

Test Dosha

	VATA	PITTA	KAPHA
Morphologie	Grande, svelte, fine, os saillants	Moyenne, sportive	Large, lourde, tendance à l'obésité
Musculature	Raide, peu développée	Moyenne et souple	Solide, bien développée. Plutôt molle
Poids	Difficulté à prendre du poids	Peut prendre ou perdre du poids	Tendance à prendre du poids facilement
Peau	Sèche, fine, fraîche, sombre, rêche	Délicate, chaude au toucher, souple, jaune. Taches de rousseur et grain de beauté, tendance à l'acné	Épaisse, douce, lisse, grasse, tiède et blanche
Teint	Plutôt foncé, prend rarement des coups de soleil	Plus rouge, plus tacheté, plus jaune. Prend facilement des coups de soleil	Plus claire ou pâle. Prend modérément des coups de soleil
Cheveux	Secs, cassants, fins ou crépus	Fins, tendance à blanchir ou calvitie tôt	Gras, épais, denses
Yeux	Petits, secs, nerveux. Foncés	Moyens, clairs, brillants. Gris ou verts. Regard perçant, pénétrant	Grands, larges, calmes. Bleus. Regard doux, aimant
Sourcils	Fins	Moyens	Épais
Dents	Grandes. Gencives minces	Taille moyenne ou petites. Gencives sensibles	Larges. Bonnes gencives
Visage	Long ovale, petites disproportions	Ovale, régulier	Grand, carré, rond
Lèvres	Sèches, fines	Douces	Grasses, larges, fermes et épaisses
Nez	Petit et fin, quelques légèrement tordu	Moyen	Large, court, épais
Épaules	Étroites	Moyennes	Larges
Hanches	Étroites	Moyennes	Larges
Mains	Petites avec doigts longs et fins	De tailles moyennes et chaudes	Larges, doigts courts
Ongles	Petits. Secs, cassants et fragiles	Ovales. Souples, polis et roses	Larges. Epais, forts, durs
Transpiration	Très peu	Abondante	Modérée
Appétit	Irrégulier. Grignotage, saute des repas. Mange rapidement	Régulier, modéré. Mange à heures régulières. Mange moyennement rapide	Solide appétit. Mange lentement
Veines	Proéminentes	Un peu visibles	Non visibles

Voix	Faible, rapide, saccadée	Vive, enthousiaste, incisive	Agréable, posée, grave, monotone
Mouvements	Rapide et hyperactifs, agités	Mesurés, moyennement rapides	Lents, stables, assurés
Sommeil	Agité, léger	Normal, dort bien	Profond, long,
Démarche	Rapide, légère, petits pas	Allure moyenne, décidée. Prestance	Lente, assurée, stable
Résistance	Faible, limitée	Moyenne, modérée	Forte, bonne, endurance
Caractère	Curieux, optimiste	Affable, ambitieux	Franc, droit, paisible
Créativité	Beaucoup d'idée mais ne va pas jusqu'au bout	Inventif et bon suivi	Moyenne
Émotions	Anxieux, nerveux, peureux, solitaire, manque de confiance, hypersensible	Facilement irritable, jaloux, critique, hésitant	Calme, complaisant, se met difficilement en colère, attaché
Sensible	Aux bruits	À la lumière vive	Aux odeurs fortes
Adaptation	S'adapte facilement	S'adapte s'il est en accord	N'aime pas le changement
Sens	Finesse du toucher et acuité auditive	Bonne acuité visuelle	Goût et odorat développé
Type de vêtements	Originaux, farfelu, imagiatif	Élégant et très soigné	Simple, classique, ordonné
Argent	Dépense facilement. Aime les jeux d'argent, aime marchander	Dépense pour de belles choses. Aime le luxe	Économe mais dépense pour la nourriture.
Saveur	Aime le doux, le salé, l'aigre. Aime manger froid	Aime le neutre, l'amère, piquant, acide.	Aime le doux. Aime manger chaud
Total			