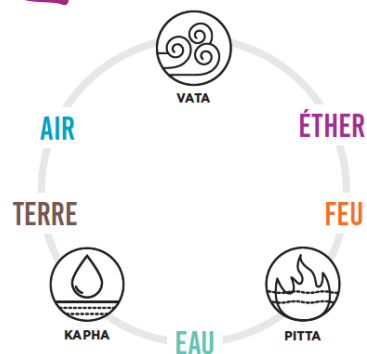


Quel dosha êtes-vous ?

Jardin Veda

Chacun possède une composition de naissance basée sur cinq éléments : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Ils sont présents dans chaque individu dans des proportions différentes et sont rassemblés en trois doshas : Vata, Pitta et Kapha.

À la conception, vous recevez un set unique de ces trois doshas qui établit votre constitution initiale, appelée « prakruti ». Elle représente votre état d'équilibre naturel, votre modèle de santé parfaite, et influence votre physiologie, votre physique, vos goûts, votre caractère, vos émotions, et vos vulnérabilités.



Faites le test d'auto-évaluation ci-après et découvrez votre dosha !

Cochez les affirmations qui vous correspondent

| |  VATA |  PITTA |  KAPHA |
|--------------------------------|--|---|---|
| CORPULENCE | Fine et étroite, très grand ou très petit, articulations proéminentes | Moyenne et proportionnée, musculature athlétique | Plutôt ronde et grande, articulations larges et solides |
| POIDS | Fine voire maigre, kilos faciles à perdre | Poids constant, ni mince ni trapu | Légèrement en surpoids, kilos difficiles à perdre |
| PEAU | Fine, froide au toucher, sèche, veines bien visibles | Chaude au toucher, grasse, sensible au soleil, acné | Épaisse, fraîche au toucher, lisse, huileuse et pâle |
| CHEVEUX | Secs, cassants, plutôt bruns et parfois crépus | Plutôt blond vénitien, auburn ou cuivré, gris jeune | Volumineux, épais, gras et parfois très bouclés |
| YEUX | Petits, secs et plutôt couleur marron | Perçants, sensibles au soleil, problèmes de vue | Grands yeux attirants, dans le bleu, longs cils |
| VISAGE | Long, nez courbé, lèvres fines, petites dents (asymétrie) | Symétrie, contours nets, front large, lèvres proportionnées, dents moyennes | Rond et pâle, lèvres pulpeuses, large nez, grandes dents blanches |
| APPÉTIT | Variable, erratique | Fort, intense | Constant, plutôt faible |
| ÉLIMINATION | Pas tous les jours, tendance à la constipation | Tous les jours, tendance aux selles liquides | Régulière, selles lourdes |
| SENSIBILITÉ CLIMAT | Froid, vent, sécheresse | Chaleur, soleil, humidité | Froid, temps nuageux, pluvieux et humide |
| RYTHME DE SOMMEIL | Dormeur léger, se réveille facilement, apprécie un peu de lumière pour s'endormir | Dormeur modéré (moins de 8h), nécessite l'obscurité totale pour dormir | Dormeur de compétition, sommeil profond et long, réveil difficile |
| ACTIVITÉS ET ENDURANCE | Besoin de mouvement constant, se fatigue vite mais régénère vite | Besoin de faire des activités avec un but, compétitif, endurant | Difficulté à se motiver, besoin d'un groupe, lent mais endurant |
| TEMPÉRAMENT | Plein d'entrain et d'énergie, adaptable, indécis | Profond besoin de comprendre, d'apprendre, leader, déterminé, persuasif | Plutôt calme et centré, lent, loyal, énergie maternelle |
| TENDANCES ÉMOTIONNELLES | Anxiété, nervosité, peur | Colère, irritabilité, jalousie | Attachement excessif, avidité, buté |
| APPRENTISSAGE | Rapide, mais oublie aussi rapidement | Rapide, intelligence vive | Lent mais excellente rétention |
| HOBBIES | Vitesse, voyages, jeux, histoires, activités artistiques | Compétition, débats, recherches, politique, chasse | Eau, voile, fleurs, business, cuisine, vins |
| IMMUNITÉ | Faible, tombe souvent malade | Moyenne, tendance aux infections | Bonne, tendance aux congestions |
| | TOTAL VATA | TOTAL PITTA | TOTAL KAPHA |

Si vous avez 2 doshas dominants, vous êtes un mélange de ceux-ci et vous présentez alors des caractéristiques mixtes.

Vous avez un maximum de...

Jardin Veda

Maintenant que vous connaissez votre dosha dominant, découvrez un portrait de chacun d'eux.



Vata est la force mobile de l'univers qui vous guide, vous donne la créativité, la capacité au changement, une corpulence légère et de l'entrain. Comme vous êtes principalement dominé(e) par les éléments subtils de l'air et de l'espace, vous avez un fort potentiel pour développer une vie spirituelle. La routine perturbe votre horloge interne qui se veut libre et sans contraintes. Vous recherchez la nouveauté, le mouvement et la rêverie.



Pitta est la force de transformation de l'univers et le feu intérieur qui vous alimente vous donne un intellect aiguisé, la soif de savoir et le besoin de briller dans les challenges ou la compétition. Votre énergie explosive vous rend attractif(ve). Tout chez vous est plutôt contrôlé. Vous recherchez la perfection et la symétrie, c'est pourquoi même votre corps reste toujours dans la norme. Vous choisissez seulement le meilleur : vêtements, décoration, outils etc.



Kapha est la force cohésive de l'univers. Elle donne la sensualité, le calme, la compassion, une connexion profonde à la terre, l'amour de la vie, des amis et du vivant. L'eau et la terre sont les forces attractives et « supportantes » du cosmos, votre corpulence attire les gens grâce à une énergie innée de communauté ! Vous vous déplacez avec grâce comme l'eau, et vous possédez aussi sa force.

Si un des signes suivant se manifeste, votre dosha peut présenter un déséquilibre

Peur, anxiété, solitude, mauvaise circulation, constipation, peau sèche, problèmes articulaires, perte de mémoire, insomnie, crampes

Colère, jalousie, inflammation, transpiration excessive, brûlures d'estomac, diarrhées, migraines, acné, métabolisme hyperactif, difficultés à dormir

Attachement, cupidité, résistance au changement, démotivation, lourdeur (esprit & corps), sommeil excessif, dépression, congestion, rétention d'eau, kystes

Pour rééquilibrer vos doshas, rendez-vous sur :
www.fitoform.com/jardin-veda