

TABLEAU DES CONSTITUTIONS PHYSIQUES – PRAKRITI –

NOM, Prénom

Date :

Adresse

Tel :

Age

Sexe

	VATA (air)	PITTA (feu)	KAPHA (eau)
	Quel est mon poids :		Ma taille :
Je suis	Souple, optimiste	Ambitieux, pratique, intense	Calmé, paisible, plein de sollicitude
Je me considère	Intuitif, vif	Motivé, perceptif, chaleureux	Résiliant, content, loyal, lent
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant	Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement	Avisé, détendu, plein de compassion
Mes amis me décrivent comme	Un initiateur	Bon responsable, ayant des buts, compétitif	Patient, nourrissant, stable
Ma mémoire est	Rapide à se souvenir et à oublier (court terme)	Moyenne, claire, distincte (bonne en générale)	Lente à se souvenir et à oublier (long terme)
Ma façon de penser est	Rapide, incessante	Organisée, efficace, juste	Lente, méthodique, exacte
J'intègre l'information	rapidement	A vitesse moyenne	Lentement
Mon niveau de créativité est	Plein d'idée mais ayant tendance à peu les suivre	Inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi	Meilleur dans le domaine du travail
En situation de stress je deviens	Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyper ventile	Agressif, colérique, irritable, migraineux et nauséeux	Léthargique, assommé et dans le déni
Je rêve à	Plein d'activités, des choses effrayantes, je cours, je vole	La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil	Des histoires d'amour, aux émotions sentimentales, à l'eau et à la neige
Ma façon de parler est	Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive	Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée	Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de silence
Le son de ma voix est	Aigu, rapide, dissonant, plaintif	Moyennement grave, incisif, rieur	Grave, mélodieux, lent, monotone, plaisant, profond
Mon style de vie est	Hyperactif	Actif	Plutôt actif
Ma façon de dépenser est	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres	Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses	Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture
Ma conduite en matière de sexualité est	Fréquente, rythme soit très rapide ou très lent	Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice	Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué
Climat et température	Je n'aime pas le climat froid, venté, sec. Je suis à l'aise avec la chaleur.	Je n'aime pas le climat chaud et le soleil très chaud. Je transpire facilement et préfère l'hiver	Je n'aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extrêmes.
Pour les décisions, je suis	Hésitant	Rapide et décidé	Réfléchi
Emotionnellement je	M'inquiète, suis anxieux, lunatique et hypersensible	Suis facilement irrité, et me met facilement en colère	Reste calme, complaisant et me met lentement en colère.

J'aime	Voyager, l'art, les sujets ésotériques		Les sports, la politique, le luxe		La bonne nourriture	
Mon rythme d'activité est	rapide		Moyennement rapide et intense		Lent, stable	
Quand je suis menacé je deviens	Peureux, anxieux		Irritable, en colère, bagarreur		Indifférent, en retrait	
Mes saveurs préférées sont	Huileuse, lourde, douce, salée, acide		Neutre, légère, douce, chaude, amère, astringente		Sèche, légère, maigre, douce et piquante	
Mes tendances mentales sont	Critique et artistiques		Vers les questions et les théories		Stable et logique	
Mon pouls est plutôt	Comme un fil et rampant		Modéré et sautant		Lent et gracieux	
Ma vitesse de pouls au repos est	Femme 80/100 Homme 70/80		Femme 70/80 Homme 60/70		Femme 60/70 Homme 50/60	
Je mange généralement	Rapidement		Moyennement rapidement		Lentement	
Mon sommeil est souvent	Interrompu, léger		Profond, modéré		Profond, long, lent au réveil	
Je suis plus sensible	Au bruit		A la lumière vive		Aux odeurs fortes	
Ma façon d'apprendre est	Rapide, plusieurs choses à la fois, perte de concentration		Avec concentration aiguisée, avec discernement, je termine.		De prendre mon temps et d'être méthodique	
J'apprends plus facilement du nouveau	En écoutant un orateur		En lisant ou utilisant des supports visuels		En l'associant avec d'autres souvenirs	
Si on me décrivait avec un trait de caractère ce serait	La vivacité (vif, actif, plein de vie et d'esprit)		La détermination		La décontraction	
En ce qui concerne mes relations	Je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes		Je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs		Je suis lent à me faire des amis mais je suis loyal pour toujours	
Ma famille et mes amis aimeraient me voir plus	Ancré		Tolérant		Enthousiaste	
	<i>Sous total</i>					
Ossature	Petite		Moyenne		Forte	
Taille	Au dessus ou au dessous de la moyenne		Moyenne		Moyenne à grande	
Musculature	Raide, mal développée		Moyennement développée		Solide, bien développée, trapus	
Poids	Faible, difficulté à prendre du poids		Moyen, je peux prendre ou perdre du poids		Fort, difficulté à perdre du poids	
Ma graisse est surtout localisée	Autour des hanches et des cuisses		Un peu partout sur le corps		Autour de la taille	
Ma peau est	Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher		Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des tâches de rousseur ou des grains de beauté		Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher,	
Mon teint est	Plutôt foncé		Plus rouge, plus tacheté, plus jaune		Plus clair ou pâle	
Mes cheveux sont	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs		Fin, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt		Gras lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs	
Mes sourcils sont	Fin, secs, solides		moyens		Épais, larges, solides, broussailleux, gras	
Mes yeux sont	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants		Aiguisés, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant		Grands, calmes, bleus, regard aimant	

Mes dents sont	Grandes, tordues ou protubérantes, gencives fines se rétractant		Taille moyenne, jaunâtre et douce, gencives sensibles souvent saignantes		Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé	
Mon nez est	De forme irrégulière, petit et fin		Long et pointu		Court, rond, épais et gras	
Mes lèvres sont	Sèches, fines et foncées		Douces, roses, rouges ou jaunâtres		Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires	
Mes veines sont	proéminentes		Un peu visible		Non visibles	
Mes épaules sont	Etroites et tombantes		De taille moyenne		Larges fermes et développés	
Mes hanches sont	étroites		De largeur moyenne		Larges	
Mes mains sont	Petites, sèches, fraîches, avec des doigts longs et fins		De taille moyenne, humides, chaudes et roses		Larges, grasses, fraîches et fermes	
Mes articulations sont	Fines petites et craquantes		De taille moyenne douces et lâches		Larges, bien lubrifiées et bien soudées	
Mes ongles sont	Secs, rugueux, fragiles, et se cassent facilement		Souples roses et polis		Epais, soyeux, brillants et durs	
Ma sueur est	Rare et sans odeur		Abondante avec une odeur forte		Modérée ou abondante avec une odeur agréable	
Mon appétit est	Irrégulier et je saute des repas		Fort, je dois manger à des heures régulières		Constant mais je peux sauter des repas	
Ma démarche est	Rapide, avec des petits pas		D'allure moyenne, décidée		Lente et gracieuse	
Mon énergie et mon endurance sont	Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos		Modérées ou hautes, je peux me surmener		Bonnes, durent longtemps	
Mes selles sont	Sèches, dures, tendance à la constipation		Souples, grasses, lâches		Lourdes, lentes épaisses	
Mes urines sont	Peu abondantes		Abondantes, colorées, jaunes		Modérées, claires ou laiteuses.	
<i>Sous total</i>						
TOTAL	VATA		PITTA		KAPHA	

Marquez une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux et totalisez en fin de colonne. Le chiffre le plus important correspond à votre constitution dominante.