

# CONSTITUTION (PRAKRUTI) AYURVEDIQUE

*Il faut que la personne considère son comportement dans la majeure partie de sa vie, pas spécifiquement en ce moment.*

NOM DE LA PERSONNE : .....

## **1. PITTA**

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
Tu as toujours été capable de retenir des choses	1	2	3
Sous le stress vous avez tendance à vous inquiéter et à devenir anxieux	1	2	3
Vous avez des réflexes rapides et vous pensez et agissez rapidement mais vous avez des difficultés à prendre des décisions	1	2	3
Vous n'avez pas une grande tolérance pour les basses températures	1	2	3
Vous êtes minces et vous prenez rarement du poids	1	2	3
L'horaire de vos repas et du coucher varie s a tendance à varier d'un jour à l'autre	1	2	3
Votre humeur change facilement et vous avez tendance à être sensible et quelque peu émotif	1	2	3
Vous parlez rapidement, êtes un défenseur de la vie et vous changez rapidement de sujet de conversation. Vous avez beaucoup de choses à dire.	1	2	3
Vous avez souvent les pieds et les mains froides	1	2	3
Vos cheveux sont secs avec des fourches	1	2	3
Vous avez du mal à vous endormir mais vous vous réveillez facilement	1	2	3
Votre digestion n'est pas fluide avec des gaz et des ballonnements. Vous mangez rapidement et vous finissez souvent votre repas avant les autres à table	1	2	3
Vous êtes une personne enthousiaste et intéressée. Vous avez une marche rapide et légère.	1	2	3
Vous avez un esprit vif et imaginatif. Vous avez une tendance à l'agitation, à ne pas savoir rester en place.	1	2	3

TOTAL POUR CETTE PARTIE : .....

## 2. VATA

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
Cela devient compliqué de parler avec vous lorsque vous êtes sous pression	1	2	3
Vous avez une forte volonté de nature	1	2	3
Vous êtes perfectionniste, organisé, efficace et faites attention aux détails	1	2	3
Vous êtes un penseur critique et un bon débateur	1	2	3
Vous avez tendance à être en colère et irritable même si vous ne le montrez pas	1	2	3
Vous transpirez facilement et avez plus d'odeurs corporels que les autres	1	2	3
Vous avez un fort appétit et votre métabolisme peut sauter des repas facilement	1	2	3
Vous avez une peau sensible qui prend facilement des coups de soleil, qui réagit à beaucoup de choses	1	2	3
Vous perdez votre sang froid facilement, mais vous oubliez très vite également	1	2	3
Vous avez souvent des brûlures d'estomac et faites des indigestions, surtout si vous ne pouvez pas manger à la même heure chaque jour	1	2	3
Vous aimez faire la sieste et avez besoin de dormir plus de 6 heures par nuit, sinon vous vous sentez agité	1	2	3
Vous aimez les challenges et avez une grande détermination	1	2	3
Vous allez souvent plus d'une fois par jour à la selle (transit rapide)	1	2	3
Vous êtes critique envers les autres et vous-même	1	2	3

TOTAL POUR CETTE PARTIE : .....

### 3. KAPHA

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
Vous mangez lentement	1	2	3
Cela prend beaucoup de temps pour vous mettre en colère, mais quand vous l'êtes, vous êtes rancunier	1	2	3
Vous avez des cheveux épais, noir et ondulés	1	2	3
Vous avez souvent les sinus encombrés, de l'asthme	1	2	3
Vous avez un rythme lent, patient et décontracté	1	2	3
Vous écoutez beaucoup et vous parlez seulement quand vous avez quelque chose d'important à dire	1	2	3
Vous avez un métabolisme lent, vous vous sentez lourd après avoir mangé. Vous pouvez sauter des repas	1	2	3
Vous êtes stable dans votre énergie, votre endurance et votre humeur	1	2	3
Vous dormez longtemps et profondément. Vous avez des difficultés à émerger le matin	1	2	3
Vous n'aimez pas les climats froids, humides et nuageux	1	2	3
Votre peau est souvent douce et lisse	1	2	3
Vous êtes d'un tempérament calme, ce qui vous fait garder la tête sur les épaules lors de grosses difficultés dans la vie	1	2	3
Vous prenez du poids plus facilement que les autres and avez des difficultés à le perdre	1	2	3
Vous avez une bonne mémoire à long terme	1	2	3

TOTAL POUR CETTE PARTIE : .....