

| 1/corps aspect général | VATA | PITTA | KAPHA |
|---|---|--|--|
| corpulence | petit très mince ou très forts, très grand très mince ou très fort | corpulence moyenne, aspect bien proportionné | impression de solidité, charpenté, plutôt bien en chair |
| Musculature | peu développé | musculature moyenne | très bonne musculature |
| Thorax | poitrine étroite | thorax en harmonie avec le corp | large thorax |
| Articulation et souplesse | fines ou proéminentes, articulations qui craquent, pas ou peu de souplesse | articulations moyennes, personne plutôt souple | fortes articulations, personne très souple |
| Démarche | se déplace rapidement, mais sans souplesse | démarche vive mais régulière et assurée | démarche lente souple, donne une impression de force tranquille |
| Mouvements du corps | prompts, légers, nerveux | précis , nets, mais harmonieux | lents, doux et harmonieux |
| Endurance physique | tient sur les nerfs, fatigue vite, fait peu de sport | résistance moyenne, tolère mal les efforts violents, pratique modérée du sport | bonne ou très bonne résistance physique, bonne pratique du sport |
| Aspect des veines et circulation du sang | veines visibles, proéminentes, en réseau (réticulées, retour veineux faible | aspect moyen, circulation moyenne | veines bien recouvertes et profondes, très bonne circulation |
| Les pieds et les mains | petits et fins, peau rugueuse | moyens, paumes et plantes légèrement cuivrées | longs et larges |
| Les ongles | cassants, pas réguliers, taches blanches, rongés | fléxibles, forme ovale, rouge | durs, larges, striés longitudinalement |
| Température du corps | au dessous de la normale, mains et pieds froids | au dessus de la normale, mains, pieds, visage et tête chauds | normale, mains et pieds modérément froids |
| | | | |

| 2/teint, peau, tête | VATA | PITTA | KAPHA |
|------------------------------|--|---|---|
| Aspect et température | mate, plutôt froide, sèche, rugueuse, présence de grains de beauté sombres | pigmentée, chaude, douce et légèrement grasse, peut être ou avoir été sujette à l'acnée, grains de beauté clairs, verrues | blanche ou claire, tempérée, épaisse, lisse, grasse |
| Forme du visage | front plutôt petit, mâchoire inférieure étroite | front moyen, tendance aux rides, mais visage bien proportionné | grand front, mâchoire inférieure large |
| Chevelure | peu abondante, cheveux secs souvent frisés | cheveux soyeux, fins, grisonnants, ou blancs de bonne heure, calvitie précoce | chevelure abondante, brillante solide |
| Yeux | petits, secs, blanc de l'œil terne | moyens, sensibles à la lumière, facilement irritables, tendance à la myopie, à la conjonctivite, blanc de l'œil coloré (rouge ou jaune) | grands, allongés, blanc limpide |
| Regard | très mobile | perçant, pénétrant | calme, attractif |
| Paupière et cils | paupières fines, battements fréquents, cils petits et pas très fournis | paupières et cils fins | paupières et cils denses |
| Sourcils | petits et fins | moyens | larges et grands |
| Nez | fin, petit, courbé | moyen, saillant bout du nez tendance à rougir | large, grand, gros |
| Lèvre | fines, sèches, petites | rouges | larges, charnues, grandes |
| Dents | taille et alignement irréguliers, émail de couleur sombre | taille moyenne, émail de couleur plutôt ivoire | large, grandes, bien alignées, blanches |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|--|
| | | | |
| Gencives | irritées, fragiles | douce et souples, haleine chargée | fermes et saines |
| Langue | petite, sombre, légèrement chargée, peu de salive, tremblante | moyenne, rouge vif, sans dépôt, tolère mal les épices | large, humide, chargée, blanche, beaucoup de salive |
| Voix et qualité de parole | voix faible, ton monotone, débit rapide, personne bavarde, propos hésitants, difficultés pour chanter | voix aigue, ton autoritaire, tranchant, excellent orateur, aime avoir le dernier mot | voix profonde, douce, ton mélodieux, parle lentement avec assurance |
| teint | brun | Cuivré, roux | clair |
| | | | |
| | | | |
| 3/fonctions du corps | VATA | PITTA | KAPHA |
| pouls | plus fort sous l'index, grande rapidité, ondulant comme un serpent | plus fort sous le majeur, rapidité moyenne (70 à 80), bondissant comme une grenouille | plus fort sous l'annulaire, lent (60) stable comme le cygne qui flotte sur l'eau |
| appétit | irrégulier plutôt faible, mange vite | gros appétit, insatiable, mange fréquemment | faim modérée, n'a pas faim le matin, peut aisément sauter un repas |
| Préférence alimentaires | nourriture et boissons chaudes, lourdes et grasses | nourriture et boissons froides lourdes et grasses | aime ce qui est sec, chaud et léger |
| Saveurs recherchées | doux, acide, salé | doux, amer et astringent | piquant ou épicé, amer et astringent (aime trop le doux) |
| Digestion | irrégulière | très rapide, digérerait des pierres | lente, somnolence et lourdeurs d'estomac après le repas |
| Transpiration | irrégulière, causée par la nervosité | excéssive, malodorante | très faible, peu odorante |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|--|
| Urines | fréquentes, peu abondantes, peu odorantes, de couleur jaune pâle | fréquence moyenne, grande quantité, odeur forte, de couleur jaune vif, brunâtre, rougeâtre | peu fréquentes, abondantes, presque inodores, parfois troubles, laiteuses, de couleur pâle |
| Selles | constipation ou parfois diarrhées spasmodiques et douloureuses, ballonnements, selles sombres, petite quantité | deux fois par jour ou plus, liquides, diarrhéiques, selles jaunes, grande quantité, forte odeur, évacuation rapide | une fois par jour, régulières, bien moulées, selles claires, évacuation rapide, mucus et glaires |
| Règles | irrégulières, douloureuses, noires | abondantes, déclenchant nausées, maux de tête, brûlures | modérées, lourdeur abdominale |
| sommeil | dort peu 6 à 7 h ou moins, difficultés à l'endormissement, sommeil léger, par séquences, peut grincer des dents | 6 à 8h ininterrompues et profondes, sensible au bruit | plus de 8h, sommeil lourd, endormissement rapide, se rendort vite si on le réveille |
| Rêves | rêves aériens, vole, saute, court, grimpe, fait des cauchemars | rêve de feu, de soleil, d'or, d'éclairs, de violence, colère, guerre, combats | eau, prairies, fleurs, jardins, forêts, cygnes, oiseaux, romance, érotisme, nuages |
| sexualité | irrégulière, peu d'enfants | moyenne, sperme en petite quantité, peu d'enfants | forte, sperme profus, beaucoup d'enfants |
| 4/tempérament | VATA | PITTA | KAPHA |
| Statut financier | a rarement de l'argent devant lui: le dépense sitôt gagné | aime donné des signes extérieurs de richesse | gère efficacement son budget |
| Tempérament émotionnel | anxieux, sentiment d'insécurité, pas téméraire, perd facilement son self contrôle | coléreux, fier, agressif, batailleur, courageux, jaloux | calme, paisible, tolérant, timide |
| Intellect | vif, travail sur les nerfs, compréhension | intelligence vive, bonne capacité de raisonnement, | compréhension lente mais définitive, |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | immédiate, grosse capacité de travail | a de l'ambition, aime diriger | respectueux des gens agés |
| Conduite de l'activité | très actif, très rapide, beaucoup d'initiative | activité et vitesse moyenne, éventuellement agressif | lenteur, calme, lethargie |
| réactions face aux excitations et aux peurs | très rapide: s'emballe et se calme facilement | moyennement rapide | lent |
| attitude intérieure face aux difficultés | se sent très ennuyé, instable, peut être imprévisible | irritation immédiate, colère | calme, tranquille, paraît détaché, s'emporte rarement |
| Mémoire | apprend et oublie très vite | moyenne | apprentissage lent, mais une fois acquis n'oublie pas |
| Amitié | éphémère, a peu d'amis | se fait des amis progressivement | amitié fidèle, durable |
| Foi | faible, changeante | pieux | tolérant, ne se pose pas trop de questions |
| Éléments climatiques perturbants | n'aime pas le froid sec, le vent, le désert | n'aime pas le soleil les climats chauds | n'aime pas l'humidité mais supporte mieux que les autres les variations climatiques |
| Phase diurne et nocturne perturbante | 2à6h et 14à18h | 10à14h et 22à2h | 6à10h et 18à22h |
| Age | plus de 60 | 25à60 | 0à25 |
| Trouble de la santé | souvent malade avec signes changeants, apparition et disparition brutale des symptômes | fragilité systèmes digestif, urinaire et sanguin | rarement malade mais installation de trouble chronique |
| Réaction aux remèdes | remèdes font effet de suite et à faible dose | remèdes mal tolérés même à petite dose | remèdes agissent à forte dose |
| totaux | | | |

Mettez une croix par ligne dans la réponse qui vous semble le plus vous correspondre . Faites vos totaux

On distingue 7 constitutions type

- vata
- pitta
- kapha
- vata/pitta
- pitta/kapha
- vata/kapha
- tridosha