



Questionnaire d'analyse de votre constitution ayurvédique

Nom et prénom :

Age :

Avant de commencer ...

Votre constitution ayurvédique que l'on nomme prakriti, vous a été donnée par vos parents lors de votre conception. Elle ne changera jamais (c'est pour la vie).

En revanche ce qui peut changer c'est votre état de déséquilibre, qui est appelée vikriti. Ces déséquilibres se modifient tout au long de votre vie en fonction de votre environnement, de votre état d'esprit, de votre alimentation, de votre bien-être, etc ...

Les déséquilibres apparaissent lorsque vous vous êtes éloigné de votre état d'homéostasie qui vous est propre. C'est lorsque vous êtes dans cet état que les maladies ou mal-être psychologique apparaissent.

Comment remplir le questionnaire ?

Pour déterminer votre constitution, remplissez le questionnaire ci-dessous.

Pour répondre, prenez le temps de vous observer depuis une longue période (remontez le plus loin possible dans vos souvenirs). Ne vous basez pas sur votre état actuel car celui-ci n'est pas le reflet de votre vraie constitution ayurvédique, mais de vos déséquilibres.

Cochez la réponse qui vous décrit le mieux dans les choix présentés. Si vous vous retrouvez dans plusieurs réponses cochez-les.

Une fois le questionnaire terminé, faites le total des V, P, K. La lettre qui totalise votre nombre de réponse le plus conséquent est votre dosha dominant. Si vous avez deux lettres qui ressortent à peu près au même nombre alors vous êtes de constitution double.



Attention ce questionnaire ne remplace pas la réalisation de votre constitution ayurvédique par un praticien.

Si vous souhaitez une consultation ayurvédique (par skype ou à mon cabinet) n'hésitez pas à me contacter via mon site internet :

<https://www.soinsvertsdesophie.com/>

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Poids	<input type="checkbox"/> Maigre	<input type="checkbox"/> Moyen	<input type="checkbox"/> Lourd
Corpulence	<input type="checkbox"/> Fine, faiblement développée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Epaisse, large, bien développée
Poids du corps	<input type="checkbox"/> Léger <input type="checkbox"/> difficulté à prendre du poids	<input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Peut prendre ou perdre du poids facilement	<input type="checkbox"/> Lourd <input type="checkbox"/> Prend du poids facilement
Texture de la peau	<input type="checkbox"/> Sèche, rugueuse ou craquelé <input type="checkbox"/> Peau qui peut être sèche et grasse à la fois sur certaines zones	<input type="checkbox"/> Douce <input type="checkbox"/> Légèrement grasse	<input type="checkbox"/> Douce <input type="checkbox"/> Moite <input type="checkbox"/> Grasse
Signes de peau fréquents	<input type="checkbox"/> Manque d'hydratation <input type="checkbox"/> veines apparentes <input type="checkbox"/> Peau qui marque facilement	<input type="checkbox"/> Rides <input type="checkbox"/> Sensibilité dermique, rougeur <input type="checkbox"/> Grains de beauté <input type="checkbox"/> Tâches de rousseur <input type="checkbox"/> Prend facilement des coups de soleil	<input type="checkbox"/> Vieillit lentement <input type="checkbox"/> Peau grasse <input type="checkbox"/> Kystes <input type="checkbox"/> points noirs, acnés
Couleur de la peau	<input type="checkbox"/> Sombre	<input type="checkbox"/> Jaune ou rose	<input type="checkbox"/> Blanche ou clair
Température de la peau	<input type="checkbox"/> Froide	<input type="checkbox"/> Chaude	<input type="checkbox"/> Fraiche
Texture et apparence des cheveux	<input type="checkbox"/> Rêches, secs, fourchus <input type="checkbox"/> Se cassent facilement <input type="checkbox"/> Bouclés <input type="checkbox"/> Fins <input type="checkbox"/> Cheveux fragiles	<input type="checkbox"/> Légèrement gras <input type="checkbox"/> Fins <input type="checkbox"/> Doux <input type="checkbox"/> brillants, Grisonnement ou calvitie précoce <input type="checkbox"/> Raides	<input type="checkbox"/> Epais <input type="checkbox"/> Gras <input type="checkbox"/> Bien hydratés. <input type="checkbox"/> Cheveux forts poussant facilement <input type="checkbox"/> Bouclés/ ondulés

Apparence et taille des dents	<input type="checkbox"/> Dents fragiles <input type="checkbox"/> Taille irrégulière <input type="checkbox"/> Agénésie <input type="checkbox"/> Peuvent devenir ternes facilement	<input type="checkbox"/> Dents moyenne <input type="checkbox"/> Peuvent jaunir facilement <input type="checkbox"/> Généralement droites	<input type="checkbox"/> Dents grandes <input type="checkbox"/> Droites <input type="checkbox"/> Blanches naturellement
Apparence des gencives	<input type="checkbox"/> Gencives petites <input type="checkbox"/> Foncées <input type="checkbox"/> Sensibles	<input type="checkbox"/> Gencives de taille moyenne <input type="checkbox"/> Rouges <input type="checkbox"/> Saignent facilement	<input type="checkbox"/> Epaisse <input type="checkbox"/> Roses
Forme du nez	<input type="checkbox"/> Fin <input type="checkbox"/> Narines pouvant être de taille différente <input type="checkbox"/> Nez parfois tordu	<input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Droit	<input type="checkbox"/> Epaté <input type="checkbox"/> Epais
Apparence des yeux	<input type="checkbox"/> Petits <input type="checkbox"/> Secs <input type="checkbox"/> Cils fins et peu fournis	<input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Regard perçant <input type="checkbox"/> Sensible à la lumière	<input type="checkbox"/> Grands <input type="checkbox"/> Humides <input type="checkbox"/> Regard doux <input type="checkbox"/> Cils épais et fournis
Regard	<input type="checkbox"/> Fuyant ou facilement mobile	<input type="checkbox"/> Regard soutenu et pénétrant	<input type="checkbox"/> Regard doux ou assuré
Apparence des ongles	<input type="checkbox"/> Cassant <input type="checkbox"/> Sec <input type="checkbox"/> Foncés <input type="checkbox"/> Poussent vite	<input type="checkbox"/> Mou / tendre <input type="checkbox"/> Doux <input type="checkbox"/> Rose	<input type="checkbox"/> Epais <input type="checkbox"/> Solides <input type="checkbox"/> Clair <input type="checkbox"/> Huileux
Apparence des mains	<input type="checkbox"/> Fines <input type="checkbox"/> Sèches <input type="checkbox"/> Doigts longs <input type="checkbox"/> Os parfois apparents <input type="checkbox"/> Articulations des doigts qui craquent	<input type="checkbox"/> Moyenne <input type="checkbox"/> Légèrement grasse <input type="checkbox"/> Chaude <input type="checkbox"/> Peau brillante	<input type="checkbox"/> Epaisse <input type="checkbox"/> Moite <input type="checkbox"/> Fraiche <input type="checkbox"/> Peau douce <input type="checkbox"/> Peau hydratée naturellement

	<input type="checkbox"/> facilement <input type="checkbox"/> Peau froide		
Apparence des lèvres	<input type="checkbox"/> Fine <input type="checkbox"/> Gercées facilement <input type="checkbox"/> Couleur foncée	<input type="checkbox"/> Taille moyenne <input type="checkbox"/> Douce <input type="checkbox"/> Couleur rouge	<input type="checkbox"/> Epaisse ou pulpeuse <input type="checkbox"/> Couleur clair
Forme du Visage	<input type="checkbox"/> Petit <input type="checkbox"/> Fin <input type="checkbox"/> Long <input type="checkbox"/> Anguleux parfois ou en forme de croissant de lune	<input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Menton ovale, en forme de cœur ou pointu	<input type="checkbox"/> Grand <input type="checkbox"/> Large <input type="checkbox"/> Menton rond ou carré
Articulations	<input type="checkbox"/> Proéminentes <input type="checkbox"/> Craquent facilement <input type="checkbox"/> Peuvent souffrir de sécheresse au niveau du liquide synoviale <input type="checkbox"/> Manque de souplesse	<input type="checkbox"/> Normales <input type="checkbox"/> Souples voire hyperlaxes	<input type="checkbox"/> Episses <input type="checkbox"/> Bien lubrifiées <input type="checkbox"/> Tendres <input type="checkbox"/> Souples
Odeur et transpiration	<input type="checkbox"/> Faible voire inexistante <input type="checkbox"/> Transpiration faible	<input type="checkbox"/> Odeur forte <input type="checkbox"/> Transpiration abondante	<input type="checkbox"/> Odeur modérée ou neutre <input type="checkbox"/> Transpiration modérée
Appétit	<input type="checkbox"/> Irrégulier à faible	<input type="checkbox"/> Régulier et puissant	<input type="checkbox"/> Constant et moyen <input type="checkbox"/> Tendance au grignotage
Préférence au niveau du goût	<input type="checkbox"/> Cuit, sucré, salé	<input type="checkbox"/> Cru, épicé, salé, piquant	<input type="checkbox"/> Cuit, sucré, doux
Niveau de soif	<input type="checkbox"/> Faible	<input type="checkbox"/> Forte	<input type="checkbox"/> Moyenne
Digestion	<input type="checkbox"/> Irrégulière	<input type="checkbox"/> Rapide	<input type="checkbox"/> Lente
Signe d'indigestion les plus fréquents	<input type="checkbox"/> Flatulences, constipation, colique	<input type="checkbox"/> Diarrhées, brûlures, acidité	<input type="checkbox"/> Lourdeur, nausées, ballonnement
			<input type="checkbox"/> Modérée

Apparence des selles	<input type="checkbox"/> Sèche ou difficile à évacuer <input type="checkbox"/> Sombre ou marron foncé	<input type="checkbox"/> Abondante, liquide ou molle <input type="checkbox"/> Jaune ou marron clair	<input type="checkbox"/> Solide <input type="checkbox"/> Collante avec du mucus <input type="checkbox"/> Couleur pâle
Hobbies	<input type="checkbox"/> Aime être en activité <input type="checkbox"/> Voyages <input type="checkbox"/> La musique <input type="checkbox"/> Créer <input type="checkbox"/> Philosophie <input type="checkbox"/> Sujets ésotériques <input type="checkbox"/> Aime les activités au plein air <input type="checkbox"/> Attiré par les sensations fortes <input type="checkbox"/> Est équilibré par les activités douces	<input type="checkbox"/> Aime la compétition <input type="checkbox"/> Aime les sensations fortes <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Les restaurants <input type="checkbox"/> Débats politiques <input type="checkbox"/> Luxe <input type="checkbox"/> Aime contempler ce qui est beau (art, paysage,...) <input type="checkbox"/> Est équilibré par les activités relaxantes et qui n'ont pas d'objectif	<input type="checkbox"/> Aime cocooner <input type="checkbox"/> Aime lire <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Se relaxer <input type="checkbox"/> Flâner ou se balader <input type="checkbox"/> Rester en famille <input type="checkbox"/> Cuisiner <input type="checkbox"/> S'occuper des autres <input type="checkbox"/> Est apaisé par les activités tonifiantes
Attitudes mentales	<input type="checkbox"/> Vive <input type="checkbox"/> Hyperactif <input type="checkbox"/> Adaptable <input type="checkbox"/> Souple <input type="checkbox"/> Agitée <input type="checkbox"/> Hésitant <input type="checkbox"/> Visionnaire	<input type="checkbox"/> Critique <input type="checkbox"/> Pragmatique <input type="checkbox"/> Organisée <input type="checkbox"/> Ambitieux <input type="checkbox"/> Compétitif	<input type="checkbox"/> Stable <input type="checkbox"/> Patient <input type="checkbox"/> Méthodique <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Entier <input type="checkbox"/> Têtu
Tendances émotionnelles	<input type="checkbox"/> Intuitif <input type="checkbox"/> Anxieux et craintif <input type="checkbox"/> Changeant <input type="checkbox"/> Loquace <input type="checkbox"/> Oublie vite un conflit	<input type="checkbox"/> Irritable <input type="checkbox"/> Colérique <input type="checkbox"/> Agressif <input type="checkbox"/> Perspicace <input type="checkbox"/> Rancunier lors d'un conflit	<input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Stable <input type="checkbox"/> Diplomate <input type="checkbox"/> Fiable <input type="checkbox"/> Compatissant <input type="checkbox"/> Sentimental <input type="checkbox"/> Possessif <input type="checkbox"/> Pardonne facilement mais n'oublie pas
Niveau d'énergie	<input type="checkbox"/> Irrégulier <input type="checkbox"/> Endurance faible <input type="checkbox"/> Energie par à-coup <input type="checkbox"/> Se fatigue vite <input type="checkbox"/> Dynamique sur un temps court	<input type="checkbox"/> Régulier <input type="checkbox"/> Endurance moyenne <input type="checkbox"/> Peut travailler jusqu'à épuisement si objectif <input type="checkbox"/> Se fatigue si colère	<input type="checkbox"/> Résistant <input type="checkbox"/> Endurance forte <input type="checkbox"/> Met du temps à se mettre en action mais une fois décidé devient endurant <input type="checkbox"/> Tendance à la

		ou émotion trop forte	fainéantise
Sociabilité	<input type="checkbox"/> Tisse des liens facilement <input type="checkbox"/> Beaucoup de connaissances dans son entourage <input type="checkbox"/> Papillonnage <input type="checkbox"/> Va rapidement vers les autres	<input type="checkbox"/> Tisse des liens moyennement facilement <input type="checkbox"/> Opportuniste <input type="checkbox"/> Fait difficilement confiance <input type="checkbox"/> Donnant/donnant	<input type="checkbox"/> Tisse des liens difficilement <input type="checkbox"/> Solitaire <input type="checkbox"/> Fait difficilement confiance <input type="checkbox"/> Timidité ou pudeur <input type="checkbox"/> Peu d'amis mais ils sont généralement de longue date
Créativité	<input type="checkbox"/> Aime inventer et avoir des idées <input type="checkbox"/> Difficultés à achever ses projets sur le long terme <input type="checkbox"/> Comprend bien les idées abstraites	<input type="checkbox"/> Aime créer et innover <input type="checkbox"/> Aime réaliser ses idées dans le concret <input type="checkbox"/> Comprend bien ce qui est technique	<input type="checkbox"/> Aime créer des méthodes, des projets qui créent une abondance financière <input type="checkbox"/> Facilité à concrétiser les projets à long terme <input type="checkbox"/> Comprend bien ce qui est méthodique, ou en mode projet
Mémoire	<input type="checkbox"/> Bonne à court terme <input type="checkbox"/> Comprend rapidement <input type="checkbox"/> Oublie rapidement <input type="checkbox"/> Auditive	<input type="checkbox"/> Bonne à moyen terme <input type="checkbox"/> Retient si objectif <input type="checkbox"/> Retient bien les détails <input type="checkbox"/> Visuelle	<input type="checkbox"/> Bonne à long terme <input type="checkbox"/> Lente à comprendre <input type="checkbox"/> Oublie difficilement <input type="checkbox"/> Emotionnelle (se souvient des émotions ou ressentis)
Sommeil	<input type="checkbox"/> Léger <input type="checkbox"/> Sujet aux insomnies <input type="checkbox"/> A du mal à s'endormir	<input type="checkbox"/> Court mais réparateur <input type="checkbox"/> N'aime pas les grasses matinées	<input type="checkbox"/> Profond <input type="checkbox"/> Aime rester au lit ou dormir longtemps
Rêves	<input type="checkbox"/> Actifs <input type="checkbox"/> Air <input type="checkbox"/> Course	<input type="checkbox"/> Passionnels <input type="checkbox"/> Feu <input type="checkbox"/> Violence	<input type="checkbox"/> Sentimentaux <input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Amicaux

	<input type="checkbox"/> Grands espaces <input type="checkbox"/> Vol dans le ciel <input type="checkbox"/> Cauchemars récurrents	<input type="checkbox"/> Cauchemars récurrents <input type="checkbox"/> Combats	<input type="checkbox"/> Familiaux <input type="checkbox"/> Doux
Rapport à l'argent	<input type="checkbox"/> Dépense facilement <input type="checkbox"/> L'argent n'est pas un objectif <input type="checkbox"/> Ne fait pas d'économie	<input type="checkbox"/> Bon gestionnaire <input type="checkbox"/> Moyennement économe <input type="checkbox"/> L'argent est un objectif pour montrer sa réussite ou avoir son indépendance	<input type="checkbox"/> Économe <input type="checkbox"/> L'argent est un objectif pour se sécuriser ou pour posséder du matériel
Ressenti au niveau des températures	<input type="checkbox"/> Aime les températures chaudes <input type="checkbox"/> Attiré par le soleil <input type="checkbox"/> Aime l'humidité <input type="checkbox"/> Aversion pour le froid, le vent, le sec <input type="checkbox"/> Attirance pour la mer	<input type="checkbox"/> Aime les températures froides <input type="checkbox"/> Rebuté par le soleil ou trop de soleil <input type="checkbox"/> Aime l'humidité, la neige <input type="checkbox"/> Attirance pour la forêt	<input type="checkbox"/> Aime les climats tempérés <input type="checkbox"/> Aime plus le chaud que le froid <input type="checkbox"/> Aversion pour le froid et l'humidité <input type="checkbox"/> Attirance pour la montagne
Préférence au niveau des saisons	<input type="checkbox"/> Été <input type="checkbox"/> Printemps	<input type="checkbox"/> Hiver <input type="checkbox"/> Automne	<input type="checkbox"/> Été <input type="checkbox"/> Printemps
Sensibilité sensorielle	<input type="checkbox"/> Les bruits <input type="checkbox"/> Bonne ouïe ou ouïe sensible	<input type="checkbox"/> La lumière <input type="checkbox"/> Bonne vue ou vue sensible	<input type="checkbox"/> Les odeurs <input type="checkbox"/> Les textures <input type="checkbox"/> Bon odorat ou odorat sensible <input type="checkbox"/> Toucher délicat
Total des réponses	Vata :	Pitta :	Kapha :

Ma constitution est :