

QUESTIONNAIRE DES CONSTITUTIONS

Proposé par Sylvie Icart fabiol - www.ayurveda-prana.fr

Nom :
Prénom :

Age :
Date :

	VATA	PITTA	KAPHA
Forme du corps	maigre, longue, mince	irrégulière	épaisse
Poids	Léger, difficultés à prendre du poids	moyen	lourd, excès de poids
Taille	petite	moyenne	grand et robuste, ou petit et râblé
Articulations	rigides, proéminentes, sèches, craquements	souples, flexibles, bien proportionnées	souples, enrobées, fermes
Tendons, muscles	proéminents	souples	musclés
Peau	sèche, qui pèle, ridée, rugueuse	grains de beauté, verrues, taches de vin, boutons, Inflammations	douce au toucher, lustrée, lisse, pâle
Température	froide surtout les extrémités, irrégulière	chaude, élevée	froide, régulière
Transpiration	faible	excessive, odeur forte	normale, parfum agréable
Teint	sombre, brouillé	rougeâtre ou pâle	jaunâtre, blanc
Cheveux	secs fins, rebelles, parfois cassants	fins, raides, blanchiment et calvitie précoce, blonds, roux	abondants, drus, épais, gras, robustes
Yeux	secs, mouvants, petits, blanc des yeux jaunâtre	regard aigu, pénétrant, sensible au soleil, conjonctivite	bien blancs et roses aux coins larges, bleus, aimants
Sourcils	fins, peu abondants	normaux	épais
Nez	court, fin, petit	droit, pointu, moyen	large, épais, court
Langue	étroite, longue, sèche, fissurée	rouge, taille moyenne	bien épaisse, longue, humide
Dents	fragiles, fines, irrégulières	jaunes, gencives saignantes	blanches, fortes
Voix	paroles rapides, difficultés pour chanter	parle bien et rapidement	voix mélodieuse et calme
Démarche	rapide, d'un pas léger	décidée	lente, gracieuse
Endurance	faible, commence et s'arrête, fatigue	courageux	très bonne avec une stabilité, lent à démarrer
Mains et pieds	secs et marqués, froids, petits, fins	chauds, humides, couleur cuivre	épais, larges, grands et longs
Préférences gustatives	préfère le chaud, préfère une nourriture riche, aime le sucré, aime le salé	préfère le frais, recherche le sucré, mange souvent, n'aime pas le aigre, goûts amers	aime les plats épicés, n'aime pas les graisses (sauce, huile...), aime surtout le doux

Appétit habituel	appétit d'oiseau irrégulier	mange beaucoup mange souvent	modéré, boit peu digère lentement, somnolence après le repas
Digestion	irrégulière, douleurs, gaz	rapide, brûlures d'estomac, régurgitation, goût acide	faible, lente, nausées, diminution de l'appétit
Les selles	peu abondantes, irrégulières, dures, constipation	2 fois à plus par jour, molles, diarrhées, jaunâtres	normales, lubrifiées, dures
Urines	peu abondantes	abondantes, jaunes foncées	réduites, claires
Résistance à la maladie	souvent malade, système immunitaire faible	moyenne, tendance aux infections	bon système immunitaire, fort
Troubles fréquents	troubles nerveux, sciatique, insomnies	troubles digestifs, Inflammations diverses, troubles du sang	rarement malade, troubles articulaires, maladies pulmonaires
Sexualité	faible imagination	toujours excité, passionné, doit se maîtriser	lent avec peu d'excitation, loyal
Sensibilité	bruit	lumière vive	odeurs
Mémoire et attention	distract, instable, observe rapidement, oublie facilement, plus de pensées que d'actes	esprit vif, intelligent, bon planificateur, mène ses projets à bien	lent à se remémorer, mais bonne mémoire, calme, caché
Façon de parler	indécise, compulsive	aime argumenter, convaincre	lente, monocorde
Mes amis aimeraient que je sois	ancré	tolérant	enthousiaste
Nature émotionnelle	peur, anxiété, inquiétude, lunatique	colérique, ressent de la haine, agressif, irritable, rancunier, jaloux	semble indifférent, s'emporte rarement, possessif, attachements, sentimental
Sommeil	dort mal, se réveille la nuit, grince des dents, 5 à 6h par nuit	bon sommeil, bouche ouverte, 6 à 8h par nuit	lourd ou profond, lent au réveil, 8h et plus
Rêves	effrayants, de courses, de vol, de forêts, cauchemars	rêves d'or, de palace, de feu combats, violence, féerie, luttes	rêves de fleuves, d'océan, d'eau, d'oiseaux
Foi	en changement fréquent	forte	stable
TOTAL	VATA :	PITTA :	KAPHA :