

Date :

Nom / prénom :

QUESTIONNAIRE des DOSHAS

A LIRE AVEC ATTENTION

Mettre une X dans la case qui correspond le plus à votre cas, et un O pour indiquer ce que vous étiez dans l'enfance jusqu'à l'adolescence. Si vous avez vraiment du mal à choisir entre 2 propositions car vous vous retrouvez autant dans les 2, cochez les 2 cases. Notez ce qui s'est présenté le plus souvent dans votre vie et les changements actuels dans une autre couleur.

(Remplissez ce questionnaire avec l'aide de quelqu'un qui vous connaît bien)

Ma Stature	Très grande ou très petite, frêle, très mince	<input type="checkbox"/>	normale	<input type="checkbox"/>	Petite ou grande mais lourde, carré compact robuste, trapue	<input type="checkbox"/>
Ma Corpulence	Mince et osseuse	<input type="checkbox"/>	Bien proportionnée	<input type="checkbox"/>	Bien bâti et développé, tendance aux rondeurs	<input type="checkbox"/>
Mes Articulations	Craquent facilement, plutôt rigides	<input type="checkbox"/>	Dénouées, souples	<input type="checkbox"/>	Solides et larges	<input type="checkbox"/>
Ma Musculature à l'état naturel	Pas très développée	<input type="checkbox"/>	équilibrée	<input type="checkbox"/>	bien développée	<input type="checkbox"/>
Ma Peau (corps entier)	Mate et sèche	<input type="checkbox"/>	Rosée et délicate, rougie aux frottements	<input type="checkbox"/>	Fraîche, grasse, et blanche	<input type="checkbox"/>
L'aspect de mes membres	Osseux avec les veines apparentes	<input type="checkbox"/>	Compacts et solides. Bien proportionnés	<input type="checkbox"/>	larges avec sensation de stabilité	<input type="checkbox"/>
Mes Cheveux	Très secs, frisés ou ondulés. Cuir chevelu sec	<input type="checkbox"/>	Fins et doux Cheveux blancs prématurés	<input type="checkbox"/>	Épais, brillants et doux, souples, abondants	<input type="checkbox"/>
Mes Yeux	Petits, secs et toujours en mouvement	<input type="checkbox"/>	Regard vif et pénétrant, rougissent facilement	<input type="checkbox"/>	Grands, humides et sensuels. Regard doux et profond	<input type="checkbox"/>
Mes Ongles	Cassants et striés, opaques	<input type="checkbox"/>	Rosés et flexibles	<input type="checkbox"/>	Blancs, carrés, épais	<input type="checkbox"/>
Mes Dents et gencives	Dents irrégulières en avant ou petites, se chevauchant Gencives étroites, sèches, petites, tendance à s'atrophier	<input type="checkbox"/>	Dents moyennes émail couleur ivoire Gencives moyennes, douces, rouges qui saignent facilement	<input type="checkbox"/>	Dents et gencives grandes, blanches et bien régulières	<input type="checkbox"/>
Mon Appétit	Irrégulier (suit l'humeur), grignotage fréquent, envie d'extrême	<input type="checkbox"/>	Très bon appétit ayant du mal à sauter un repas	<input type="checkbox"/>	Régulier, mais peut sauter un repas après excès, aime grignoter	<input type="checkbox"/>
Ma Digestion	Variable, tendance aux ballonnements	<input type="checkbox"/>	Excellente, et rapide. Digère tout.	<input type="checkbox"/>	Lente, tendance à la somnolence	<input type="checkbox"/>
Elimination	Irrégulière, tendance à la constipation. Selles dures et sèches	<input type="checkbox"/>	Régulière, abondante et souple	<input type="checkbox"/>	Lente, régulière et modérée	<input type="checkbox"/>

Transpiration	Peu abondante même après l'effort		Abondante et d'odeur plutôt aigre		Moderée et d'odeur sucrée	
Sommeil	Court et interrompu		Court et profond		Long et profond	
Endurance naturelle	Faible, demande des efforts (bon sprinter)		Bonne, bourreau du travail		Excellente mais difficile à stimuler au départ	
Façon de parler	Rapide et bavard		Parle seulement si a quelque chose à dire		Calme et plus souvent silencieux	
L'humeur	Variable en dents de scie , souvent nerveux, dans les extrêmes + et -		Sanguin		Flegmatique et stable	
Foi	Tendance à la spiritualité		Tendance au succès personnel Foi en eux (carriériste)		Tendance aux choses matérielles	
Nouveauté	Très attiré par tout ce qui est nouveau		Si ça correspond à mes objectifs		pas très attiré	
Préoccupations	Souvent soucieux		Les affronte avec énergie		Se fait rarement du souci	
Activité	Besoin de mouvement permanent		Bouge si a quelque chose à faire, tonique.		Si possible, ne bouge pas, ou le moins possible	
Température	Se recharge avec la chaleur (lézard), Craint le froid et le vent		Aime les températures fraîches, souffre de la chaleur, mais s'adapte		Souffre du froid et déteste l'humidité. Aime modérément la chaleur	
Troubles (en déséquilibre)	Psychiques, articulaires et rhumatismaux		Inflammatoires, gastrites et déséquilibre endocrinien		Appareil respiratoire. Gras en excès et kystes	
Emotions positives les plus fréquentes	Adaptabilité en toutes circonstances		Courage		Compréhension profonde pour son prochain	
Emotions négatives les plus fréquentes	Peur, anxiété. Souvent indécis		Colère et sens critique excessif		Attachement et possession, Tendance aux états dépressifs	
Mode d'apprentissage	Apprend vite et oublie aussi vite		Apprend et se souvient surtout de ce qui l'intéresse (mémoire selective)		Apprend lentement, mais n'oublie rien	
Si vous avez déjà reçu un massage, que préférez vous	Massage très profond, qui soulage les tensions (dos)		Massage enveloppant relaxant, qui libère le mental		Massage drainant, désinfiltrant, qui réveille le corps	
Total						