

QUIZZ

Vos déséquilibres



BONJOUR

Ce second quizz vous aide à clarifier vos déséquilibres.

Répondez en fonction de **ce qui a été vrai pour vous récemment, en particulier au cours des trente derniers jours.**

Soyez aussi honnête que possible pour ensuite trouver les meilleures recommandations.

Delphine





Pour chaque ligne, entourez toutes les cases qui vous correspondent.

	V	P	K
Ces derniers temps, je ressens régulièrement les émotions suivantes	L'anxiété, la nervosité, la peur ou la solitude.	L'impatience, l'irritabilité, la colère, la frustration ou la jalousie.	La léthargie, le manque de motivation ou la dépression.
Récemment, mon mental a été	Distrait, dispersé ou indécis.	Trop acéré, intransigeant ou critique envers moi-même et les autres.	Lent, brumeux ou confus - manquant nettement de clarté.
Ces derniers temps, mon sommeil est	Léger et agité, pouvant être interrompu par l'inquiétude ou l'anxiété.	Réduit parce que j'ai été absorbé.e par des pensées ou des activités.	Lourd et excessif ; difficile de me lever le matin, même après 8 à 10 heures de sommeil réparateur.
Récemment, ma peau a été	Sèche, rugueuse ou gercée ; j'ai du mal à la maintenir correctement hydratée.	Sensible, rouge, démangeaisons ou inflammations, avec éventuellement des éruptions cutanées, de l'eczéma ou de l'acné.	
Récemment j'ai éprouvé	Des douleurs ou des inconforts dans certaines ou plusieurs de mes articulations.	Des soucis d'inflammation.	Un excès de mucus et je souffre de congestion régulière ou de rhumes fréquents
Côté digestion, j'ai remarqué un ou plusieurs des symptômes suivants	Des gaz ou des ballonnements.	De l'acidité, des sensations de brûlure, de l'inflammation ou de la tension dans mon ventre.	Une digestion lente et lourde accompagnée d'une sensation de lourdeur ou de satiété.
Mes selles ont été fréquemment :	Sèches ou dures, voire tendant vers la constipation.	Molles ou informes, voire tendant vers la diarrhée.	Collantes ou lentes et peuvent aussi se sentir incomplètes.
Récemment, j'ai surtout souffert	Du froid	Du chaud	Du froid
Récemment	Je suis facilement épuisé.e ou vidé.e	J'ai souffert d'infections, d'inflammations aiguës ou d'un trouble inflammatoire tel que des infections bactériennes	Mon corps retient de l'eau : je me sens particulièrement plein ou gonflé.
Récemment	J'ai remarqué des tics, des soubresauts ou des tremblements involontaires dans mon corps.	Mes yeux ont été rouges, injectés de sang, irrités ou enflammés.	Je suis plutôt sédentaire ces derniers temps ; je résiste à l'activité physique et je ne suis pas particulièrement motivé pour changer cela
Récemment			Je suis actuellement en surpoids. (Veuillez être le plus objectif possible sans laisser une image corporelle négative ou déformée influencer votre réponse.)
Total (indiquez sur cette ligne le nombre d'éléments cochés pour chaque colonne)			

Pour mieux comprendre vos déséquilibres, et savoir comment revenir vers l'équilibre, les sélections suivantes vous proposent des séances de Yoga, des rituels de l'Ayurveda, des articles et des recettes pour chaque grande famille de déséquilibres :



APAISER VATA



CALMER PITTA



METTRE KAPHA EN MOUVEMENT



Vous avez des questions, remarques ou suggestions ?

Ecrivez-moi à bonjour@casayoga.tv et je vous répondrai par mail ou vidéo.

Retrouvez de nombreuses réponses dans [Vos questions Yoga.](#)

