

# TABLEAU DE CONSTITUTION AYURVEDIQUE

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES			
	<i>VATA</i>	<i>PITTA</i>	<i>KAPHA</i>
Ossature	fine, très grand ou très petit	moyenne	forte, large, lourde
Poids	difficulté à prendre du poids	stable	prend du poids facilement, difficulté à en perdre
Forme du crâne	ovale	medium	large
Cheveux	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
Front	petit	medium	large
Yeux	Petits, nerveux, secs, noirs, sensibles au vent et au froid	Aiguisés, brillants, sensible à la lumière, gris, bleus ou verts, regard pénétrant	Grands, calmes, couleur foncée regard aimant
Nez	De forme irrégulière, petit et fin	Long et pointu	Court, rond, épais et gras
Lèvres	Sèches, fines et foncées	Douces, roses, rouges ou jaunâtres	Grasses et soyeuses, larges épaisses et fermes, claires
Dents	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
Langue	fine et foncée	longue, étroite, pointue, flexible	courte, épaisse, claire
Peau	Sèche, fine, qui pèle, rugueuse, fraîche au toucher	Délicate, sensible, chaude au toucher, lumineuse, avec des taches de rousseur ou des grains de beauté	Grasse, épaisse, lisse, douce au toucher
Articulations	Fines, proéminentes, petites et craquantes	De taille moyenne, flexibles	Larges, bien lubrifiées et bien soudées, profondes

Doigts/Ongles	doigts longs et fins / Secs, rugueux, fragiles, et se cassent facilement	De taille moyenne / Souples, roses et polis	Larges / Epais, soyeux, brillants et durs
CARACTERISTIQUES PHYSIOLOGIQUES			
	VATA	PITTA	KAPHA
Immunité	faible	moyenne	forte
Mouvements	rapides et instables	rapides et précis	lents et lourds
Température du corps	Froide	chaude	tiède
Circulation sanguine	pauvre	rapide	lente
Sueur	rare et sans odeur	Abondante avec une odeur forte	Modérée ou abondante avec une odeur agréable
Climat et température	Je n'aime pas le climat froid, venté, 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
Appétit	Irrégulier et je saute des repas	Fort, je dois manger à des heures régulières	Constant mais je peux sauter des repas
Saveurs	sucrée, salée, acide	sucrée, amer, astringent	amer, piquant, astringent
Soif	variable	importante	faible
Selles	Sèches, dures, tendance à la constipation / une fois par jour	Souples, grasses, lâches / 2-3 fois par jour	Lourdes, lentes épaisses / une fois par jour à heure régulière
Sommeil	Interrompu, léger, sensible au bruit / 5-6 heures	Profond, modéré, sensible à la lumière et à la chaleur / 6-8 heures	Profond, long, lent au réveil / 8 heures et plus
Pouls	Comme un fil et rampant	Modéré et sautant	Lent, profond et gracieux
CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES			
	VATA	PITTA	KAPHA
	Esprit rapide et instable	Esprit aiguisé	Esprit lent et stable
	n'aime pas la routine	planification à long terme	Routinier

	multitâches mais ne va jamais au bout	multitâches, finit ce qui lui plait	une seule chose à la fois
	créatif, facilement motivé, impulsif,	déterminé, compétiteur, perfectionniste, ego	aidant, sincère, obéissant, confiant
	apprend vite, oublie vite	apprend vite et retient tout	apprend lentement mais bonne mémoire sur le long terme
	parle beaucoup, rapidement, peut sauter des mots	discours réfléchi, rapide et précis	parle peu, doucement et lentement
	beaucoup d'amis, relations peu stables	amis sélectionnés, relations intenses	peu d'amis, relations sur le long terme
	décisions rapides mais instables	décisions rapides et ancrées	lente prise de décision mais s'y tient
	caractère nerveux, stressé, anxieux / s'adapte facilement aux changements	coléreux, frustré, sensible émotionnellement	haute tolérance au stress / peut sombrer dans la dépression, tristesse, silence