

TABLEAU DES CONSTITUTIONS PHYSIQUES – PRAKRITI –

NOM, Prénom

Adresse

Age

Gwenola (x), Régis (*)

Sexe

F, M

Date :

14/03/2024

Tel :

06.71.28.39.35

	VATA (air)		PITTA (feu)		KAPHA (eau)	
	Quel est mon poids :		Ma taille :			
Je suis	Souple, optimiste		Ambitieux, pratique, intense		Calme, paisible, plein de sollicitude	x *
Je me considère	Intuitif, vif		Motivé, perceptif, chaleureux	*	Résiliant, content, loyal, lent	x
Mes proches me décrivent comme	Enthousiaste, changeant		Amical, indépendant, courageux, ayant du discernement	*	Avisé, détendu, plein de compassion	x
Mes amis me décrivent comme	Un initiateur	*	Bon responsable, ayant des buts, compétitif		Patient, nourrissant, stable	x
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	x
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	x	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	x
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	x *
Ma façon de dépenser est	Gaspilleuse, sans économie, jetant l'argent par les fenêtres		Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses	x *	Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture	x
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	x *
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	x	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 *	X	Les sports, la politique, le luxe		La bonne nourriture	X
Mon rythme d'activité est	rapide		Moyennement rapide et intense		Lent, stable	X *
Quand je suis menacé je deviens	Peureux, anxieux	X	Irritable, en colère, bagarreur	*	Indifférent, en retrait	
Mes saveurs préférées sont	Huileuse, lourde, douce, salée, acide		Neutre, légère, douce, chaude, amère, astringente	X *	Sèche, légère, maigre, douce et piquante	
Mes tendances mentales sont	Critique et artistiques		Vers les questions et les théories	X	Stable et logique	X *
Mon pouls est plutôt	Comme un fil et rampant		Modéré et sautant		Lent et gracieux	X *
Ma vitesse de pouls au repos est	Femme 80/100 Homme 70/80		Femme 70/80 Homme 60/70	X *	Femme 60/70 Homme 50/60	
Je mange généralement	Rapidement		Moyennement rapidement	X *	Lentement	
Mon sommeil est souvent	Interrompu, léger	X	Profond, modéré		Profond, long, lent au réveil	X *
Je suis plus sensible	Au bruit	X *	A la lumière vive	X	Aux odeurs fortes	X
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	X *
J'apprends plus facilement du nouveau	En écoutant un orateur		En lisant ou utilisant des supports visuels	X *	En l'associant avec d'autres souvenirs	
Si on me décrirait avec un trait de caractère ce serait	La vivacité (vif, actif, plein de vie et d'esprit)		La détermination	X *	La décontraction	X *
En ce qui concerne mes relations	Je m'adapte facilement à toutes sortes de personnes	X *	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	
	Sous total			10-12		14-15'
Ossature	Petite	X	Moyenne	X	Forte	X *
Taille	Au dessus ou au dessous de la moyenne		Moyenne	X	Moyenne à grande	X *
Musculature	Raide, mal développée		Moyennement développée	X	Solide, bien développée, trapus	X *
Poids	Faible, difficulté à prendre du poids		Moyen, je peux prendre ou perdre du poids	X *	Fort, difficulté à perdre du poids	
Ma graisse est surtout localisée	Autour des hanches et des cuisses	X	Un peu partout sur le corps		Autour de la taille	X *
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	X *	Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher,	
Mon teint est	Plutôt foncé	X	Plus rouge, plus tacheté, plus jaune	X *	Plus clair ou pâle	
Mes cheveux sont	Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs		Fin, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve tôt	X *	Gras lourds, épais, ondulés ou bouclés, bruns foncés ou noirs	X
Mes sourcils sont	Fin, secs, solides		moyens	X *	Épais, larges, solides, broussailleux, gras	
Mes yeux sont	Petits, nerveux, secs, noirs, brillants	X *	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.	
Sous total		9-5		17-12		4-10
TOTAL	VATA		PITTA		KAPHA	
	15-9		21-24		18-25	

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.

4