



Formation de Praticien

| Catégorie | À Vie | Actuelle |
|---|-------|----------|
| Charpente | | |
| V – grande ou petite, fine, mal développée physiquement P – taille moyenne, modérément développée physiquement K – corpulente, trapue, grosse, bien développée physiquement | | |
| Poids | | |
| V – léger, difficulté à prendre du poids P – modéré K – lourd, prend du poids facilement | | |
| Texture de la Peau | | |
| V – sèche, rugueuse ou craquelée, veines saillantes P – moite, rose, tâches de rousseurs, légèrement grasse K – blanche, moite, douce, grasse | | |
| Température de la Peau | | |
| V – froide P – chaude K – fraîche | | |
| Qualité des Cheveux | | |
| V – rêches, secs, fourchus P – fins, doux, cheveux gris ou calvitie précoce K – abondants, huileux, épais, brillants | | |
| Forme du Visage | | |
| V – petit, fin, long P – taille moyenne, ovale K – grand, rond, gros | | |
| Dents | | |
| V – souvent de travers P – taille moyenne K – grandes, très régulières | | |
| Gencives | | |
| V – foncées, atrophie des gencives P – rouges, gencives qui saignent facilement K – douces, roses | | |
| Largeur de la Langue | | |
| V – plus étroite que la dentition, longue et fine P – même largeur que la dentition, pointe ovale K – plus large que la dentition, épaisse, pointe arrondie | | |
| Qualité des Mains | | |
| V – fines, sèches, froides, doigts longs P – symétriques, roses, chaudes K – grandes, épaisses avec des doigts courts | | |
| Ongles des Mains | | |
| V – fins, rêches, fissurés, craquelés, foncés P – solides, roses K – épais, doux, blancs | | |



Formation de Praticien

| | | |
|---|--|--|
| Puissance Digestive | | |
| <p>V – variable ou faible, avec de fréquentes allergies, irrégulière P – forte, capable de digérer presque tout K – moyenne ou lente mais stable</p> | | |
| Troubles Digestifs | | |
| <p>V – flatulences, constipation, coliques P – acidité ou brûlures, diarrhée K – sensation de ballonnement ou lourdeur, nausée</p> | | |
| Attirances Alimentaires | | |
| <p>V – sec, sucré ou salé, en-cas croustillant P – épicé, salé, chaud K – sucré, crémeux, froid</p> | | |
| Habitudes Alimentaires | | |
| <p>V – aime se gaver, grignote des en-cas, oublie de manger P – aime les repas réguliers et copieux à heures fixes K – mange constamment, mange régulièrement trop</p> | | |
| Sensibilité aux Aliments | | |
| <p>V – haricots, famille du chou P – oignons, tomates, aliments frits K – produits laitiers, sel</p> | | |
| Miction | | |
| <p>V – deux à quatre fois par jour (peu fréquente) P – quatre à six fois par jour (fréquente) K – trois à cinq fois par jour (modérée)</p> | | |
| Selles | | |
| <p>V – sèches, dures, difficiles ou douloureuses, flatulences, tendance à la constipation P – abondantes, molles ou liquides, parfois jaunâtres, tendance à la diarrhée K – modérées, solides, parfois pâles ou comportant du mucus</p> | | |
| Transpiration et Odeur Corporelle | | |
| <p>V – peu et inodore P – abondante, chaude, odeur forte K – modérée, odeur neutre</p> | | |
| Circulation Sanguine | | |
| <p>V – mauvaise, variable, mains et pieds froids P – bonne, mains et pieds chauds K – lente mais constante, mains et pieds froids</p> | | |
| Appétit | | |
| <p>V – variable, irrégulier P – puissant K – constant, moyen à lent, tend à manger pour le plaisir</p> | | |
| Activités | | |
| <p>V – vite, rapide, irrégulier, hyperactif P – motivé, déterminé, à la recherche d'un objectif K – lent, constant, méthodique</p> | | |



Formation de Praticien

| | | |
|---|--|--|
| Puissance et Endurance | | |
| <p>V – faible endurance, commence et s'arrête P – niveau modéré d'endurance K – puissante, bonne endurance, lent à démarrer</p> | | |
| Sensibilité à l'Environnement | | |
| <p>V – n'aime pas le froid, le vent, sensible à la sécheresse, aime la chaleur P – n'aime pas la chaleur ou le soleil direct, recherche la fraîcheur K – n'aime pas le froid, l'humidité, aime le vent et le soleil</p> | | |
| Résistance à la Maladie | | |
| <p>V – mauvaise, variable, système immunitaire faible P – moyenne, occasionnellement sujet aux infections K – bonne, constante, système immunitaire puissant</p> | | |
| Tendance à la Maladie | | |
| <p>V – maladies du système nerveux, douleurs, troubles dégénératifs, insomnie, troubles de la nutrition, arthrite P – maladies fébriles, ulcères, infections, maladies inflammatoires, crise cardiaque K – maladies du système respiratoire, mucus, œdème, obésité (tissus qui enflent), tumeurs bénignes</p> | | |
| Façon de Parler | | |
| <p>V – rapide, loquace, incohérente, discontinue K – modérée, aime argumenter, convaincante K – lente, concise, peu loquace</p> | | |
| Nature Mentale | | |
| <p>V – rapide, souple, indécise, impulsive P – factuelle, pénétrante, critique K – lente, stable</p> | | |
| Réaction Émotionnelle aux Conflits | | |
| <p>V – rapide mais vite terminée P – chaude, irrité ou susceptible, rancunier K – lente, mais reste longtemps perturbé</p> | | |
| Tendances Émotionnelles | | |
| <p>V – anxieux, peureux, nerveux, inquiet P – frustré, irritable, coléreux, dominant, rend service, indépendant K – calme, attaché, avide, sentimental, attentif, gentil, attaché à sa famille</p> | | |
| Relations Sociales | | |
| <p>V – relations faciles, peuvent être superficielles P – bonnes relations, peuvent être dominantes K – relations avec difficultés</p> | | |
| Attachement aux Objets matériels | | |
| <p>V – pas très important, changeant P – choses utiles dans un but précis, pour l'ego K – important d'avoir ou de posséder, esprit pratique</p> | | |



Formation de Praticien

| | | |
|---|-------------------|------------------------|
| Relations à l'Argent | | |
| V – pas très important P – efficace pour avoir le contrôle ou gagner du respect K – très important | | |
| Manière de Dépenser l'Argent | | |
| V – très facilement P – dépense pour un objectif K – dépense avec difficulté | | |
| Amis | | |
| V – nombreux, mais pas très proches P – relations proches K – peu d'amis mais très proches | | |
| Relations Amoureuses | | |
| V – a tendance à en avoir beaucoup, irrégulières P – a tendance à se marier pour la position ou pour paraître K – partenaire unique, très fidèle | | |
| Tendances Névrotiques | | |
| V – hystérie, crise d'anxiété, dépression P – tempérament extrême, fureur, caprices K – affligé, passif, dépressif, chagriné, absence de réaction, années de deuils ou de regrets | | |
| Objectifs de Vie | | |
| V – changent fréquemment, pas si importants P – déterminés, très importants K – fixés pour la vie | | |
| Sommeil | | |
| V – léger, tend à l'insomnie, agité P – modéré, se réveille mais se rendort de nouveau K – lourd, réveil difficile le matin, pas du matin | | |
| | | |
| Total | V..P...K.. | V ...P ... K... |
| Votre Constitution À Vie – Prakriti | | |
| Votre Constitution Actuelle – Vikriti | | |

Que se passe-t-il si je me trompe de type ?

Il est possible de faire le test de façon incorrecte et de déterminer un type dominant qui n'est pas votre type de naissance. D'habitude cela se produit quand nous ne sommes pas objectifs dans nos réponses. Le type que vous allez trouver peut être en réalité celui qui recouvre votre constitution de naissance (Vikriti).

Si vous avez des doutes quant à vos résultats, ce pourrait être une bonne idée de refaire le test dans six mois pour voir si vous trouvez toujours les mêmes réponses. Ce conseil concerne tout le monde parce qu'il est très difficile d'être entièrement objectif avec soi-même. Est-ce que tous les tests ayurvédiques sont les mêmes ?