**QUESTIONNAIRE DE CONSTITUTION AYURVEDIQUE**

Marquez une croix dans la colonne qui vous correspond le mieux actuellement et totalisez en fin de colonne. Le nombre le plus important correspond à votre constitution dominante du moment (Vikruti). Si deux nombres se distinguent, on parle d’une double constitution.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **VATA (air)** |  | **PITTA (feu)** |  | **KAPHA (eau)** |  |
| **Je suis** | Souple, optimiste |  | Ambitieux, pratique,  intense |  | Calme, paisible, plein de  sollicitude |  |
| **Je me considère** | Intuitif, vif |  | Motivé, perceptif, chaleureux |  | Résiliant, content, loyal, lent |  |
| **Mes proches me décrivent comme** | Enthousiaste, changeant |  | Amical, indépendant, courageux, ayant du  discernement |  | Avisé, détendu, plein de compassion |  |
| **Mes amis me décrivent comme** | Un initiateur |  | Bon responsable, ayant des buts, compétitif |  | Patient, nourrissant, stable |  |
| **Ma mémoire est** | Rapide à se souvenir et à  oublier (court terme) |  | Moyenne, claire, distincte  (bonne en générale) |  | Lente à se souvenir et à  oublier (long terme) |  |
| **Ma façon de penser est** | Rapide, incessante |  | Organisée, efficace, juste |  | Lente, méthodique,  exacte |  |
| **J’intègre l’information** | Rapidement |  | A vitesse moyenne |  | Lentement |  |
| **Mon niveau de créativité est** | Plein d’idée mais ayant tendance à peu les suivre |  | Inventif dans de nombreux domaines avec un bon  suivi |  | Meilleur dans le domaine du travail |  |
| **En situation de stress je deviens** | Anxieux, vulnérable, tendu, je soupire et  j’hyperventile |  | Agressif, colérique, irritable, migraineux et  nauséeux |  | Léthargique, assommé et dans le déni |  |
| **Je rêve à** | Plein d’activités, de choses effrayantes, je cours, je vole |  | La violence, le feu, la colère, la passion, le soleil |  | Des histoires d’amour, aux émotions sentimentales, à l’eau et  à la neige |  |
| **Ma façon de parler est** | Rapide, bavarde, souvent imaginative et excessive |  | Précise, concise, claire, détaillée, bien organisée |  | Lente, monotone, mélodieuse, douce, riche avec des moments de  silence |  |
| **Le son de ma voix est** | Aigu, rapide, dissonant, plaintif |  | Moyennement grave, incisif, rieur |  | Grave, mélodieux, lent, monotone, plaisant,  profond |  |
| **Mon style de vie est** | Hyperactif |  | Actif |  | Plutôt actif |  |
| **Ma façon de dépenser est** | Gaspilleuse, sans économie, jetant l’argent par les fenêtres |  | Modérée, pouvant faire des économies, attiré par les dépenses luxueuses |  | Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la  nourriture |  |
| **Ma conduite en matière de**  **sexualité est** | Fréquente, rythme soit très rapide ou très lent |  | Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice |  | Rare, constant ou cyclique, loyal et dévoué |  |
| **Climat et température** | Je n’aime pas le climat froid, venteux, sec. Je suis à l’aise avec la chaleur. |  | Je n’aime pas le climat chaud et le soleil très chaud. Je transpire facilement et préfère  l’hiver |  | Je n’aime pas le climat froid et humide. Je supporte bien les extrêmes. |  |
| ***Sous total*** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Emotionnellement je …** | M’inquiète, suis anxieux, lunatique et hypersensible |  | Suis facilement irrité, et me mets facilement en colère |  | Reste calme, complaisant et me mets lentement en colère. |  |
| **Mon rythme d’activité est** | Rapide |  | Moyennement rapide et intense |  | Lent, stable |  |
| **Quand je suis**  **menacé je deviens** | Peureux, anxieux |  | Irritable, en colère,  bagarreur |  | Indifférent, en retrait |  |
| **Mes saveurs préférées sont** | Huileuse, lourde, douce,  salée, acide |  | Neutre, légère, douce,  chaude, amère, astringente |  | Sèche, légère, maigre,  douce et piquante |  |
| **Mes tendances mentales sont** | Critiques et artistiques |  | Vers les questions et les  théories |  | Stable et logique |  |
| **Ma vitesse de pouls au repos est** | Femme 80/100 Homme 70/80 |  | Femme 70/80 Homme 60/70 |  | Femme 60/70 Homme 50/60 |  |
| **Je mange**  **généralement** | Rapidement |  | Moyennement rapidement |  | Lentement |  |
| **Mon sommeil est souvent** | Interrompu, léger |  | Profond, modéré |  | Profond, long, lent au  réveil |  |
| **Je suis plus sensible** | Au bruit |  | A la lumière vive |  | Aux odeurs fortes |  |
| **Ma façon d’apprendre est** | Rapide, plusieurs choses à  la fois, perte de concentration |  | Avec discernement et concentration |  | De prendre mon temps et d’être méthodique |  |
| **J’apprends plus facilement** | En écoutant un orateur |  | En lisant ou utilisant des supports visuels |  | En l’associant avec d’autres souvenirs |  |
| **Si on me décrivait**  **avec un trait de caractère ce serait** | La vivacité (vif, actif, plein de vie et d’esprit) |  | La détermination |  | La décontraction |  |
| **En ce qui**  **concerne mes relations** | Je m’adapte facilement à toutes sortes de personnes |  | Je choisis mes amis en fonction de leurs valeurs |  | Je suis lent à me faire des  amis mais je suis loyal et fidèle |  |
| **Ma famille et mes**  **amis aimeraient me voir plus** | Ancré |  | Tolérant |  | Enthousiaste |  |
| **Ossature** | Petite |  | Moyenne |  | Forte |  |
| **Taille** | Au dessus ou au dessous de la moyenne |  | Moyenne |  | Moyenne à grande |  |
| **Musculature** | Raide, mal développée |  | Moyennement développée |  | Solide, bien développée,  trapue |  |
| **Poids** | Faible, difficulté à  prendre du poids |  | Moyen, je peux prendre  ou perdre du poids |  | Fort, difficulté à perdre  du poids |  |
| **Ma graisse est surtout localisée** | Autour des hanches et des cuisses |  | Un peu partout sur le corps |  | Autour de la taille |  |
| **Ma peau est** | Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher |  | Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des tâches de  rousseur ou des grains de beauté |  | Grasse, épaisse, lisse , douce au toucher, |  |
| **Mon teint est** | Plutôt foncé |  | Plus rouge, plus tacheté,  plus jaune |  | Plus clair ou pâle |  |
| **Mes cheveux sont** | Secs, cassants, fins, rugueux, bruns ou noirs |  | Fin, raides, blonds, roux, blanchissant ou chauve  tôt |  | Gras lourds, épais, ondulés ou bouclés,  bruns foncés ou noirs |  |
| **Mes sourcils sont** | Fin, secs, solides |  | M oyens |  | Epais, larges, solides, broussailleux, gras |  |
| ***Sous total*** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mes dents sont** | Grandes, tordues ou protubérantes, gencives fines se rétractant |  | Taille moyenne, jaunâtre et douce, gencives sensibles souvent  saignantes |  | Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé |  |
| **Mes yeux sont** | Petits, nerveux, secs, noirs, brillants |  | Aiguisés, brillants, sensibles à la lumière, gris ou verts, regard pénétrant |  | Grands, calmes, bleus, regard aimant |  |
| **Mon nez est** | De forme irrégulière, petit  et fin |  | Long et pointu |  | Court, rond, épais et gras |  |
| **Mes lèvres sont** | Sèches, fines et foncées |  | Douces, roses, rouges ou jaunâtres |  | Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes,  claires |  |
| **Mes veines sont** | Proéminentes |  | Un peu visibles |  | Non visibles |  |
| **Mes épaules sont** | Etroites et tombantes |  | De taille moyenne |  | Larges fermes et développées |  |
| **Mes hanches sont** | Etroites |  | De largeur moyenne |  | Larges |  |
| **Mes mains sont** | Petites, sèches, fraîches,  avec des doigts longs et fins |  | De taille moyenne, humides, chaudes et roses |  | Larges, grasses, fraîches et fermes |  |
| **Mes articulations sont** | Fines petites et craquantes |  | De taille moyenne, douces et lâches |  | Larges, bien lubrifiées et bien soudées |  |
| **Mes ongles sont** | Secs, rugueux, fragiles, et  se cassent facilement |  | Souples roses et polis |  | Epais, soyeux, brillants  et durs |  |
| **Ma sueur est** | Rare et sans odeur |  | Abondante avec une odeur  forte |  | Modérée ou abondante  avec une odeur agréable |  |
| **Mon appétit est** | Irrégulier et je saute des repas |  | Fort, je dois manger à des heures régulières |  | Constant mais je peux sauter des repas |  |
| **Ma démarche est** | Rapide, avec des petits  pas |  | D’allure moyenne,  décidée |  | Lente et gracieuse |  |
| **Mon énergie et**  **mon endurance sont** | Faibles, l’énergie vient  par à-coups et demande ensuite du repos |  | Modérées ou hautes, je peux me surmener |  | Bonnes, durent longtemps |  |
| **Mes selles sont** | Sèches, dures, tendance à  la constipation |  | Souples, grasses, lâches |  | Lourdes, lentes épaisses |  |
| **Mes urines sont** | Peu abondantes |  | Abondantes, colorées, jaunes |  | Modérées, claires ou laiteuses. |  |
| ***Sous total*** |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | **VATA** |  | **PITTA** |  | **KAPHA** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOM, Prénom** |  |  |
| **Age** |  |  |
| **Sexe** |  |  |
| **Date** |  |  |