

<b>Structure corporelle et apparence</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
Structure (Taille)	Grand ou petit et mince	Moyen	Corpulent, trapu, petit et fort
Poids	Léger, perte de poids, veines et os proéminents, difficulté à grossir	Modéré, de bons muscles	Lourd, tendance à grossir
Teint	Assez terne, foncé	Rouge, rosée, éclatant	Blanc, pâle
Texture de la peau et température	Fine, sèche, froide, rêche, un peu craquelée, veines saillantes	Chaude, humide, rose, grains de beauté, taches de rousseur, tendance à l'acné	Assez épaisse, blanche, humide, froide, douce et lisse
Chevelure	Rare, fine, sèche, légèrement ondulée	Modérée, épaisse, douce, pour les hommes, tendance à devenir chauve	Abondante, grasse, épaisse, très ondulée, brillante
Tête	Petite, mince, longue, fine	Moyenne	Grande et plutôt large
Front	Petit, tendance à se rider	Moyen avec des petits plis	Grand, large
Visage	Fin, petit, long, tendance aux rides, mat, un peu terne	Moyen, rouge, contours bien définis	Grand, rond, blanc ou pâle, contours arrondis
Cou	Mince, long	Moyen	Grand, assez large
Sourcils	Petits et fins	Moyen, fins	Épais, touffus
Cils	Petits, secs, fermes	Petits, clairsemés, fins	Grand, épais, fermes
Yeux	Petits, secs, fins, bruns, doux	Moyens, fins, facilement enflammés, verts, perçants	Grands, plutôt exorbités, attirants
Nez	Mince, petit, long, sec, recourbé	Moyen	Épais, gros, ferme
Lèvres	Minces, petites, foncées, sèches, fines	Moyennes, douces, rouges	Épaisses, grandes, charnues, lisses, fermes
Dents et gencives	Dents : petites, fines. Gencives qui ont tendance à se rétracter	Dents : moyennes. Gencives : roses, gencives qui saignent facilement	Dents : grandes, Gencives : épaisses, douces, roses
Épaules	Étroites, petites, plates, qui ont tendance à se tasser	Moyennes	Larges, épaisses, fermes
Poitrine	Fine, petite, étroite, peu développée	Moyenne	Large, forte, bien ou très développée
Bras	Fins, assez petits ou assez longs	Moyens	Forts, épais, ronds, bien développés
Mains	Petites, fines, sèches, froides, rêches, crevassées, tremblantes	Moyennes, chaudes, roses	Grandes épaisses, grasses, fraîches, fermes
Cuisses	Minces, étroites	Moyennes	Bien développées, rondes, charnues
Jambes	Minces, assez longues ou assez courtes, genoux proéminents	Moyennes	Bien marquées, plutôt trapues
Mollets	Petits, durs, fermes	Lâches, doux	Bien galbés, fermes
Pieds	Petits, fins, secs, rêches, craquelés	Taille moyenne, doux, roses	Assez grands, épais, fermes
Articulations	Petites, fines, sèches, craquantes	Moyennes, douces, lâches	Grandes, fortes, bien développées
Ongles	Petits, fins, secs, rêches, fissurés, craquelés, sombres	Moyens, doux, roses	Grands, épais, lisses, blancs, fermes, gras
<b>Déchets et Métabolisme</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
Urine	Peu abondante, difficile, incolore	Abondante, jaune, rouge, brûlante	Modérée, blanchâtre, laiteuse
Fèces	Peu abondantes, sèches, dures, difficiles ou douloureuses, flatulences, constipation	Abondantes, lâches, jaunâtres, diarrhée avec sensation de brûlure	Modérées, solides, parfois de couleur pâle, mucus dans les selles
Transpiration/Odeur corporelle	Peu abondante, inodore	Abondante, chaude, odeur forte	Modérée, froide, odeur plaisante
Appétit	Variable, irrégulier	Fort, vif	Constant, faible
Goûts préférés	Aliments sucrés, acides ou salés, revenus à l'huile et épicés	Aliments sucrés, amers ou astringents, crus, légèrement cuits, sans épices	Aliments piquants, amers ou astringents, cuits avec des épices, mais sans huile
Circulation sanguine	Faible, variable, irrégulière	Bonne, chaude	Bonne, chaude, lente, régulière

<b>Caractéristiques Générales</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
Activités	Rapides, instables, irrégulières, hyperactives	Moyennes, motivées, réfléchies, à la recherche d'un but	Lentes, stables, nobles, puissantes, justes
Force/endurance	Basse, faible, commence et se termine rapidement	Moyenne, intolérance à la chaleur	Endurance, mais lente à démarrer
Nature sexuelle	Variable, imprévisible, grand désir, mais peu d'énergie, peu d'enfants	Modérée, passionnée, offensive, dominante	Faible, mais désir sexuel constant, bonne énergie sexuelle, dévouée, de nombreux enfants
Sensibilité	N'aime pas le froid, le vent, sensibilité à la sécheresse	N'aime pas la chaleur et trop de soleil	N'aime pas le froid, l'humidité, aime le vent et le soleil
Résistance aux maladies	Faible, variable, système immunitaire assez faible	Moyenne, sujet aux infections	Bonne, sujets aux troubles congestifs
Tendance aux maladies	Maladies du système nerveux, douleurs, arthrose, troubles mentaux	Fièvres, infections, maladies inflammatoires	Maladies du système respiratoire, mucosités, œdèmes
Réaction aux médicaments	Rapide, nécessite un faible dosage, effets secondaires inattendus ou réactions nerveuses	Moyen, dosage moyen	Lente, nécessite un dosage élevé, effets lents à se manifester
Pouls	Fin, rapide, superficiel, irrégulier, faible, semblable à un serpent	Fort, bondissant, modéré, semblable à une grenouille	Profond, lent, régulier, ondulant, semblable à un cygne
<b>Facteurs Mentaux et Expression</b>	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
Voix	Basse, faible, rauque	Aiguë, pointue, modérée, bonne	Plaisante, profonde, bonne tonalité
Parole	Vive, inconsistante, irrégulière, volubile	Modérée, disposée à argumenter, convaincante	Lente, précises, non volubile
Nature mentale	Vive, adaptable, incertaine	Intelligente, pénétrante, critique	Lente, constante, nonchalante
Mémoire	Faible, remarque et oublie rapidement facilement les choses	Vive, claire	Lenteur pour remarquer, mais n'oublie pas
Finances	Gagne et dépense facilement, irrégulièrement	Dépense pour des objectifs spécifiques ou des projets	Conserve ce qu'il gagne, en particulier les biens immobiliers
Tendances émotionnelles	Peur, anxiété, nervosité	Colère, irritabilité, agressivité	Calme, satisfaction, attachement, sentimentalité
Tendances névrotiques	Hystérie, tremblements, crises d'anxiété	Caractère extrême, rage, accès de colère	Dépression, insensibilité, chagrin
Foi	Irrégulière, changeante, rebelle	Déterminée, fanatique, dirigeante	Constante, loyale, conservatrice
Sommeil	Léger, tendance à l'insomnie	Modéré, peut se réveiller, mais se rendormira	Profond, difficulté à se réveiller
Rêves	Que l'on vole, déménagement, agités, cauchemars	En couleur, passionnés, conflits	Romantiques, sentimentaux, aquatiques, peu de rêves
Habitudes	Aime la vitesse, les voyages, les parcs, les jeux, les plaisanteries, les histoires, l'amusement, les activités artistiques, la danse	Aime les sports de compétition, les débats, la politique, la nature, la recherche scientifique, la philosophie, la rhétorique	Aime l'eau, les sports nautiques, les fleurs, le cosmétique, faire des affaires, la cuisine
Total (50)	Vata	Pitta	Kapha

Questionnaire élaboré par le docteur David Frawley