

Test : quel *nyepa* êtes-vous ?

En répondant à ce questionnaire d'autoévaluation, découvrez comment les énergies vitales vous ont façonné, de quel *nyepa* vous êtes constitué.

Les tantras de médecine tibétaine enseignent que nous sommes formés des cinq éléments au travers de trois *nyepas* : *rLung*, *mKhrispa*, *BadKan*. Notre corps et notre esprit se sont donc constitués à partir de ces trois *nyepas* que *Sowa Rigpa* associe, pour identifier sept constitutions possibles :

- trois simples : un seul *nyepa* prédomine nettement, par exemple : 60 % - 20 % - 20 % ;
- trois mixtes : deux *nyepas* prédominent, par exemple : 45 % - 35 % - 20 % ;
- une combinée : les trois *nyepas* sont de force équivalente (de 30 % à 35 % chacun).

Chacun de ces *nyepas* possède des caractéristiques qui lui sont propres et qui se manifestent dans le corps et l'esprit. Par exemple, la rudesse du *rLung* peut s'exprimer au travers du caractère rude ou d'une peau sèche et rugueuse.

Comment déterminer votre constitution tibétaine ?

Pour chaque caractéristique, il suffit de noter d'une croix, dans le tableau ci-dessous, la réponse décrivant ce que vous êtes, et non ce que vous aimeriez être. Parmi les 3 possibilités, choisissez la

description la plus pertinente, même si vous ne répondez pas à tous les critères (petit, mais pas courbé par exemple) ou si plusieurs descriptions vous correspondent. En cas de doute, demandez à ceux qui vous connaissent le mieux !

Lorsque vous avez terminé, additionnez le nombre de croix pour chaque colonne R, K et B. Vérifiez le nombre total de croix pour l'ensemble du questionnaire, puis pour chaque *nyepa*, divisez le nombre de croix par le total et multipliez par 100 pour connaître le pourcentage de chaque *nyepa*. La somme des 3 pourcentages doit faire 100 %.

Caractéristique	R : <i>rLung</i>	K : <i>mKhrispa</i>	B : <i>BadKan</i>
Stature	<input type="checkbox"/> Petite, courbée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Grande, posture droite
Poids	<input type="checkbox"/> Maigre, prise de poids difficile	<input type="checkbox"/> Moyen, stable	<input type="checkbox"/> Tendance à l'embonpoint
Silhouette	<input type="checkbox"/> Mince, légère	<input type="checkbox"/> Musclée, proportionnée	<input type="checkbox"/> Forte, massive
Peau	<input type="checkbox"/> Rouge, sèche	<input type="checkbox"/> Chaude, grasse	<input type="checkbox"/> Froide, douce
Peau	<input type="checkbox"/> Calleuse, talons craquelés, cornée	<input type="checkbox"/> Sensible, acnéique, éruptions cutanées, taches de rousseur, grains de beauté	<input type="checkbox"/> Hydratée, non sujette aux irritations
Réaction au soleil	<input type="checkbox"/> Bronze sans coup de soleil	<input type="checkbox"/> Rougit et bronze rarement	<input type="checkbox"/> Bronze après un léger coup de soleil
Veines	<input type="checkbox"/> Très visibles	<input type="checkbox"/> Visibles	<input type="checkbox"/> A peine visibles
Cheveux	<input type="checkbox"/> Secs, bouclés, crépus, pellicules, fourches	<input type="checkbox"/> Fins, raides, gris, calvitie précoce	<input type="checkbox"/> Epais, ondulés, sains
Yeux	<input type="checkbox"/> Secs	<input type="checkbox"/> Rouges et irrités	<input type="checkbox"/> Humides
Articulations	<input type="checkbox"/> Raides, craquent	<input type="checkbox"/> Souples	<input type="checkbox"/> Bien lubrifiées, craquent peu
Ongles	<input type="checkbox"/> Fins et fragiles	<input type="checkbox"/> Doux et lisses	<input type="checkbox"/> Forts et épais
Dents	<input type="checkbox"/> Sensibles, irrégulières, se déchaussent	<input type="checkbox"/> Sujettes aux caries, saignements de gencives	<input type="checkbox"/> Régulières, larges, fortes
Appétit	<input type="checkbox"/> Irrégulier	<input type="checkbox"/> Excellent. Je deviens irritable sans repas réguliers	<input type="checkbox"/> Modéré
Digestion	<input type="checkbox"/> Variable, facilement dérangée	<input type="checkbox"/> Bonne	<input type="checkbox"/> Mauvaise, lente
Transit	<input type="checkbox"/> Irrégulier, constipation périodique	<input type="checkbox"/> Fréquent, selles molles	<input type="checkbox"/> Régulier, selles formées
Règles (sans traitement) SPM : <i>syndrome prémenstruel</i>	<input type="checkbox"/> Irrégulières, peu abondantes SPM : anxiété, insomnies, maussade	<input type="checkbox"/> Régulières SPM : irritabilité, migraines, éruptions cutanées, envies	<input type="checkbox"/> Longues, abondantes SPM : ballonnements, léthargie, crampes
Circulation	<input type="checkbox"/> Irrégulière, je varie du froid au chaud	<input type="checkbox"/> Bonne, j'ai chaud, mains et pieds chauds	<input type="checkbox"/> Faible, mains et pieds souvent froids
Sudation	<input type="checkbox"/> Minimale	<input type="checkbox"/> Abondante	<input type="checkbox"/> Modérée
Voix	<input type="checkbox"/> Intensité variable, extinctions	<input type="checkbox"/> Forte, perçante	<input type="checkbox"/> Faible, douce
Niveau d'énergie	<input type="checkbox"/> Variable	<input type="checkbox"/> Élevé	<input type="checkbox"/> Constant

Tendance à s'engager dans des activités...	<input type="checkbox"/> Energique, mais je suis vite fatigué(e)	<input type="checkbox"/> Energique, ce qui me revigore	<input type="checkbox"/> Modérée (si je m'y engage...)
Sommeil	<input type="checkbox"/> Léger, irrégulier	<input type="checkbox"/> Bon, me réveille parfois	<input type="checkbox"/> Long et profond
Rêves	<input type="checkbox"/> Animés, incohérents	<input type="checkbox"/> Aventureux, intenses	<input type="checkbox"/> Calmes, cohérents
Libido	<input type="checkbox"/> Variable, fantasmes	<input type="checkbox"/> Fort désir passionnel	<input type="checkbox"/> Modérée, excitation lente
Je suis sujet à ces symptômes	<input type="checkbox"/> Insomnies, anxiété, acouphènes, douleurs migrantes	<input type="checkbox"/> Fièvre, infections, reflux acides, nausées	<input type="checkbox"/> Rhumes, rétention d'eau
Tempérament	<input type="checkbox"/> Esprit libre, indépendant	<input type="checkbox"/> Orienté objectif	<input type="checkbox"/> Facile à vivre, décontracté
Personnalité	<input type="checkbox"/> Animée, flexible, enthousiaste, sensible	<input type="checkbox"/> Compétitrice, motivée, aventureuse	<input type="checkbox"/> Calme, sérieuse, persévérante, humble
Esprit	<input type="checkbox"/> Agité	<input type="checkbox"/> Ambitieux, orienté objectif	<input type="checkbox"/> Satisfait
Sous stress, je tends à ressentir	<input type="checkbox"/> Tension, anxiété, insécurité	<input type="checkbox"/> Colère, frustration, irritation, jugement, exigence	<input type="checkbox"/> Inflexibilité, rancune, procrastination, complaisance
Créativité	<input type="checkbox"/> Imaginatif	<input type="checkbox"/> Inventif technique	<input type="checkbox"/> En contexte professionnel
Concentration	<input type="checkbox"/> Faible	<input type="checkbox"/> Excellente	<input type="checkbox"/> Modérée
Mémoire	<input type="checkbox"/> Court terme, j'oublie vite	<input type="checkbox"/> Excellente	<input type="checkbox"/> Lente, mémoire à long terme
Discours	<input type="checkbox"/> Bavard, saute du coq à l'âne	<input type="checkbox"/> Clair, éloquent, argumenté	<input type="checkbox"/> Paisible
Approche du travail	<input type="checkbox"/> Imaginative, originale, beaucoup d'idées mais manque de concrétisation	<input type="checkbox"/> Méthodique, concentré, j'aime développer puis déléguer de nouveaux projets	<input type="checkbox"/> Pratique, pas enclin à initier un nouveau projet mais je peux le faire avancer
Je suis heureux	<input type="checkbox"/> Avec un groupe, à parler, rire, chanter et danser	<input type="checkbox"/> Avec des amis, en compétition	<input type="checkbox"/> En prenant du bon temps au calme, seul ou avec des amis
Avec les autres	<input type="checkbox"/> Exalté	<input type="checkbox"/> Impulsif	<input type="checkbox"/> Aimant
J'ai tendance à cette émotion négative	<input type="checkbox"/> Avidité, désir	<input type="checkbox"/> Colère, hostilité	<input type="checkbox"/> Confusion, étroitesse d'esprit
Confiance	<input type="checkbox"/> Faible	<input type="checkbox"/> Elevée en surface mais je manque de confiance au fond de moi	<input type="checkbox"/> Faible en surface mais j'ai confiance en moi au fond de moi
Loisirs	<input type="checkbox"/> Activités sociales, arts	<input type="checkbox"/> Exercice, compétition	<input type="checkbox"/> Lecture, calme
Amitié	<input type="checkbox"/> Facile, amitiés brèves sans proximité	<input type="checkbox"/> Facile et beaucoup de bons amis	<input type="checkbox"/> Lente mais durable avec quelques personnes
Réactions au changement	<input type="checkbox"/> Anxieux, flexible	<input type="checkbox"/> Réactif, directif	<input type="checkbox"/> Résistant au changement, prudent
Dépenses	<input type="checkbox"/> Dépensier	<input type="checkbox"/> Méthodique	<input type="checkbox"/> Econome, frugal
Réaction à la douleur	<input type="checkbox"/> Hypersensible	<input type="checkbox"/> Impatient	<input type="checkbox"/> En retrait
Climat favori	<input type="checkbox"/> Chaud et humide	<input type="checkbox"/> Frais et sec	<input type="checkbox"/> Tempéré chaud, sec
Style de vie	<input type="checkbox"/> Intuitif, non planifié	<input type="checkbox"/> Organisé, pratique	<input type="checkbox"/> Rêveur, stable
Décision	<input type="checkbox"/> Problématique	<input type="checkbox"/> Rapide, sûre	<input type="checkbox"/> Lente, précautionneuse
Total dans chaque nyepa	Total R =	Total K =	Total B =
Nombre total de croix	T = Total R + Total K + Total B =		
%	R/T (x 100) =	K/T (x 100) =	B/T (x 100) =

Vous avez déterminé votre constitution tibétaine ? Félicitations !

Vous pensez avoir une constitution combinée ? Recommencez le questionnaire. Vous êtes certains ? Quelle chance, vous devez être

très peu souvent malade.

Sachez que vous aurez naturellement tendance à souffrir des pathologies correspondant à votre constitution. Adoptez donc sans tarder les conseils donnés dans ce dossier et

optez pour l'alimentation et le style de vie adéquats ■

> Pawo Dorje.
Voir présentation en page 50.