

# TABLEAU DES CONSTITUTIONS AYURVÉDIQUES

NOM \_\_\_\_\_

AGE \_\_\_\_\_ MASCULIN/FEMININ \_\_\_\_\_

	VATA (AIR)	PITTA (FEU)	KAPHA (EAU)
<b>TAILLE</b>	grande ou très petite	moyenne	en général petite mais peut être grande et large
<b>CHARPENTE</b>	fine, osseuse, de bons muscles	moyenne	grande, bien développée
<b>POIDS</b>	faible, difficulté à prendre du poids	moyen	lourd, difficulté à perdre du poids
<b>ÉCLAT DE LA PEAU</b>	terne ou mat	rougeâtre et brillant	blanc ou pâle
<b>GRAIN DE LA PEAU</b>	sec, rugueux, fin	chaud, gras	froid, humide, épais
<b>YEUX</b>	petits, nerveux	perçants, facilement irrités	grands, blancs
<b>CHEVEUX</b>	secs, fins	fins, gras	épais, gras, cireux, brillants
<b>DENTS</b>	de travers, mal formées	moyennes, gencives qui saignent	grandes, bien formées
<b>ONGLES</b>	rugueux, cassants	doux, roses	doux, blancs
<b>ARTICULATIONS</b>	raides, craquements	détendues	fermes, grandes
<b>CIRCULATION</b>	faible, variable	bonne	moyenne
<b>APPÉTIT</b>	variable, nerveux	grand, excessif	moyen mais constant
<b>SOIF</b>	faible, peu abondante	grande	modérée
<b>TRANSPIRATION</b>	peu abondante	profuse mais peu tenace	longue à commencer mais profuse

<b>SELLES</b>	dures ou sèches	molles, flasques	normales
<b>URINE</b>	peu abondante	abondante, jaune	moyenne, claire
<b>SENSIBILITÉ</b>	froide, sèche, vent	chaleur, lumière du soleil, feu	froide, humide
<b>SYSTÈME IMMUNITAIRE</b>	douleur	Fièvre, inflammations	congestion œdèmes
<b>TENDANCE AUX MALADIES</b>	<u>nerfs</u>	sang, foie	muqueuses, poumons
<b>ACTIVITÉ</b>	grande, agitée	moyenne	faible, se déplace lentement
<b>ENDURANCE</b>	faible, facilement épuisé	moyenne mais il sait où il va	grande
<b>SOMMEIL</b>	faible, troublé	<u>variable</u>	excessif
<b>RÊVES</b>	fréquents, perturbés	modérés, colorés	rare, romantiques
<b>MÉMOIRE</b>	facile mais distraite	<u>vive, claire</u>	lente mais constante
<b>ÉLOCUTION</b>	<u>rapide, fréquente</u>	vive, blessante	lente, mélodieuse
<b>TEMPÉRAMENT</b>	<u>nerveux, instable</u>	motivé	constant, conservateur
<b>ÉMOTIONS POSITIVES</b>	<u>adaptabilité</u>	courage	amour
<b>ÉMOTIONS NÉGATIVES</b>	peur	colère	attachement
<b>FOI</b>	variable, inégale	forte, déterminée	stable, difficulté à changer
<b>TOTAL</b>	<b>Vata</b> _____	<b>Pitta</b> _____	<b>Kapha</b> _____