

QUESTIONNAIRE DE CONSTITUTION AYURVÉDIQUE

PRAKRITI VIKRITI



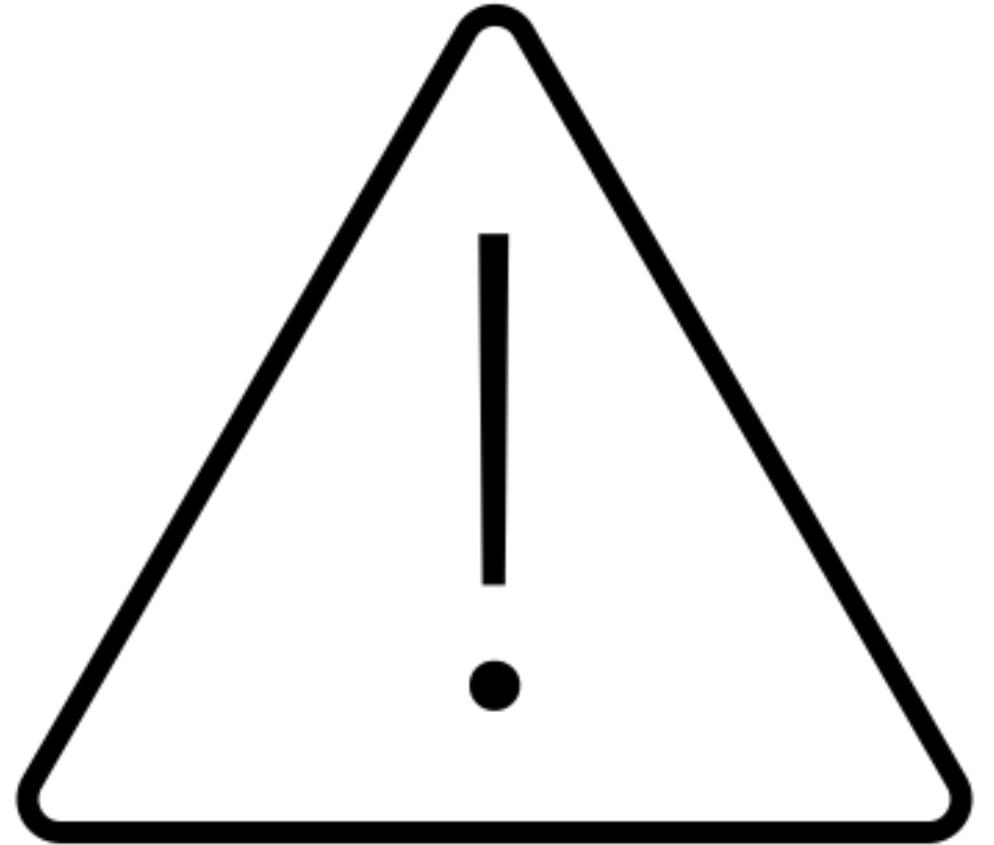
QUELQUES MOTS INTRODUCTIFS

- Ta constitution ayurvédique, traduit de Prakriti, est déterminée à ta naissance. Elle ne changera jamais, c'est « LA » référence que tu gardes pour la vie
- La constitution s'évalue par rapport à des données physiologiques, mentales, digestives, émotionnelles etc
- Ta prakriti est composée de manière unique des 3 doshas (Vata, Pitta, Kapha), eux-mêmes issus de l'alliance des 5 éléments fondamentaux (éther, air, feu, eau et terre). Le ratio de Vata, Pitta et Kapha forme un équilibre
- Ta mission de vie est de respecter cet équilibre à travers les changements (âge, travail, relation, voyage)
- Il arrive parfois que les choses changent et causent des déséquilibres. Ce changement d'état est appelé Vikriti

RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE

- Pour déterminer ta constitution, je t'invite à remplir le questionnaire qui suit
- Les réponses "A VIE" doivent correspondre à ce qui te constitue depuis ta naissance et qui te caractérise encore aujourd'hui (remonte dans tes souvenirs les plus lointains)
- Les réponses "ACTUEL" se réfèrent à la période que tu vie en ce moment. Elle peut être de 6 mois, 2 ans, 5 ans (proportionnel à ton âge)
- Il est possible de te reconnaître ou non dans l'intégralité d'un descriptif d'une case, tout comme il est possible de te sentir concerné·e par deux cases d'un même thème. Je t'invite à prendre ton temps pour cocher un minimum de case par ligne
- Pour les aspects physiques, il est important de se "comparer" à des personnes du même sexe, âge et origine
- Toutes les réponses sont bonnes, sois honnête et perspicace
- Une fois le questionnaire terminé, tu peux totaliser le nombre de V, P, K. La lettre qui totalise le nombre de réponses le plus important correspond à ton dosha dominant. Si deux lettres ressortent plutôt qu'une, alors tu es d'une constitution double

- Attention ce questionnaire permet de te donner une idée de ta constitution et ne remplace par la réalisation de ta prakriti par un·e praticien·ne.
- Si tu souhaites une consultation ayurvédique, je suis disponible en cabinet à Blain (44130)) et en visio
- Mes coordonnées figurent sur : www.slow-om.fr



	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
OSSATURE	Petite	Moyenne	Forte		
TAILLE	Exceptionnellement petite ou grande	Moyenne, modérément développée	Grande et robuste ou petite et râblée		
MUSCULATURE	Légère, délicate, tendons proéminents	Moyennement développée, ferme	Abondante, solide		
POIDS	Léger. Difficulté à prendre du poids	Modéré	Lourd. Prend du poids facilement		
PEAU	Froide au toucher Sèche, fine, qui pèle, rugueuse Veines saillantes	Chaude au toucher Moite, rose, taches de rousseur, des grains de beauté, lumineuse	Fraîche au toucher Grasse, moite, épaisse, lisse, froide, douce		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
FORME DU VISAGE	Petit, fin, long	Taille moyenne, ovale	Grand, rond, gros		
CHEVEUX	Secs, cassants, rugueux, fourchus	Fins, raides, doux, blanchissant ou calvitie précoce	Abondants, épais, gras		
YEUX	Petits, étroits ou enfoncés	Moyens	Grands, proéminents		
CAVITÉ BUCCALE	Dents grandes, tordues Gencives fines se rétractant, foncées	Dents de taille moyenne Gencives sensibles, saignantes	Fortes et blanches avec des gencives en bonne santé		
NEZ	Petit ou étroit. Peut-être crochu	De taille moyenne. Droit, pointu	Court. larges, rond		
LÈVRES	Sèches, fines et foncées	Douces, roses, rouges ou jaunâtres	Soyeuses, larges, épaisses et fermes, claires		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
LANGUE	Plus étroite que la dentition. Longue et fine	Même largeur que la dentition Pointe ovale	Plus large que la dentition Pointe arrondie		
MAINS	Fines, sèches, froides Doigts longs	Symétriques, chaudes et roses	Grandes, épaisses Doigts courts		
ONGLES	Fins, fragiles, foncés	Solides, roses	Epais, doux, blancs		
APPÉTIT	Variable, irrégulier	Puissant	Constant, moyen à lent, manger pour le plaisir		
PUISSANCE DIGESTIVE	Variable ou faible Avec fréquentes allergies	Forte, capable de digérer presque tout	Moyenne ou lente mais stable		
TROUBLES DIGESTIFS	Flatulences, constipation, coliques	Acidité, ou brûlures, diarrhée	Sensation de ballonnement, lourdeur, nausée		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
SENSIBILITÉ AUX ALIMENTS	Légumes secs et choux	Oignons, tomates, aliments frits	Produits laitiers, sel		
ATTIRANCES ALI	Sucrée, salée, sec	Épicée, salée, chaud	Sucré, crémeux, froid		
HABITUDES ALIMENTAIRES	Grignoter des en-cas, sauter des repas ou au contraire se gaver	Repas réguliers, copieux à heures fixes	Manger constamment, régulièrement et souvent trop		
SELLES	Sèches, dures, difficiles ou douloureuses, flatulences	Abondantes, molles ou liquides, parfois jaunâtres	Modérées, solides, parfois pâles ou comportant du mucus		
URINE	Peu abondante	Abondante, colorée à jaune	Claire ou laiteuse		
MICTION	Peu fréquente : 2 à 4 / jour	Fréquente : 4 à 6 / jour	Modéré : 3 à 5 / jour		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
SUEUR	Rare, sans odeur	Abondante, odeur forte	Modérée ou abondante, odeur neutre		
SOIF	Variable	Excessive	Minime		
CIRCULATION SANGUINE	Variable, irrégulière, mauvaise Mains et pieds souvent froids	Bonne Mains et pieds chauds	Lente et constante Mains et pieds souvent froids		
SOMMEIL	Interrompu, léger	Profond, modéré	Profond, long, lent au réveil		
ELOCUTION	Rapide, fréquente, imaginative et excessive	Vive et tranchante Précise, détaillée, bien organisée	Lente et concise Peu loquace		
LIBIDO	Variable, selon l'humeur du moment	Moyennement fréquente, passionnée et dominatrice	Lente, mais loyale et dévouée		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
ACTIVITÉS PHYSIQUES	Grandes, incessantes, changeantes	Modérées, organisées	Minimes, lentes, léthargiques		
ENDURANCE & ENERGIE	Faibles, l'énergie vient par à-coups et demande ensuite du repos	Modérées ou hautes, je peux me surmener	Bonnes, lentes à démarrer, durent dans le temps		
TENDANCE A LA MALADIE	Maladies du systèmes nerveux, douleurs, troubles dégénératifs, insomnie, trouble de la nutrition, arthrite	Maladies fébriles, ulcères, infections, inflammatoires, cardiaques	Maladie du système respiratoire, mucus, oedème, obésité, tumeurs bénignes, gonflements		
NATURE MENTALE	Rapide, souple, indécise, impulsive, curieuse, sans repos	Factuelle, pénétrante, critique, agressif	Calme, paisible, lent		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
MÉMOIRE	Bonne mémoire des faits récents, mauvaise mémoire du passé	Vive	Lente mais se souvient des faits anciens		
ACTIVITÉS	Vite, rapide, irrégulier·e, hyperactif·ve	Motivé·e, déterminé·e, à la recherche d'un objectif	Lent·e, constant·e, méthodique		
OBJECTIFS DANS LA VIE	Changement fréquent, pas si important	Déterminés, très important	Fixés pour la vie		
FINANCES	Gaspille, sans économie, jetant presque l'argent par les fenêtres, dépense facilement	Modérées, pouvant faire des économies, attiré·e par les dépenses luxueuses, dépense pour un objectif	Econome, accumulant des richesses, aimant dépenser pour la nourriture, dépense avec difficulté		
CLIMAT	A grand besoin de chaleur N'aime pas le froid, le vent, sensible à la sécheresse	Besoin de fraîcheur N'aime pas la chaleur ou le soleil direct	Aime le vent et le soleil N'aime pas le froid ni l'humidité		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
CARACTÈRE	Hésitant, nerveux, imprévisible, curieux	Déterminé, motivé, agressif, jaloux	Prudent, persévérant, avide		
TENDANCES NÉVROTIQUES	Anxiété, crise d'hystérie, dépression, inquiétude	Colère, jugements péremptoires, fureur, caprices	Affligé, passif, dépressif, chagriné, absent de réaction		
LOISIRS	Voyager, l'art et les sujets ésotériques	Les sports, la politique et le luxe	Le calme, la détente et la tranquillité		
SENSIBILITÉ	Au bruit	A la lumière vive	Aux odeurs fortes		
APPRENTISSAGE	Rapide, plusieurs choses à la fois et perte de concentration	Avec concentration aiguisée, avec discernement	Prendre le temps et être méthodique		
UN TRAIT CARACTERISTIQUE	La vivacité	La détermination	La décontraction		

	V (Vata)	P (Pitta)	K (Kapha)	A VIE	ACTUEL
RELATIONS	S'adaptant facilement à toutes sortes de personnes	Choisissant mes amis en fonction de leurs valeurs	Lent.e à me faire des amis mais loyal.e pour toujours		
RÊVES	Peurs, vols, sauts, courses	Fougue, colère, violence, guerre	Fluides, rivières, océans, lacs, nage, romantisme		



Louise Geoffrion
louise.geoffrion@lilo.org
+33 (0)7 87 36 54 30
www.slow-om.fr