

DETERMINER VOTRE CONSTITUTION AYURVEDIQUE : VATA, PITTA, KAPHA

Afin de pouvoir déterminer votre constitution, merci de bien vouloir remplir le tableau ci-dessous.

Attention: face à une question, remettez vous dans vos baskets à la fin de l'adolescence et/ou, observez-vous sur la plus longue période possible. Car, si vous répondez en tenant compte de votre état actuel, nous mettrons plutôt à jour les déséquilibres et non votre nature profonde comme nous le souhaitons ici !

LA CONSTITUTION PHYSIQUE

	Au-dessus ou au-dessous de la moyenne	Moyenne	Moyenne à grande
TAILLE	Au-dessus ou au-dessous de la moyenne	Moyenne	Moyenne à grande
MUSCULATURE	Raide, mal développée	Moyennement développée	Solide, bien développé
POIDS	Faible, difficulté à prendre du poids	moyen, je peux prendre ou perdre du poids	Fort, difficulté à perdre du poids
GRAISSE	Localisée autour des hanches et des cuisses	Localisée partout sur le corps	Localisée autour de la taille
PEAU	Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher, craquelée, vite déshydratée, se ride rapidement	Délicate, sensible, chaude au toucher. Lumineuse, avec des taches de rousseur ou des grains de beauté, tendance à l'acné, à la couperose, à l'eczéma, à l'herpès	Grasse, épaisse, lisse, souple, douce au toucher, fraîche, grains de beauté épais et/ou en nombre
TEINT	Plutôt foncé, terne, brun	Plutôt rouge, rougeaud ou jaune, tacheté, en feu, brillant	Plutôt clair et pâle
VISAGE	Petit et/ou long, creusé, ridé, anguleux. Front petit et ridé	De taille moyenne, carré ou rectangulaire. Plis sur le front	Grand, joues généreuses, contours arrondis. front lisse grand et large
MENTON	Petit, fin, long, anguleux	Moyen, menton ovale en forme de cœur ou pointu	Grand, large, menton rond ou carré
CHEVEUX	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs, ternes	Fins, raides, blonds, roux, apparition précoce des cheveux blancs ou de la calvitie	Gras, lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs, brillants
SOURCILS	Fins, secs, petits, épars, peu stables	Moyens	Épais, larges, solides, broussailleux, gras
YEUX	Petits, nerveux, secs, noirs ou marrons, étroits, enfoncés, regard mobile. Sècheresse des yeux ou tremblements	Aiguës, brillants, sensibles à la lumière, gris ou verts ou noisettes, plutôt clairs, regard pénétrant, perçant, facilement irrités	Grands, calmes, attirants, bleus, regard aimant et posé, yeux proéminents. Yeux facilement humides (mucus ou larmes).
DENTS	Grandes, tordues ou protubérantes, irrégulières, fragiles, gencives fines se rétractant	De taille moyenne, jaunâtres parfois, gencives sensibles qui peuvent saigner	Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé. Dents larges et brillantes
NEZ	De forme irrégulière, petit et fin, long, sec, courbé	Moyen	Court, épais, plutôt rond et gras ou grand et ferme
LÈVRES	Plutôt petites et fines, sèches et foncées, minces, irrégulières	De taille moyenne, roses rouges ou jaunâtres	Pulpeuses, larges, épaisses, grasses, de couleur claire
VEINES	Proéminentes	Légèrement visibles	Non visibles
EPAULES	Étroites et tombantes, petites, plates voir voûtées	Moyennes	Bien développées, plutôt larges et fermes
HANCHES	Étroites	Moyennes	Larges
MAINS	Petites, fines et fraîches avec des doigts longs et fins. Peuvent être rugueuses et gercées, parfois tremblantes	De taille moyenne, humides, chaudes et roses	Larges, grandes, épaisses, grasses, fraîches et fermes
ARTICULATIONS	Fines, étroites, irrégulières, sèches, qui craquent facilement	De taille moyenne, souples et lâches, tendance à l'inflammation	Larges, bien lubrifiées, sans problème
ONGLES	Secs, fins, rugueux, fragiles, foncés, fissurés ou fendus, se cassent facilement	Moyens, mous, souples et roses	Grands, épais, durs, blancs, fermes et brillants
SUEUR	Peu abondante, peu odorante même pendant l'effort	Abondante et chaude avec une odeur forte qui tâche les tissus	Modérée, claire, avec une odeur pas désagréable
APPÉTIT	Irrégulier = appétit extrême ou bien aucun appétit. Et variable. Va ressentir la faim environ 1heure après le lever	Fort et puissant, dois manger à heures régulières. Peut devenir irritable et colérique si pas satisfait du repas ou a trop attendu pour se sustenter. A faim dès le réveil. Digère tout	Constant, faible et modéré, peut aisément sauter des repas
DÉMARCHE	Rapide avec de petits pas	Allure moyenne et décidée	Lente et gracieuse, souple et harmonieuse
ÉNERGIE	Faible, par à-coups, besoin de récupérer	Forte à modérée, peut se surmener facilement	Bonne énergie, bon diesel

SELLES	Sèches, dures, gaz, tendance à la constipation	Abondantes, plutôt molles, parfois jaunâtres, tendance à la diarrhée. Sensations de brûlures possibles	Modérées, lourdes, parfois de couleur pâle avec du mucus
URINES	Peu abondantes, fréquentes (surtout la nuit) incolore, peu d'odeur	Abondantes, moyennement fréquentes, jaunes, odorantes, parfois brûlantes	Modérées, blanchâtres, laiteuses, parfois troubles, peu fréquentes, sans odeur
CLIMAT	Je n'aime pas le froid, le vent, je suis à l'aise avec la chaleur	Je n'aime pas les climats très chauds, je préfère l'hiver	Je n'aime pas les climats froids et humides, je supporte très bien les extrêmes, J'aime le vent et le soleil
JE MANGE	Vite	Moyennement rapidement	Lentement
SOMMEIL	Léger, interrompu, sujet aux insomnies et du mal à se rendormir	Modéré, peut se réveiller mais se rendormira. Le sommeil peut être court et réparateur	Profond, lourd, difficultés à se réveiller. Aime rester au lit et dormir longtemps
JE SUIS SENSIBLE	Au bruit Irrégulière. Signes d'indigestion: flatulences, gaz, constipation, ballonnements, alternance constipation et diarrhée	À la lumière vive	Aux odeurs fortes
DIGESTION		Rapide. Signes d'indigestion: acidité, diarrhées, brûlures	Lente. Signes d'indigestion: lourdeurs et nausées
MALADIES COURANTES	Système nerveux, douleurs, arthrose, problèmes articulaires	Irritations, inflammations, infections, fièvres	Cédèmes, mucosités, maladies du système respiratoire et ORL, diabète, cholestérol
SOUS-TOTAL			

LA CONSTITUTION MENTALE

ON DIT DE MOI QUE JE SUIS	Enthousiaste, initiateur, changeant	Responsable, amical, indépendant, courageux, ayant du discernement, compétitif	Patient, stable, détendu, plein de compassion
MA FAÇON DE PENSER	Rapide et incessante	Organisée et efficace	Lente et méthodique
J'INTÈGRE L'INFORMATION	Rapidement	À vitesse moyenne	Lentement
MA CRÉATIVITÉ	Foisonnement d'idées, mais difficile de toutes les suivre!	Inventif dans plusieurs domaines avec un bon suivi	Pas forcément créatif mais très besogneux, très bon travailleur
EN SITUATION DE STRESS, JE DEVIENS	Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et j'hyperventile, j'ai peu de tolérance au stress	Agressif, colérique, voire fou, irritable, migraineux et nauséux. Je m'énerve vite, mais je me calme vite	Létargique, assommé, dans le déni, je supporte plutôt bien le stress
JE REVE A	Plein d'activités, de choses effrayantes, je cours, je vole, je suis toujours en mouvement. Je me souviens rarement de mes rêves	La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil. Bref, de la couleur et des conflits. Je me souviens facilement de mes rêves	Des histoires d'amour, des émotions sentimentales, de la nature, de l'eau, de la neige. Je ne me souviens que des rêves les plus intenses
MA FAÇON DE PARLER EST	Rapide, bavarde, souvent imaginaire et excessif avec parfois du bafouillage et des oublis de mots	Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée, je suis disposé à argumenter	Lente et précise, monotone et mélodieuse, douce avec des moments de silence
MON STYLE DE VIE	Hyper actif	Actif	Plutôt actif
COMMENT JE DEPENSE MON ARGENT	Je gaspille, je jette l'argent par les fenêtres	De façon modérée, je suis attiré par les dépenses luxueuses, les causes ou les projets précis, je peux faire des économies	Je suis économe, j'accumule les richesses, j'aime dépenser pour la nourriture et investir dans l'immobilier par exemple
MA SEXUALITE	Fréquente, rythme rapide ou très lent, grand désir mais petite énergie, fertilité faible	Moyennement fréquente, désir puissant et contrôlé, passionné et dominateur, fertilité moyenne	Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué, peu attiré par la sexualité, néanmoins doté d'une forte fertilité
AU RESTAURANT	J'hésite longtemps	Je choisis rapidement	Je lis bien toute la carte, je réfléchis et je choisis tranquillement
MA FAÇON D'APPRENDRE	Rapide, plusieurs choses à la fois, maigre concentration	Avec concentration, avec discernement, je vais jusqu'au bout	Méthodique, je prends mon temps
J'APPRENDS FACILEMENT	En écoutant un orateur	En lisant ou en utilisant des supports visuels	En l'associant avec d'autres souvenirs
MON PRINCIPAL TRAIT DE CARACTERE	Vif	Déterminé	Décontracté
MES RELATIONS	Je m'adapte à tout le monde	Je choisis mes amis en fonction de leur valeur	Je suis lent à me faire des amis mais je suis fidèle et loyal pour toujours

MES EMOTIONS NEGATIVES LES PLUS PRESENTES	Anxiété, peur, crainte, chagrin	Colère, haine, frustration, peur de l'échec, répression des émotions	Ennui, doute, possessivité, envie, indifférence, en retrait
ON AIMERAIT ME VOIR PLUS	Ancré	Tolérant	Enthousiaste
MES HABITUDES	Je ne supporte pas la routine, les habitudes me lassent, j'aime tout ce qui est nouveau. J'aime les voyages, les jeux, les activités artistiques et de contact, la musique. J'aime être différent et contrasté	J'adore planifier, pour moi ou pour les autres, j'aime les sports de compétition, la politique, le luxe, les débats d'idée, les sensations fortes, le beau. J'aime argumenter et défendre mes idées	J'aime la routine, elle me rassure, me guide, me rend plus fort et plus performant. J'aime la cuisine, lire, écrire, la nature, rester en famille, recevoir mes proches et m'occuper des autres
MES DECISIONS	Hâtives, je change souvent d'avis	Je prend mes décisions assez vite et je ne change pas d'avis	Je suis très lent à prendre une décision et je m'y tiens car je n'aime pas le changement
ORGANISATION	J'éprouve de la difficulté à gérer mon emploi du temps, je peux me disperser facilement	Je suis organisé, passionné et perfectionniste	Je suis méthodique, calme et besogneux
MA PERSONNALITE	Hyper adaptable, enthousiaste, stimulé, éparpillé, des difficultés à rester concentré, hyper actif, visionnaire et optimiste	Compétitif, exubérant, courageux, positif, matérialiste, motivé, ambitieux, sélectif, chaleureux	Patient, calme, sérieux, aimant les habitudes et la sécurité, stable, paisible, fidèle, têtu, plein de sollicitudes
JE PEUX	Etre versatile, imprévisible, impulsif	Etre entêté et utiliser la manière forte	Pardonner aisément, être cohérent et d'humeur constante
SOUS-TOTAL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>