



Cette fiche vous est offerte par :

Lemondedeva.fr

Les huiles de massage Ayurvédiques

L'Ayurvéda est né en Inde, il y a plusieurs milliers d'années. À la fois philosophie, spiritualité, médecine, art de vivre, elle nous propose un chemin naturel de santé, de beauté et de bien-être.

L'Ayurvéda distingue 3 types de constitution de base, ou humeurs, appelés **DOSHAS**.

Les **doshas** ont pour noms : **VATA**, **PITTA**, **KAPHA**.

Chaque être humain est composé de 5 éléments (**Espace, Air, Eau, Feu, Terre**) dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde, son type de dosha. Par exemple, dire de quelqu'un qu'il est de constitution « VATA » signifie que chez lui l'humeur « VATA » est en excès.

Lorsque les 3 humeurs sont équilibrées sans être en excès, c'est l'état de santé.



Ce questionnaire succinct vous aide à évaluer votre Dosha.

En face de chaque question, répondez **spontanément** en **cochant** Vata, Pitta ou Kapha.

Puis, en fin de tableau, totalisez. Le plus grand nombre vous donnera votre Dosha dominant.

N'oubliez pas que vous pouvez être en prédominance dans un ou deux doshas, parfois les trois.

	Type VATA	Type PITTA	Type KAPHA	Et vous ?
	Éléments : air - espace	Éléments : feu - eau	Éléments : terre - eau	
	Principe : le mouvement	Principe : l'énergie motrice	Principe : la stabilité, la structure	
Peau	Fine, sèche, froide, peut être sèche Sujet au psoriasis ou eczéma Ridée, déshydratée	Douce, claire et chaude, sujet à l'acné. Taches de rousseur, grains de beauté Herpès, couperose, rougeurs diffuses	Souple et fraîche, pâle et lisse Épaisse, froide, grasse Parfois comédons et points noirs	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Teint	Sombre, Vieillesse précoce	Brillant, lumineux. Réactif à la chaleur	Pâle, blanc. Pores dilatés	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Cheveux	Fins et abondants, secs	Fins, doux, peu abondants, plutôt raides Peuvent blanchir tôt	Épais, frisés ou ondulés Lustrés ou brillants	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Visage	Long, parfois anguleux	Forme triangulaire ou de cœur Menton souvent pointu	Large ou carré, plein ou rond	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Cou	Mince, voire maigre	Moyen	Presque parfois inexistant	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nez	Étroit, asymétrique	Moyen	Épais, rond, narines amples	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Yeux	En fente, enfoncés, petits ou étroits, De couleur foncée Toujours en mouvement Sourcils fins	Réguliers, de couleur claire ou noisette Pénétrants	Grands, ronds, larges Couleur bleu foncé, marron ou noir Prunelle séduisante Sourcils épais	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Corps	Mince ou maigre, svelte Hanches et épaules étroites	Harmonieux Épaules souvent développées comme le thorax	Imposant, bien proportionné Épaules larges, hanches fortes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
La stature	Plutôt grande	Moyenne	Grande robuste ou petite et râblée	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Température	A toujours froid	A toujours chaud	Se sent bien	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Transpiration	Très peu	Excessive	Normale	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Odeur	Neutre	Forte	Agréable	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mouvements	Vifs, démarche rapide	Agités Force, puissance	Lents, voire inertie, apathie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Psychisme	Nerveux irritable, sensible, Grand créatif, sens artistique A le sens tactile Généreux, joyeux	Courageux, actif, coléreux, orgueilleux Jaloux, hypersensible, grand affectif	Patient, tendre, Craint d'être abandonné comme de s'abandonner, attaché Peut être coléreux et séducteur	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mental	Touche à tout : adore apprendre, découvrir, s'amuser Submergé par le quotidien Indépendant	Pensée précise et raisonnée, très intelligent A soif de connaissance	Intellect stable et fiable Calme et posé	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mémoire	Moyenne , faible Pas forcément la notion du temps ni des dates	Vive et claire	Excellente	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sommeil	Court et léger, voire agité Difficultés à s'endormir	Besoin modéré de dormir Bon sommeil réparateur	Aime dormir Sommeil profond	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Appétit	Irrégulier Faim à n'importe quel moment Parfois manque d'appétit Attiré par les nourritures froides	Mange à heures régulières, de bon appétit Attiré vers le salé	Mange lentement en appréciant la nourriture Attiré vers le sucré, les graisses, le lait, le fromage	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Digestion	Élimination irrégulière Tendance à la constipation Selles dures et sèches, parfois liquides	Élimination régulière, selles molles Sensible à l'acidité et aux brûlures d'estomac	Digestion lente Sensation de lourdeur après le repas	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Maladies courantes	Maladies du système nerveux Rhumatismes, douleurs	Infections, inflammations, maladies fébriles	Maladies du système respiratoire Muqueuses, oedèmes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Rêves	Recherche l'âme sœur	Rêve de bonheur et d'être reconnu	Rêve de tranquillité	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

total

Vous êtes de dosha VATA ?



Vous êtes de nature enthousiaste, vive, mobile, agréable et de constitution plutôt mince, voire menue. Vous avez aussi tendance à être agité, nerveux, instable et stressé avec un sommeil perturbé et des heures de repas irrégulières.

Les facteurs suivants peuvent déséquilibrer VATA : la cigarette, l'alcool, les déplacements et voyages fréquents, la nourriture froide, sèche, piquante, amère et astringente, l'exposition au froid, au vent et trop de stress.

L'excès de VATA contribue à une peau sèche et à la formation de rides et ridules.

Pour votre bien-être et votre beauté, il vous est conseillé d'adopter des heures régulières pour les repas et le coucher, de prendre le temps de vous relaxer, de manger et boire chaud, de choisir des aliments onctueux et nourrissants.

Vous êtes de dosha PITTA ?



Vous êtes énergique, dynamique, efficace et exigeant.

Vous avez le goût de l'organisation et des belles choses. Vous êtes une personne à fort tempérament. Vous avez tendance à être sous pression par excès d'activité, à être irrité et à vous mettre facilement en colère.

Les facteurs suivants peuvent déséquilibrer PITTA : une alimentation trop épicée, chaude, acide, salée, les boissons alcoolisées et la cigarette, un temps chaud et humide, une exposition excessive à la chaleur, trop de contraintes et de pressions.

L'excès de PITTA provoque : une peau hypersensible et réactive, des rougeurs et de la couperose.

Pour votre bien-être et votre beauté, il vous est conseillé de trouver un équilibre entre périodes d'activité et périodes de repos, de préférer les aliments sucrés, amers et rafraîchissants, de ne jamais sauter de repas.

Vous êtes de dosha KAPHA ?



Vous avez une corpulence forte, avec une énergie moyenne mais constante et vous êtes calme, tendre et tolérant.

Vous avez également tendance à être sédentaire avec une intériorisation du stress, une nature possessive et/ou dépendante. Vous avez une digestion souvent lente.

Les facteurs suivants peuvent déséquilibrer KAPHA : manger trop d'aliments sucrés, lourds, gras, froids, ainsi que trop de produits laitiers, dormir trop longtemps, temps froid, humide ou neigeux, trop sédentaire.

L'excès de KAPHA provoque : une peau grasse et acnéique, une hypersécrétion séborrhéique, des pores dilatés, de la cellulite et une tendance à l'obésité.

Pour votre bien-être et votre beauté, il vous est conseillé de pratiquer des sports ou des activités physiques dynamiques et maintenues, de manger chaud, légèrement épicé, de vous lever tôt, de faire des choses imprévues et inhabituelles.

