



*P*itta

*K*apha

*V*ata

1° - caractéristiques physiques

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Stature / taille cochez la case correspondante à Vata Pitta ou Kapha				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Maigre, mince, svelte, pouvant présenter une maigreur reconnaissable, petite ou grande taille	Moyenne	Large, épaisse, grande, robuste, ou petite et râblée			
				V	P	K
Poids				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	léger, difficulté à prendre et à perdre du poids	Moyen, pas de problème pour prendre ou perdre du poids	Lourd, a du mal à perdre du poids, tendance à la surcharge pondérale (Kapha dilaté) ou à la maigreur (Kapha rétracté)			
				V	P	K
Ossatures				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Légère, délicate, mince, svelte, hanches et épaules étroites, torse étroit, long	Moyenne, corps harmonieux, épaules souvent développées comme le thorax	Large, épaules, hanches et torse larges (Kapha dilaté), épaules voûtées (Kapha rétracté)			
				V	P	K
Articulations				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Proéminentes, osseuses	Normales, bien proportionnées, peuvent pointer	Grosses, bien formées			
				V	P	K
Musculature				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Légère, tendons proéminents	Moyenne, ferme	Solide, abondante			
				V	P	K
Souplesse				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Peu souple, rigide	assez souple	très souple			

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Mouvements du corps				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vifs	maladroit	fermes, mouvements lents (kapha dilaté) ou rapide (kapha rétracté)	V	P	K
Mains				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	petites, fines, sèches	moyennes	Épaisses, grandes	V	P	K
forme du visage				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Long, anguleux, menton souvent peu marqué	Triangulaire ou en forme de cœur, menton souvent pointu	Large ou carré, rond ou plein	V	P	K
Cou				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mince, voire maigre chez certains	Moyenne	solide, parfois inexistant	V	P	K
Front				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Petits	Moyen	large, haut	V	P	K
Tête				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Petite	Moyenne	Assez grosse, trapue ou carrée	V	P	K
Yeux				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Petits, étroits, enfoncés, ternes, couleur foncée (marron, vert ou gris), pénétrante, variable en fonction des émotions, ptôse des paupières supérieures	Moyens, réguliers, éclat intense, de couleur claire (vert, bleu clair, gris ou noisette), la lueur de la prunelle est vive, chaude, intense et dansante	Grands, ronds, larges, proéminents, éclat attirant, bleu foncé ou marron profond, lueur des prunelles séduisante, voire prenante			

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Blancs des yeux				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	jaunâtre	Rougit fréquemment	Bien blanc et rose aux coins	V	P	K
Sourcils				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	fins, secs, solides	Moyens	épais, larges, solides gras, broussailleux	V	P	K
Cheveux				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Foncés (bruns ou châains), secs, fourchus ou fragiles, peu abondants, fins ou crépus, bouclés, frisés	Doux, peu abondants, fins, clairs (châains, blonds ou roux), peuvent blanchir prématurément, chute de cheveux régulière, calvitie	Abondants et drus, robustes, épais, bruns, ou ondulés, lustrés, et brillants, de couleur foncée en général (noir ou châain), perte de cheveux précoces	V	P	K
Nez				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fin, petit, étroit, crochu	Moyen, droit et long ou pointu	Epais, grand, large, rond, narine amples	V	P	K
langue				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Etroite, petite, fissurée	Rouge, moyenne	Bien épaisse, longue bien humide	V	P	K
Mâchoire inférieure				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Etroite	Moyenne	Large	V	P	K
Bouche				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Etroites, lèvres minces, serrées voire craquelées, la lèvre inférieure peut prédominer	Moyenne, régulière, lèvres moyennes, souvent entrouvertes	Grande, lèvres grosses, épaisses, humides, sensuelles			

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Dents				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Irrégulières, qui avancement, gencives molles	Jaunâtres, de taille moyenne	Grandes, blanches, gencives solides			
				V	P	K
Peau				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Sèche, sombre, fine, fraîche ou froide, parfois rêche, ridée (mains), veines proéminentes	Sensible, douce, claire, lustrée et chaude, rougit facilement au soleil, taches de rousseur, rides précoces, verrues, nombreux grains de beauté, taches de vin	Grasse, pâle ou blanche, humide, épaisse, froide, lisse et chair abondante (Kapha dilaté) et délicate à sèche (Kapha rétracté)			
				V	P	K
Teint				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Sombre, brouillé	pâle, jaunâtre ou brillant, lumineux	blanc, jaunâtre			
				V	P	K
Sous total	Additionnez le nombre de chaque lettre (V, P ou K)			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2° caractéristiques physiologiques

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Selles				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Peu abondantes, sèches et dures, constipation fréquente, irrégulières	Abondantes, molles, diarrhées, régulières	Dures et épaisses, élimination lente	V	P	K
Urine				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Minimale	Plutôt abondante	Normale	V	P	K
Sueur				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Minimale	Abondante, surtout par temps chaud, forte odeur de chair ou aigre	Modérée, mais présente même sans exercice, odeur sucrée	V	P	K
Température				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A toujours froid, grand besoin de chaleur	A toujours chaud, adore la fraîcheur	Se sent bien, n'aime pas le froid	V	P	K
Sommeil				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Léger, agité, dort mal, se réveille la nuit, grince des dents	Bon mais bref, dort peu	Profond et lourd, besoin de beaucoup de sommeil	V	P	K
Appétit				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Irrégulier, de moineau	Boit et mange beaucoup en quantité	Apprécie la nourriture, digère lentement, somnolence après les repas	V	P	K

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Goûts				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Attiré par les aliments froids, recherche le salé, le piquant, l'astringent, aime les sauces	Attiré par les plats chauds, recherche le goût amer, le sucré	Aime les plats épicés, le sucré, le gras, les laitages			
				V	P	K
Niveau d'activité				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fait beaucoup de choses, remuant	Moyen	Nonchalant			
				V	P	K
Endurance				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dépense rapide de l'énergie et s'effondre jusqu'à la récupération	Gère bien son énergie	Bonne endurance			
				V	P	K
Stimulation sexuelle				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Intense, vite épuisée, versatilité	Intense mais manque de patience	Lente, puis la passion se maintient			
				V	P	K
Fertilité				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Basse	Moyenne	Bonne			
				V	P	K
Langage				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Élocution et débit rapide	Tranchant, précis, clair	Plutôt lent, ton catégorique, élocution laborieuse			

Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Troubles de santé courant			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Souvent malade, troubles nerveux fréquents, rhumatismes, problèmes rénaux, douleurs, crampes menstruelles, spasmes musculaires	Troubles digestifs et/ou urinaires, troubles du sang, infections, maladies inflammatoires, fièvre, bouffées de chaleur, acidité, brûlures d'estomac, hémorroïdes, ulcères, maladies du foie, hypertension	Rarement malade, troubles pulmonaires fréquents (toux, rhume, congestion des sinus, asthme), maladies des muqueuses, oedèmes, cholestérol, diabète			
Réaction aux remèdes			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Font effet à faible dose	Mal tolérés, même à petite dose	Agissent à fort dosage			
Sous total Additionnez le nombre de chaque lettre (V, P ou K)			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3° caractéristiques psychologiques

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Rêves				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	D'action, effrayants, cauchemars, forêts, voler et courir	Féériques, de palais, de combats, de luttes	Calmes, paisibles, d'eau (rivières, lacs, océans), d'oiseaux, de nuages			
Pensée				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Superficielle avec beaucoup d'idées, plus de pensées que d'actes, rapidement fatigable	Précise, logique, bon planificateur et mène ses projets à terme	Calme, lente, ne peut être bousculée, bon organisateur			
Mémoire				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rapide dans l'apprentissage, mais faible à long terme, trous de mémoire, attention distraite	Bonne, rapide, esprit vif	Bonne à long terme, prend le temps d'apprendre et lent à se remémorer			
Croyances profondes				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En change fréquemment, en fonction de la dernière mode	Convictions très fortes qui peuvent dicter la conduite	Croyances solides qui ne sont pas facilement changées			

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Emotions				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Craintif, anxieux, nerveux, irritable, sensible, se passionne et se détache rapidement, changeant, imprévisible, impatient, rancunier, joie et vitalité quand il se sent bien	Coléreux, agressif, irritable, cruel, courageux, actif, jugements péremptoires, ressent souvent de la haine et de la colère, orgueilleux, jaloux, hypersensible	Avide, possessif, indifférent, détaché, calme, s'emporte rarement, patient, tendre, craint d'être abandonné/ s'abandonner, romantique, fidèle, timide, triste, civilisé			
Mental				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Très créatif, enthousiaste, difficulté à agir, facilement submergé par le quotidien, touche à tout : adore apprendre, découvrir, s'amuser, la réalité l'ennuie, irrégulier, hyperactif, aime la liberté, peur de l'engagement	Pensée précise et raisonnée, très intelligent, soif de connaissance, ambitieux, motivé, déterminé, vif	Intellect stable et fiable, calme et posé, astucieux, prudent, perspicace			
Travail				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Créatif	Intellectuel	Tourné vers les autres			

	Vâta	Pitta	Kapha	V	P	K
Style de vie				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Erratique (instable, irrégulier)	Affairé, mais désirent accomplir beaucoup	Stable et régulier. Tendance à s'encroûter			
Recherche d'idéal				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Recherche l'âme soeur	Rêve de bonheur et d'être reconnu	Rêve de tranquillité			
Sous total Additionnez le nombre de chaque lettre (V, P ou K)				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Additionnez le nombre de chaque lettre (V, P ou K) pour connaître votre/vos dosha(s) prédominant(s) : Vâta, Pitta ou Kapha.						
				V	P	K
Sous total caractéristiques physiques				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sous total caractéristiques physiologiques				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sous total caractéristiques psychologiques				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- Si votre résultat le plus élevé à un différentiel supérieur à 8 unités par rapport aux autres résultats : votre constitution « monotype ». Un seul dosha est prédominant et vous caractérise.
- Si votre résultat le plus élevé à un différentiel inférieur à 8 unités par rapport aux autres résultats : votre constitution est mixte. Deux doshas définissent votre nature profonde.
- Si vous avez trois résultats ayant des différentiels inférieurs à 8 unités entre eux : votre constitution est de force égale.

A RETENIR :

Grâce à la connaissance de votre constitution, vous pourrez sélectionner des comportements, aliments et soins adaptés afin de maintenir votre équilibre. Il faut retenir la loi naturelle selon laquelle le semblable augmente le semblable, et engendre ainsi le déséquilibre. Il est donc nécessaire de veiller à l'équilibre de votre constitution en optant pour ce qui est à l'opposé des caractéristiques de votre ou vos doshas prédominants.