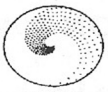
La constitution humaine (Prakruti)

Aspect de la constitution	 VATA	PITTA	KAPHA
○ Corpulence	Fine	Modérée	Epaisse
○ Poids du corps	Léger	Modéré	Excès de poids
○ Peau	Sèche, rugueuse, fraîche, Brune, noire	Douce, grasse, chaude, claire, rouge, jaune	Epaisse, grasse, fraîche, pale, blanche
○ Cheveux	Noirs, secs, bouclés	Doux, gras, jaune, gris rapidement, roux	Epais, gras, ondulés, sombres ou clairs
○ Dents	Proéminentes, grandes et implantées de travers, gencives minces	De taille moyenne, jaunes, gencives délicates	Solides et blanches
○ Yeux	Petits, ternes, secs, bruns, noirs	Perçants, pénétrants, verts, gris, jaunes	Grands, attirants, bleus, cils épais
○ Appétit	Irrégulier, faible	Bon, excessif, démesuré	Laborieux mais régulier
○ Saveur préférée	Sucrée, acide, salée	Sucrée, amère, astringente	Piquante, amère, astringente
○ Soif	Variable	Excessive	Insuffisante
○ Selles	Sèches, dures, constipation	Molles, grasses, abondantes	Epaisses, grasses, lourdes, lentes
○ Activités physiques	Très actif	Modéré	Léthargique
○ Esprit	Actif, sans repos	Agressif, intelligent	Calme, lent
○ Tempérament émotionnel	Peureux, anxieux, imprévisible	Agressif, irréaliste, jaloux	Calme, avide, s'attache facilement
○ Foi	Inconstante	Fanatique	Ferme
○ Mémoire	Bonne mémoire des faits récents, mauvaise mémoire du passé	Vive	Lente mais se souvient de faits anciens
○ Rêves	Peurs, vols, sauts, courses	Fougue, colére, violence, guerre	Fluides, rivières, océans, lacs, nage, romantisme
○ Elocution	Rapide	Vive et tranchante	Lente, monotone
○ Fortune	Pauvre, dépense l'argent rapidement en bagatelles	Modérée, tenté par les choses luxueuses	Riche, économe, dépense en nourriture
○ Pouls	Comme un fil, faible, remue comme un serpent	Modéré, saute comme une grenouille	Large, lent, bouge comme un cygne

Notes : Des cercles ont été placés à proximité des aspects pour ceux qui veulent se faire une idée générale de la constitution individuelle. Pour cela marquer V pour *Vata*, P pour *Pitta* ou K pour *Kapha* dans chacun des cercles suivant la meilleure description qui convient à chaque aspect. Eprouver des caractéristiques différentes pour un Dosha respectif, Peut indiquer une perturbation de ce Dosha.

Source : Ayurvéda - Science de l'autoguerison - Dr Vasant Lad