

# PRAKRITI

## Connaître votre constitution de naissance ou DOSHAS

NOM - Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse - CP - VILLE \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

	VATA (air/vent)	PITTA (feu/bile)	KAPHA (eau/flegme)
<b>PHYSIQUE</b>			
<b>Corpulence</b>	Mince	Moyenne	Epaisse
<b>Taille</b>	Petit ou grand élancé	Moyenne	Petit tassé / grand robuste
<b>Poids</b>	Léger, difficulté à prendre	Moyen, perd facilement et prend facilement	Lourd, difficulté à perdre
<b>Peau</b>	Sèche/rugueuse Sombre/fine Tâches pigmentaires	Douce/chaude Tâches rousseur/Grains de beauté - Sensible au chaud/épices	Epaisse, grasse, froide
<b>Cheveux</b>	Peu abondants, épais secs, légèrement ondulés	Modérés, fins, doux, roux, blancs, chauve	Abondant, épais, frisés, gras, brillant
<b>Visage</b>	Etroit, fin, petit, long, ridé, mat, terne	Moyen, rouge, contours anguleux	Grand, rond, gros, blanc ou pâle, contours arrondis
<b>Mains</b>	Etroites, fines, sèches, froides	Moyennes, chaudes, roses	Grandes, épaisses, fermes, fraîches
<b>Ongles</b>	Petits, fins, secs, rêches, craquelés	Moyen, doux, rose	Grands, épais, lisses, fermes, gras
<b>PHYSIOLOGIE</b>			
<b>Selles</b>	Irrégulières difficiles Sèches Constipation	Régulières Molles jaunes Diarrhées	Régulières Solides pâles Mucus
<b>Urine</b>	Peu abondante	Abondante jaunâtre Brûlante	Modérée Pâle Laitieuse
<b>Sueur</b>	Peu abondante, inodore	Abondante Forte odeur	Modérée Froide inodore
<b>Circulation</b>	Faible, variable, Irrégulière	Bonne, chaude	Bonne, chaude, lente, régulière
<b>Digestion</b>	Irrégulières Flatulences Ballonnements	Forte Hyperacidité Ulcère	Faible Nausée/vomissements
<b>Appétit</b>	Variable	Fort / Vif	Constant / Faible
<b>Activités</b>	Vives rapides instables Hyperactivité	Motivées Réfléchies avec détermination	Lentes/stables justes
<b>Sensibilité</b>	N'aime pas Froid/Sécheresse/Vent	N'aime pas Chaleur/Soleil/Feu	N'aime pas Froid/Humide

<b>Maladie</b>	Système immunitaire faible Troubles système nerveux		Moyenne Sujet aux infections		Bon Troubles digestifs	
<b>PSYCHOLOGIE</b>						
<b>Nature Mentale</b>	Vive S'adapte Doute Indécise		Intelligente Pénétrante Critique		Lente Constante Lourdeur d'esprit	
<b>Tendances émotionnelles</b>	Peureux Anxieux Nerveux Paranoïa Tourmenté		Coléreux Irritable Conflit Dominant		Attaché Sentiments Calme Imperturbable Gourmand	
<b>Névrose</b>	Hystérie Crise d'angoisses		Rage Excès Colère Extrémiste		Dépressif Chagrin	
<b>Parole</b>	Vive Inconsistante Irrégulière		Modérée Argumenté Convaincante		Lente Précise	
<b>Sommeil</b>	Léger 6h, Insomnies		Modéré 8h Réveil nuit se rendort		Lourd 8h+ Problèmes réveil	
<b>Rêves</b>	Fréquents, perturbés		Modérés, colorés		Rares, romantiques	
<b>Foi</b>	Variable, inégale		Forte, déterminée		Stable, difficulté à changer	
<b>TOTAL</b>	<b>VATA</b> _____		<b>PITTA</b> _____		<b>KAPHA</b> _____	

**DOULEURS**

---



---



---



---



---



---