

## GRILLE DE DETERMINATION DE VOTRE TYPE

Lisez le questionnaire et choisissez entre V (Vata), P (Pitta) et K (Kapha). Vous ne choisirez qu'1 seule réponse par catégorie.  
 Pour chaque réponse, vous avez 2 colonnes ( une pour vos tendances depuis votre naissance, l'autre pour vos tendances actuelles)  
 Prenons l'exemple du poids : je peux cocher la réponse P dans la colonne "à vie" et K dans la colonne "actuelle" si j'ai commencé à prendre du poids dans les dernières années.

Une fois le questionnaire terminé, faites le total des V, P et K. La lettre qui totalise le plus de réponses est votre type dominant ou constitution. Si deux types re...

Ne tenez pas compte de votre origine culturelle ou géographique, répondez selon votre origine familiale ou génétique

	A VIE	ACTUELLE
--	-------	----------

<b>Charpente</b>		
------------------	--	--

- V - grande ou petite, fine, mal développée physiquement
- P - taille moyenne, modérément développée physiquement
- K - corpulente, trapue, grosse, bien développée physiquement

<b>Poids</b>		
--------------	--	--

- V - léger, difficulté à prendre du poids
- P - modéré
- K - lourd, prends du poids facilement

<b>Texture de la peau</b>		
---------------------------	--	--

- V - sèche, rugueuse ou craquelée, veines saillantes
- P - moite, rose, tâches de rousseurs, légèrement grasse
- K - blanche, moite, douce, grasse

<b>Température de la peau</b>		
-------------------------------	--	--

- V - froide
- P - chaude
- K - fraîche

<b>Qualité des cheveux</b>		
----------------------------	--	--

- V - rêches, secs, fourchus

- P - fins, doux, cheveux gris ou calvitie précoce
- K - abondants, huileux, épais, brillants

<b>Forme du visage</b>	
------------------------	--

- V - petit, fin, long
- P - taille moyenne, ovale
- K - grand, rond, gros

<b>Dents</b>	
--------------	--

- V - souvent de travers
- P - taille moyenne
- K - grandes, très régulières

<b>Gencives</b>	
-----------------	--

- V - foncées, atrophie des gencives
- P - rouges, gencives qui saignent facilement
- K - douces, roses

<b>Langue</b>	
---------------	--

- V - plus étroite que la dentition, longue et fine
- P - même largeur que la dentition, pointe ovale
- K - plus large que la dentition, épaisse, pointe arrondie

<b>Qualité des mains</b>	
--------------------------	--

- V - fines, sèches, froides, doigts longs
- P - symétriques, roses, chaudes
- K - grandes, épaisses avec des doigts courts

<b>Ongles des mains</b>	
-------------------------	--

- V - fins, rêches, fissurés, craquelés, foncés
- P - solides, roses
- K - épais, doux, blancs

<b>Puissance digestive</b>	
----------------------------	--

- V - variable ou faible, avec de fréquentes allergies, irrégulière  
 P - forte, capable de digérer presque tout  
 K - moyenne ou lente mais stable

#### Troubles digestifs

- V - flatulences, constipation, coliques  
 P - acidité ou brûlures, diarrhée  
 K - sensation de ballonnement ou lourdeur, nausées

#### Attrances alimentaires

- V - sec, sucré ou salé, en-cas croustillant  
 P - épicé, salé, chaud  
 K - sucré, crémeux, froid

#### Habitudes alimentaires

- V - aime se gaver, grignote des en-cas, oublie de manger  
 P - aime les repas réguliers et copieux à heures fixes  
 K - mange constamment, mange régulièrement trop

#### Sensibilité aux aliments

- V - haricots, famille du chou  
 P - oignons, tomates, aliments frits  
 K - produits laitiers, sel

#### Miction

- V - peu fréquente (2 à 4 fois par jour)  
 P - fréquente (4 à 6 fois par jour)  
 K - modérée (3 à 5 fois par jour)

#### Selles

- V - sèches, dures, difficiles ou douloureuses, flatulences, tendance à la constipation  
 P - abondantes, molles ou liquides, parfois jaunâtres, tendance à la diarrhée  
 K - modérées, solides, parfois pâles ou comportant du mucus

**Transpiration et odeur corporelle**

- V - peu et inodore  
 P - abondante, chaude, odeur forte  
 K - modérée, odeur neutre

**Circulation sanguine**

- V - mauvaise, variable, mains et pieds froids  
 P - bonne, mains et pieds chauds  
 K - lente mais constante, mains et pieds froids

**Appétit**

- V - variable, irrégulier  
 P - puissant  
 K - constant, moyen à lent, tend à manger pour le plaisir

**Activité**

- V - vite, rapide, irrégulier, hyperactif  
 P - motivé, déterminé, à la recherche d'un objectif  
 K - lent, constant, méthodique

**Puissance et endurance**

- V - faible endurance, commence et s'arrête  
 P - niveau modéré d'endurance  
 K - puissante, bonne endurance, lent à démarrer

**Sensibilité à l'environnement**

- V - n'aime pas le froid, le vent, sensible à la sécheresse, aime la chaleur  
 P - n'aime pas la chaleur ou le soleil direct, recherche la fraîcheur  
 K - n'aime pas le froid, l'humidité, aime le vent et le soleil

**Résistance à la maladie**

- V - mauvaise, variable, système immunitaire faible  
 P - moyenne, occasionnellement sujet aux infections  
 K - bonne, constante, système immunitaire puissant



K - important d'avoir ou de posséder, esprit pratique

<b>Relations à l'argent</b>		
-----------------------------	--	--

- V - pas très important
- P - efficace pour avoir le contrôle ou gagner du respect
- K - très important

<b>Manière de dépenser l'argent</b>		
-------------------------------------	--	--

- V - très facilement
- P - dépense pour un objectif
- K - dépense avec difficulté

<b>Amis</b>		
-------------	--	--

- V - nombreux, mais pas très proches
- P - relations proches
- K - peu d'amis mais très proches

<b>Relations amoureuses</b>		
-----------------------------	--	--

- V - a tendance à en avoir beaucoup, irrégulières
- P - a tendance à se marier pour la position ou pour paraître
- K - partenaire unique, très fidèle

<b>Objectifs de vie</b>		
-------------------------	--	--

- V - changent fréquemment, pas si importants
- P - déterminés, très importants
- K - fixés pour la vie

<b>Sommeil</b>		
----------------	--	--

- V - léger, tend à l'insomnie, agité
- P - modéré, se réveille mais se rendort de nouveau
- K - lourd, réveil difficile le matin, "pas du matin"

<b>Total</b>	V... P... K...	V... P... K...
--------------	----------------	----------------

<b>Votre constitution à vie (Prakriti)</b>		
<b>Votre constitution actuelle (Vikriti)</b>		