* en sanskrit, correspond à l'ensemble de nos caractéristiques physiques, physiologiques et psychologiques. C'est un reflet de la manière dont les doshas Vata, Pitta et Kapha se manifestent dans notre corps et dans notre esprit quand ils sont équilibrés.

Connaître notre profil ayurvédique nous permet de mieux nous connaître et de mieux prendre soin de nous, que ce soit pour prévenir le déséquilibre de nos doshas ou pour mieux les équilibrer. Les trois doshas sont présents dans notre profil ayurvédique. Cependant, il est très courant d'avoir un ou deux doshas beaucoup plus présents que les autres.

Il existe trois façons principales de déterminer son profil ayurvédique :

- Auprès d'un praticien ayurvédique, lors d'une consultation. Il est préférable de faire des consultations en présentiel, mais si jamais il n'y a pas de praticiens là où vous habitez, vous pouvez également faire des consultations à distance.
- En vous renseignant un maximum sur la manière dont les doshas Vata, Pitta et Kapha se manifestent dans votre corps et dans votre esprit. Nous pouvons faire ça à travers des lectures, des vidéos, en suivant des stages, des formations, etc. C'est ma façon préférée ! C'est l'approche que je privilégie au sein de l'[Académie Ayurvéda](#).
- En faisant des tests. C'est la façon la plus ludique mais aussi la moins fiable. Il y a plein de subtilités qui ne peuvent pas être comprises dans un questionnaire.

Dans ce guide je vous propose de faire un questionnaire, remplissable directement dans ce PDF, afin que vous puissiez avoir une idée plus ou moins claire de votre profil ayurvédique.

Vous trouverez dans les pages suivantes les questions et les réponses qui vous permettront de déterminer les traits physiques, physiologiques et psychologiques qui composent votre profil ayurvédique avec leurs correspondances aux différents doshas, Vata, Pitta et Kapha.

Voici quelques conseils qui vous permettront de tirer pleinement profit de ce test :

- Répondez en pensant à une époque de votre vie où vous vous sentez au mieux, non pas forcément au moment présent. Autrement les réponses pourraient ne pas correspondre à votre profil ayurvédique mais à l'état de déséquilibre de vos doshas.
- Dans une même ligne, vous pouvez cocher les réponses de plusieurs colonnes si cela a du sens pour vous.
- En cas de doute sur une ou plusieurs questions, demandez l'avis de vos proches. Il est parfois plus difficile de donner des réponses pour soi-même que pour les autres.

Caractéristiques physiques

	Vata	Pitta	Kapha
Corpulence	<input type="checkbox"/> Mince	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Forte et ronde
Taille	<input type="checkbox"/> Grande ou petite	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Légèrement en dessous de la moyenne
Ossature	<input type="checkbox"/> Fine et fragile	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Robuste
Articulations	<input type="checkbox"/> Très visibles, craquantes	<input type="checkbox"/> Moyennes	<input type="checkbox"/> Non apparentes
Poids	<input type="checkbox"/> Du mal à prendre du poids	<input type="checkbox"/> Poids stable	<input type="checkbox"/> Du mal à perdre du poids
Peau	<input type="checkbox"/> Froide, fine, rugueuse, sèche ou craquelée	<input type="checkbox"/> Chaude, moite, beau teint, boutons, grains de beauté, taches de rousseur	<input type="checkbox"/> Lisse, épaisse, pâle, à tendance grasse
Sueur	<input type="checkbox"/> Peu et sans odeur	<input type="checkbox"/> Abondante et odorante	<input type="checkbox"/> Beaucoup, non odorante
Pilosité	<input type="checkbox"/> Peu	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Beaucoup
Cheveux	<input type="checkbox"/> Secs, fins, bouclés, pousse normal	<input type="checkbox"/> Tendance grasse, lisses, pousse peu	<input type="checkbox"/> Tendance grasse, lisses, pousse beaucoup
Cheveux	<input type="checkbox"/> Couleur sombre	<input type="checkbox"/> Blond, châtain ou roux	<input type="checkbox"/> Couleur noir
Visage	<input type="checkbox"/> Ovale	<input type="checkbox"/> Rond	<input type="checkbox"/> Charpenté
Visage	<input type="checkbox"/> Petit front et menton, traits disproportionnés	<input type="checkbox"/> Beaux traits, symétrie presque parfaite	<input type="checkbox"/> Front large, double menton
Yeux	<input type="checkbox"/> Petits, forme ronde	<input type="checkbox"/> Forme et taille moyens	<input type="checkbox"/> Grands
Yeux	<input type="checkbox"/> Noir ou marron foncé	<input type="checkbox"/> Bleu, vert, gris, marron clair	<input type="checkbox"/> Sclère très blanche
Regard	<input type="checkbox"/> Terne, nerveux, fuyant	<input type="checkbox"/> Pénétrant, peut mettre mal à l'aise	<input type="checkbox"/> Expressif, charmeur, romantique
Oreilles	<input type="checkbox"/> Irrégulières ou petites	<input type="checkbox"/> Moyennes	<input type="checkbox"/> Grandes
Nez	<input type="checkbox"/> Long ou crochu	<input type="checkbox"/> Moyen	<input type="checkbox"/> Grand
Cou	<input type="checkbox"/> Allongé	<input type="checkbox"/> Moyen	<input type="checkbox"/> Court
Lèvres	<input type="checkbox"/> Fines, sèches, gerçures	<input type="checkbox"/> Moyennes, douces, rouges	<input type="checkbox"/> Grandes, charnues
Langue	<input type="checkbox"/> Longue ou petite, rose terne, rugueuse, tremblante	<input type="checkbox"/> Taille moyenne, couleur rose forte	<input type="checkbox"/> Large, ronde, couleur pâle, lisse
Dents	<input type="checkbox"/> Irrégulières, couleur foncée, émail fragile	<input type="checkbox"/> Taille moyenne, alignées, tendance à jaunir	<input type="checkbox"/> Grandes, fortes, blanches, bien alignées
Ongles	<input type="checkbox"/> Secs, striés, cassants	<input type="checkbox"/> Réguliers, bien roses	<input type="checkbox"/> Blancs et forts
Voix	<input type="checkbox"/> Faible volume, rauque, rapide, manque d'articulation	<input type="checkbox"/> Claire, pénétrante, contrôlée, vitesse moyenne	<input type="checkbox"/> Grave, profonde, lente, douce, rassurante

Caractéristiques physiologiques

	Vata	Pitta	Kapha
Niveau d'énergie	<input type="checkbox"/> Irrégulier tout au long de la journée	<input type="checkbox"/> Modérée, semble avoir beaucoup car aime se dépenser	<input type="checkbox"/> Beaucoup mais préfère se reposer
Résistance et force physique	<input type="checkbox"/> Faible	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Beaucoup
Maladies	<input type="checkbox"/> Tombe facilement malade, maladies rapides à soigner	<input type="checkbox"/> Tendance aux inflammations, aux infections, aux hémorragies	<input type="checkbox"/> Ne tombe pas facilement malade, maladies longues à soigner
Appétit	<input type="checkbox"/> Irrégulier, tendance à manger peu et souvent	<input type="checkbox"/> Bon et régulier, ne peut pas sauter un repas	<input type="checkbox"/> Peut sauter des repas, faim émotionnelle
Digestion	<input type="checkbox"/> Irrégulier, tendance aux ballonnements, gaz	<input type="checkbox"/> Bonne	<input type="checkbox"/> Lente
Selles	<input type="checkbox"/> Sèches, noires, tendance à la constipation	<input type="checkbox"/> Plusieurs fois par jour, malodorantes, tendance à la diarrhée	<input type="checkbox"/> Transit lent, selles lourdes et grasses
Urine	<input type="checkbox"/> Peu abondante mais fréquente, pâle	<input type="checkbox"/> Abondante, couleur jaune vif	<input type="checkbox"/> Abondante, épaisse, pâle
Climat préféré	<input type="checkbox"/> Chaud ou tempéré	<input type="checkbox"/> Froid, la neige	<input type="checkbox"/> Tempéré et sec
Sensible à	<input type="checkbox"/> Le vent, la sécheresse	<input type="checkbox"/> La chaleur	<input type="checkbox"/> La pluie, l'humidité
Sensible à	<input type="checkbox"/> Le bruit	<input type="checkbox"/> Les lumières fortes	<input type="checkbox"/> Les odeurs fortes
Sommeil	<input type="checkbox"/> Léger et difficile	<input type="checkbox"/> Normal, réparateur	<input type="checkbox"/> Très profond, adore dormir
Rêves	<input type="checkbox"/> Aériens, effrayants, tendance aux cauchemars	<input type="checkbox"/> Intenses, intellectuels, passion, agressivité	<input type="checkbox"/> Peu de rêves, calmes, romantiques, tristes
Libido	<input type="checkbox"/> Irrégulière	<input type="checkbox"/> Beaucoup	<input type="checkbox"/> Pas beaucoup
Règles (femmes)	<input type="checkbox"/> Cycles irréguliers, règles peu abondantes, douloureuses	<input type="checkbox"/> Cycles très régulières, règles abondantes	<input type="checkbox"/> Cycles longs (plus de 30 jours), flux modéré à abondant
Règles (femmes)	<input type="checkbox"/> Courte durée (2-3 jours)	<input type="checkbox"/> Durée moyenne (4-5 jours)	<input type="checkbox"/> Longue durée (6-7 jours)

Caractéristiques psychologiques

	Vata	Pitta	Kapha
Traits de caractère	<input type="checkbox"/> Créative, dynamique, optimiste, intuitive	<input type="checkbox"/> Intelligente, passionnée, organisée, perfectionniste	<input type="checkbox"/> Droite, sérieuse, humble, généreuse, reconnaissante
Au travail	<input type="checkbox"/> Plusieurs projets qui ne verront pas le jour	<input type="checkbox"/> Rigoureuse, ambitieuse, va au bout de ses projets	<input type="checkbox"/> Persévérante, mène un projet à long-terme
Apprentissage	<input type="checkbox"/> Rapide, auditif	<input type="checkbox"/> Ni rapide, ni lent, visuel	<input type="checkbox"/> Lent, tactile
Mémoire	<input type="checkbox"/> Oublie vite	<input type="checkbox"/> Sélective	<input type="checkbox"/> Très bonne
Prise de décisions	<input type="checkbox"/> Très hésitante	<input type="checkbox"/> Prises rapidement	<input type="checkbox"/> Prend son temps, décisions immuables
Vie sociale	<input type="checkbox"/> Très sociable, connaît beaucoup de monde	<input type="checkbox"/> Centrée dans ses objectifs de vie	<input type="checkbox"/> Tourne souvent autour de sa famille
Relations	<input type="checkbox"/> Changeantes et superficielles	<input type="checkbox"/> Passionnelles, même conflictuelles	<input type="checkbox"/> Peu nombreuses, amitiés et amours durables
Changement	<input type="checkbox"/> Adore le changement	<input type="checkbox"/> Aime si c'est pour se dépasser	<input type="checkbox"/> N'aime pas le changement
Rapport à la ponctualité	<input type="checkbox"/> Toujours en retard	<input type="checkbox"/> Très ponctuelle, ne supporte pas le retard	<input type="checkbox"/> N'aime pas déranger les autres avec son retard
Situation financière	<input type="checkbox"/> Dépensière, difficultés financières	<input type="checkbox"/> Anticipe ses dépenses et atteint ses objectifs	<input type="checkbox"/> Économe, pas de problèmes financiers
Foi	<input type="checkbox"/> Absence de foi ou croyances fluctuantes	<input type="checkbox"/> Forte et déterminée	<input type="checkbox"/> Très croyant et spirituel
Emotions récurrentes	<input type="checkbox"/> Anxiété, peur	<input type="checkbox"/> Colère, irritation	<input type="checkbox"/> Attachement, tristesse
Croyance profonde	<input type="checkbox"/> « Carpe diem »	<input type="checkbox"/> « Rien n'est impossible »	<input type="checkbox"/> « Lentement mais sûrement »

Questions ouvertes

Qu'est-ce que vous aimez le plus dans la vie ?

Qu'est-ce que vous aimez le moins dans la vie ?

En quoi croyez-vous ?

De quoi avez-vous peur ?

Les réponses à ces questions ouvertes vous permettront de vous familiariser avec vos traits psychologiques un peu plus. Si vous ne savez pas à quel dosha vos réponses correspondent, n'hésitez pas à les partager avec moi et je vous donnerai mon avis avec grand plaisir.

Si vous le souhaitez, notez le nombre de réponses que vous avez cochées dans chaque colonne des tableaux des caractéristiques physiques, physiologiques et psychologiques, puis faites la somme totale. Le résultat vous donnera une idée de la proportion dont les trois doshas se manifestent dans votre corps et votre esprit.

	Vata	Pitta	Kapha
Caractéristiques physiques			
Caractéristiques physiologiques			
Caractéristiques psychologiques			
Total			

Prenez en compte que ce résultat n'est qu'une orientation. Aucun test, si complet soit-il, ne peut pas déterminer de façon 100 % fiable votre profil ayurvédique. Je vous invite à ne pas faire trop attention au résultat final mais plutôt aux réponses individuelles que vous avez données à chaque question. De cette façon vous saurez lesquels de vos traits correspondent au dosha Vata, Pitta ou Kapha.

Il arrive souvent que le résultat final donne un total de réponses Vata, Pitta et Kapha très similaire. Partez du principe qu'il est très rare d'avoir un profil ayurvédique avec la même proportion de chaque dosha et qu'il est peu probable que ce soit votre cas.

S'il y a des questions ou des réponses dans le test qui ne sont pas claires, n'hésitez pas à me poser des questions via les réseaux sociaux ou par e-mail à contact@nataliaapvril.com

Vous voulez en savoir plus ?

Ce document accompagne la vidéo que j'ai réalisée et qui a comme titre « Comment déterminer son profil ayurvédique ? ». Si vous voulez en savoir davantage sur ce sujet, je vous invite à la regarder sur ma chaîne YouTube ou sur ma page Facebook :

- Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/c/NataliaApvril>
- Page Facebook : <http://facebook.com/nataliaapvril>

Enfin, si vous souhaitez être au courant de mes actualités, n'hésitez pas à vous abonner à ma Newsletter. Vous pouvez le faire sur la page d'accueil de mon site web :

<http://www.nataliaapvril.com>

Merci beaucoup et à bientôt !

Natalia :)

Merci !

Ce travail est sous license Creative Commons [BY-NC-SA](#) :
Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions

Source à citer: Natalia Apvril, licence CC BY-NC-SA

N'hésitez pas à partager ce document !

