

DETERMINER VOTRE CONSTITUTION AYURVEDIQUE - PRAKRITI.

Les 3 tableaux suivants vont vous aidez a définir votre constitution ayurvedique. Faites une croix dans la colonne qui correspond le mieux et totalisez ensuite les croix par colonne. Le chiffre le plus important correspond a votre constitution dominante.

	VATA		PITTA		KAPHA	
Je suis	Souple, optimiste		ambitieux, pratique, intense		Calme, paisible	
Je me considere	Intuitif, vif		Motivé, chaleureux		Content, loyal, lent	
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant		Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement		Avisé, détendu, plein de compassion	
Ma memoire est	Rapide a se souvenir et a oublier		Moyenne, claire, distincte		Lente a se souvenir et a oublier	
Ma facon de penser est	Raide, incessante		Organisée, efficace, juste		Lente, methodique, exacte	
J'integre l'information	Rapidement		A vitesse moyenne		Lentement	
Mon niveau de creativite est	Plein d'idée mais ayant tendance a 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		Lethargique, assomé dans le deni	
Je reve a	Plein d'activité, des choses effrayantes, je cours, je vole		La violence, le feu, la colere, la passion, le soleil		Des histoires d'amour, aux émotions sentimentales, a l'eau, a la neige	
Ma facon de parler est	Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive		Précise, concise, claire, détaillée		Lente, monotone, mélodieuse, douce	
Le son de ma voix est	Aigu, rapide, dissonant, plaintif		Moyennement grave, incisif, rieur		Grave, mélodieux, lent, profond	
Mon style de vie est	Hyperactif		Actif		Plutot actif	
Ma facon de depenser est	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenetres		Moderée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses		Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture	
Ma conduite en matiere de sexualite est	Frequente, rythme soit tres rapide ou tres lent		Moyennement fréquente, passionnée et dominante		Rare, constant ou cyclique	
Climat et temperature	Je n'aime pas le climat froid, vente, sec. Je suis a l'aise avec la chaleur		Je n'aime pas le climat chaud. Je transpire facilement et préfere l'hiver		Je n'aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extremes	
Pour les décisions je suis	Hesitant		Rapide et décidé		Réfléchi	
Emotionnellement	Je m'inquiete, suis anxieux, lunatique et hypersensible		Suis facilement irrité, et me met facilement en colere		Reste calme, complaisant et me met lentement en colere	

	VATA	PITTA	KAPHA
J'aime	Voyager, l'art, les sujets ésotériques	Le sport, la politique, le luxe	La bonne nourriture
Mes saveurs préférées sont	Huileuse, lourde, douce, salée, acide	Neutre, légère, chaude, amère, astringente	Seche, légère, maigre, douce et piquante
Mes tendances mentales sont	Critique et artistiques	Vers les questions et les théories	Stable et logique
Ma vitesse de pous 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
J'apprends plus facilement du nouveau	En écoutant un orateur	En lisant ou utilisant des supports visuels	En l'associant avec d'autres souvenirs
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
	Sous total:		
Mon ossature est	Petite	Moyenne	Forte
Ma taille est	Petite	Moyenne	Moyenne à grande
Ma musculature est	Raide, mal développée	Moyennement développée	Solide, bien développée, trappus
Mon poids est	Faible, difficulté à prendre du poids	Moyen, je peux prendre ou perdre du poids	Fort, difficulté à perdre du poids
Mon teint est	Plutôt foncé	Plus rouge, plus tacheté, plus jaune	Plus clair ou pâle
Ma peau est	Seche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher	Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse avec des taches de rousseur ou des grains de beauté	Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher
Mes cheveux sont	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs	Fins, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt	Gras, lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs
Mes yeux sont	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants	Aiguës, brillants, sensible à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant	Grands, calmes, bleus
Mes dents sont	Grandes, tordues ou protubérantes, gencives fines se rétractant	Taille moyenne, jaunâtre et douces, gencives sensibles souvent saignantes	Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé

	VATA		PITTA		KAPHA	
Mon nez est	De forme irreguliere, petit et fin		Long et pointu		Court, rond, épais et gras	
Mes levres sont	Seches, fines et foncées		Douces, roses, rouges ou jaunatres		Grasse et soyeuses, larges, épaisses et fermes, claires	
Mes veines sont	Proéminentes		un peu visible		Non visibles	
Mes épaules sont	Etroites, tombantes		De taille moyenne		Larges, fermes et développées	
Mes mains sont	Petites, seches, fraiches avec des doigts longs et fins		De taille moyenne, humides, chaudes et roses		Larges, grasses, fraiches et fermes	
Mes ongles sont	Secs, rugueux, fragiles et se cassent facilement		Souples, roses et polis		Epais, soyeux, brillants et durs	
Mon appetit est	Irrégulier et je saute des repas		Fort, je dois manger a des heures régulières		Constant mais je peux sauter des repas	
Mon energie est	Faible, l'energie vient par a-coups .		Modérée ou haute, je peux me surmener		Bonne, dure longtemps	
Mes selles sont	Seches, dures, tendance a la constipation		Souples, grasses, laches		Lourdes, lentes, epaisses	
Mes urines sont	Peu abondantes		Abondantes, colorées, jaunes		Moderées, claires ou laiteuses	
Sous total						
TOTAL	VATA		PITTA		KAPHA	