

## Analyse physique

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
1. Taille (par rapport à la moyenne nationale)	Grande	Moyenne	Petite (os développés, larges, lourds, courts)
2. Silhouette (masse musculaire)	Fine, mince	Medium	Large
3. Poids (par rapport à la taille)	Sous-poids (10 à 15 kg inférieur à la moyenne nationale)	Moyen	Surpoids (10 à 15 kg supérieur à la moyenne)
4. Réaction corporelle	Perds facilement du poids et difficulté à reprendre	Perds facilement, regagne facilement	Perds difficilement, gagne très facilement
5. Couleur de peau (par rapport au pays)	Noire, très foncée ou très mate	Blanche à tendance jaune Blanche à tendance rouge Claire (mate léger)	Extrêmement blanche Blanche pâle
6. Qualité de peau	Sèche ; tendance aux rides ; extrémités froides ; sensible au froid	Chaude ; à tendance grasse ; sensible à la chaleur et au soleil	Froide (sans sensation de froid pour autant) ; douce ; plutôt grasse ; sensible au froid, appréciant la chaleur
7. Forme du visage	Long, menton pointant, en V	Plutôt arrondi	Petit, rond
8. Joues (os et muscles)	Creuses (os apparents), sèches	Moyenne, rosées/rouges	Volumineuses, huileuses
9. Taille des yeux (si difficile à déterminer, regarder la couleur)	Petits	Moyens (souvent en amandes)	Larges
10. Taille et couleur de l'iris	Petit, marron foncé	Moyen, vert, gris, marron clair	Large, bleu, noir
11. Blanc des yeux	Sec, foncé	Humide, jauni, nombreux vaisseaux apparents	Très humide, très blanc
12. Clignements	Très nombreux	Occasionnels (absent lors de prise de parole, écriture)	Lents
13. Expression des yeux	Peureux, suspicieux, inquiets/anxieux	Logiques, mesurant, analysant, pénétrant	Romantiques, sensuels, bons
14. Nez	Long, crochu, pas droit	Clair (ni petit, ni grand)	Petit et large
15. Lèvres	Fines, longues, larges ouvertes ; Sèches, coupées ; Souvent de couleur foncée	Medium, huileuse Rouge	Courtes et épaisses Huileuses Roses
16. Dents	Longues, fines, espacées, pas droites Couleur foncée Facilement endommagées	Medium, bien placées, toutes de la même taille Jaunâtres Occasionnellement endommagées, fréquents saignements des gencives	Larges, bien construites, Blanches, Très solides et peu endommagées
17. Oreilles	Longues, lobes ouverts Plus foncées que le visage	Medium Plus rouges que le visage	Petites Plus blanches que le

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
			visage
18. Cheveux	Longs, fins, ondulés, perte facile Noirs, bruns, foncés	Pousse moyenne Tendance à la calvitie Tendance grasse Châtains, raides	Courts et épais Frisés, gras, sains Blonds (en Europe), très bruns (étranger), et gris de bonne heure
19. Poils	Peu, fins	Medium, châtain/bruns	Nombreux, noirs, épais
20. Articulations	Os visibles, souvent craquant et facilement douloureuses (sèches)	Moins visibles Peu craquant Peu douloureuses	Non visibles, non craquantes, facilement douloureuses (problème de poids et de lubrification)
21. Ventre	Plat Sous la ligne des côtes	Sur la même ligne que les côtes	Dépasse la ligne des côtes
22. Poitrine : - Hommes - Femmes	Plate Petite Tétons foncés et larges	Médium  Tétons petits et rouges	Forte  Tétons petits et roses
23. Tendances aux troubles	Os, muscles, articulations, nerfs, colon, sciatique Problèmes de sommeil Calculs reinaux	Pb digestifs (acidité, gaz) Pb de peau, de sang (anémie, tension, allergies, cancers) Yeux, foie, rate, pancréas	Estomac, obésité, hormones, poumons, reins, nez, tête, cerveau
<b>TOTAUX</b>			
<b>POURCENTAGES A =</b> (100/23 = 4,35) <b>Total x 4,35</b>			

### Analyse mentale et biologique

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
1. Ego positif (caractère et intérêts)	Spirituel, connection avec le cosmique, soin des autres, recherche de vérité	Logique, intellectuel, esprit clair, courage, apprécie l'électronique	Confiance, compassion, amour inconditionnel, sympathie
2. Ego négatif	Peur, anxiété (par rapport aux maladies, à la solitude, à l'insécurité, dévalorisation, vertige, etc.), manque de confiance	Colère, orgueil, jalousie, haine, animosité, exhibition	Attachement, introversion (garde ses émotions à l'intérieur), avidité, gourmandise, luxure
3. Gestion des émotions	Viennent facilement et passent facilement (changeant)	Occasionnelles Ne montre pas facilement Stable, calme, pondéré	Lentes à venir et à être exprimées mais dures longtemps
4. Parole/élocution	Très bavard(e) Souvent inutile, rapide, peu clair	Entrecoupé (une phrase, puis une autre = logique) Clair	Discours lent, clair, doux, très attractif

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
5. Mémoire (à l'école)	Bonne mémoire courte Faible mémoire longue Ecouter	Très bonne courte et longue Visualiser / écouter	Faible mémoire courte Très bonne mémoire longue Structural = dessiner, écrire
6. Sommeil	Troublé (actif, réveil si toucher, bruit), plusieurs réveils 7 à 8 heures de sommeil Se lève facilement	5 à 7 heures suffisent Bon, léger, ronflements fréquents Se lève facilement	Long temps : 8 à 10 heures de sommeil Très profond Aime dormir Se lève difficilement
7. Rêves	Nombreux mais ne se souvient pas au réveil Souvent peur, courses, sauts, vols, serpents et événements récents	Se souvient bien des rêves au lever Violence, agressivité, combats, foule	Clairs, longs, petite quantité mais se souvient en se levant En rapport avec l'eau (lacs, mer), les chevaux, les serpents ou rêves érotiques
8. Foi et croyances	Changeant	Ne changent pas facilement ; dans l'extrême, tendance au fanatisme, à l'agressivité	Besoin de temps pour établir ses croyances mais ensuite, stable, ne change pas
9. Comportement sexuel	Moins de besoin mais très actif quand impliqué(e) dans une relation Moins d'attachement - Pour les hommes, tendance aux orgasmes rapides - Trouble possible : frigidité (si trop de Vata)	Très bon partenaire sexuel - Trouble possible : confusion (personne logique ayant tendance à se poser trop de questions)	Fort désir mais en général pas complètement exhaucé : frustration possible - Chez les hommes, un orgasme mais long - Trouble possible : dépression (due à la frustration)
10. Comportement sexuel "non naturel" (selon l'Ayurveda = car n'engendrant pas la Vie) <b>Ne pas répondre si non concerné(e)</b>	Insécurité -> homosexualité	Confusion -> perte d'excitation -> recours au sexe artificiel = électronique, communauté, animaux	Manque -> masturbation
11. Motivation de vie	Liberté (physique et psychologique)	Etablissement Fierté	Plaisir
12. Profession	Itinérance, voyages, sports, profession physique	Mentale (architecte, électronicien, ingénieurs, politicien, médecin...)	Perfectionniste mais lent(e) donc emploi indépendant (peintre, écrivain, enseignant, thérapeute, soins aux hommes ou animaux...)
13. Comportement financier	Gagne rapidement mais dépense rapidement (plus que ce qui est gagné) -> pas riche 100 € gagnés -> 110 € dépensés	Gagne rapidement (bon salaire) mais fierté -> niveau de vie élevé donc dépense rapidement pour le paraître -> moyen 100 € gagnés -> 50 € dépensés	Gagne doucement mais dépense peu -> riche 100 € gagnés -> 10 € dépensés surtout pour le développement personnel, les loisirs)
14. Couleurs les moins aimées (= pas besoin)	Bleu et vert (air et éther)	Jaune et orange (feu)	Orange et rouge

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
15. Animaux préférés	Chiens (sécurité) Vaches (pureté : en Inde)	Chats Chèvres	Poissons, chevaux, oiseaux
16. Attraction envers la Nature : ce que l'on apprécie le moins	Désert (air, vent)	Mer (sel, agressivité)	Montagnes (lourd, froid)
17. Espace : ce que l'on apprécie le moins	Etoiles (distance)	Soleil (chaleur)	Lune (froid)
18. Appétit	Variable, non régulier 5 à 7 fois par jour mais petite quantité	Très fort ; 3 bons repas ; agressivité si saute un repas	Fort mais lent (un bon petit déjeuner suffit souvent)
19. Digestion (en lien avec la question précédente)	Irrégulière mais rapide (2h à 2h30) donc mange souvent	Très régulière et forte (3h à 3h30)	Lente (5 à 6 heures)
20. Urine	7 à 8 fois par jour mais petite quantité	4 à 5 fois par jour Souvent jaunâtre, odorante	2 à 3 fois par jour mais grande quantité, plutôt transparente
21. Selles	Régulière constipation, selles sèches (2 à 3 jours sans)	2 à 3 fois par jour, tendance à la diarrhée	Régulières, 1 fois par jour à la même heure (sinon constipation)
22. Transpiration	Faible	Forte, à tendance jaunâtre	Moyenne, sans odeur
23. Règles	2 à 3 jours, en général douloureuses  - Trouble possible : dysménorrhée (règles difficiles, très douloureuses)	4 à 5 jours, beaucoup de sang, généralement non douloureuses mais besoin de manger plus et plus agressive - Trouble possible : aménorrhée (absence de règles)	6 à 8 jours, sang très liquide ; tendance à la tristesse ou la passion  - Trouble possible : : hémorragie (trop de sang)
<b>TOTAUX</b>			
<b>POURCENTAGES B =</b> (selon le nombre de réponses : 100/23 = 4,35 ; 100/22=4,55 ; 100/21 = 4,76) <b>Total x [4,55 ou 4,76 ou 4,35]</b>			

TOTAL FINAL : Pour chaque dosa, effectuer le calcul suivant : (Pourcentage A + Pourcentage B)/2

**TOTAL VATA** : A: + B: = ( )/2 = \_\_\_\_\_ %

**TOTAL PITTA** : A: + B: = ( )/2 = \_\_\_\_\_ %

**TOTAL KAPHA** : A: + B: = ( )/2 = \_\_\_\_\_ %