

PRAKRITI : connaître votre constitution de naissance



Marquez une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux et totalisez en fin de colonne. Le chiffre le plus important indique votre dosha dominant.

	VATA (air/vent)	PITTA (feu/bile)	KAPHA (eau/flegme)
Psychologique			
Je suis	souple, optimiste	ambitieux, pratique, intense	calme paisible, plein de sollicitude
Je me considère	intuitif, vif	motivé, perceptif, chaleureux	résilient, content, loyal, lent
Mes proches me décrivent comme	enthousiaste, changeant, initiateur	amical, courageux, indépendant, bon responsable	avisé, détendu, plein de compassion, patient, stable
Ma mémoire est	rapide à se souvenir et à oublier (court terme)	moyenne, claire, distincte (bonne en général)	lente à se souvenir et à oublier (long terme)
Ma façon de penser	rapide, incessante	organisée, efficace, juste	lente, méthodique, exacte
J'intègre l'information	rapidement	à vitesse moyenne	lentement
Mon niveau de créativité	plein d'idées mais tendance à peu les suivre	inventif dans de nombreux domaines avec un bon suivi	meilleur dans le domaine du travail
En situation de stress	anxieux, vulnérable, soupire, hyper ventile	agressif, colérique, irritable, migraineux, nauséux	léthargique, assommé, dans le déni
Je rêve à	fréquents, perturbés	modérés, colorés	rare, romantiques
Ma façon de parler	vive, inconsistante, irrégulière	modérée, argumentée, convaincante	lente, précise
Mon style de vie	hyperactif	actif	plutôt actif
Pour les décisions, je suis plutôt	hésitant	rapide et décidé	réfléchi
Emotionnellement, je suis	inquiet, anxieux, lunatique, hypersensible	facilement irrité, me met facilement en colère	reste calme, complaisant, me met lentement en colère
J'aime	voyager, l'art, les sujets ésotériques	sport, politique, luxe	la bonne nourriture
Nature mentale	vive, s'adapte, doute, indécise	intelligente, pénétrante, critique	lente, constante, lourdeur d'esprit
Tendances émotionnelles	peureux, nerveux, paranoïa, tourmenté	coléreux, irritable, conflit, dominant	attaché, sentiments, calme, imperturbable, gourmand
Sommeil	léger 6h	modéré 8h	lourd +8h, problèmes de réveil
Sous-total			

Physique				
Taille	au-dessus ou au-dessous de la moyenne		moyenne	moyenne à grande
Musculature	raide, mal développée		moyennement développée	solide, trapus, bien développé
Poids	faible, difficulté à en prendre		moyen, peut en prendre ou en perdre	fort, difficulté à perdre
Peau	sèche, fine, rugueuse, fraîche au toucher		délicate, sensible, lumineuse, chaude au toucher, grains de beauté, tâches de rousseur	grasse épaisse, lisse, douce au toucher
Ossature	petite		moyenne	forte
Cheveux	peu abondants, épais secs, légèrement ondulés		modérés, fins, doux, roux, blancs, chauve	abondants, épais, frisés, gras, brillant
Visage	étroit, fin, petit, long, ridé mat, terne		moyen, rouge, contours anguleux	grand, rond, gros, blanc ou pâle, contours arrondis
Mains	étroites, fines, sèches, froides		moyennes, chaudes, roses	grandes, épaisses, fermes, fraîches
Ongles	petits, fins, secs, rêches, craquelés		moyens, doux, roses	grands, épais, lisses, fermes, gras
Pouls	comme un fil et rampant		modéré et sautant	lent et gracieux
Nez	forme irrégulière, petit et fin		long et pointu	court, rond, épais et gras
Lèvres	sèches, fines et foncées		douces, roses, rouges ou jaunâtre	grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires
Sous-total				
Physiologique				
Selles	irrégulières, difficiles, sèches, constipation		régulières, molles, jaunes, diarrhées	régulières, solides, pâles, mucus
urine	peu abondante		abondante, jaunâtre, brûlante	modérée, pâle, laiteuse
Sueur	peu abondante, inodore		abondante, forte odeur	modérée, froide, inodore
Circulation	faible, variable, irrégulière		bonne, chaude	bonne, chaude, lente, régulière
Digestion	irrégulière, flatulences, ballonnements		forte, hyperacidité, ulcère	faible, nausée, vomissements
Appétit	variable		fort/vif	constant/faible
Activités	vives, rapides, instable, hyperactivité		motivées, réfléchies avec détermination	lentes/stables, justes
Sensibilité	n'aime pas froid/sécheresse/vent		n'aime pas chaleur, soleil, feu	n'aime pas froid/humide
Maladie	système immunitaire faible, troubles systèmes nerveux		moyenne, sujet aux infections	bon, troubles digestifs
Sous-total				
TOTAL	VATA		PITTA	KAPHA

Possibilités de constitution : Vata, Pitta, Kapha, Vata/Pitta, Vata/Kapha, Pitta/Kapha, Vata/Pitta/Kapha