



QUIZ CT6 : Anatomie subtile : les différentes constitutions

1. Qu'est ce qu'un guna ?

- A C'est le mot sanskrit qui désigne les éléments
- B On peut le traduire par "humeur"
- C C'est une qualité d'énergie

2. Rajas représente une énergie...

- A Fluide et mouvante
- B Fixe et solide
- C Pure et équilibrée

3. Le dosha PITTA est la combinaison entre...

- A L'air et l'ether
- B Le feu et l'eau
- C L'eau et la terre

4. À quel dosha attribue t-on la structure, les os ?

- A Kapha
- B Pitta
- C Vata





5. La prakriti désigne...

- A Une accumulation énergétique chez une personne
- B Le déséquilibre énergétique d'une personne
- C L'essence énergétique d'une personne

6. Une personne très agitée, nerveuse, avec des soucis articulaires, relève plus d'un excès :

- A Kapha
- B Pitta
- C Vata

7. Une personne patiente, calme, persévérante, avec une santé solide, relève plus d'un bon équilibre:

- A Kapha
- B Pitta
- C Vata

Bonus : Y a t-il un dosha dominant que vous pouvez repérer chez votre formatrice ? Et chez les autres élèves de votre promotion ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉPONSES

1.C / 2.A / 3.B / 4.A / 5.C / 6.C / 7.A

