

| CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES | Vata | Pitta | Kapha | À Vie | | | Actuel | | |
|----------------------------|--|--|--|-------|---|---|--------|---|---|
| | | | | V | P | K | V | P | K |
| Morphologie | Mince, élancée, peu de masse | Tonique, proportionnée, musculature visible | Solide, avec des formes pleines ou arrondies | | | | | | |
| Poids | Varie facilement, difficile à prendre | Reste relativement stable | Augmente facilement et difficile à réduire | | | | | | |
| Cheveux | Secs, fragiles ou fourchus, parfois bouclés | Fins, doux, parfois précocement blancs | Épais, brillants, lourds ou ondulés | | | | | | |
| Peau | Sèche, fine, froide au toucher | Chaude, sensible, sujette aux rougeurs | Douce, épaisse, fraîche ou légèrement grasse | | | | | | |
| Ossature | Légère, hanches, épaules et torse étroits | Moyenne et harmonieuse | Large et robuste | | | | | | |
| Yeux | Petits, mobiles, parfois secs, paupières tombantes | Vifs, perçants, sensibles à la lumière | Grands, doux, humides, regard calme, cils épais et longs | | | | | | |
| Lèvres | Fines, sèches, lèvre inférieure pouvant prédominer | Moyennes, bien dessinées, rouges | Pleines, charnues, bien hydratées et proportionnées | | | | | | |
| Ongles | Cassants, fins, striés | Souples, rosés | Épais, lisses, solides, pâles | | | | | | |
| Nez | Fin, étroit, parfois tordu | Droit, de taille moyenne, souvent pointu au bout | Large, narines amples, grand | | | | | | |
| Articulations | Saillantes, parfois raides ou bruyantes | Bien proportionnées | Solides, larges, stables | | | | | | |
| Langue | Fine avec un léger dépôt terne/ marron, brunâtre | Rouge, avec un enduit jaunâtre, pointe ovale | Épaisse avec un dépôt blanchâtre, pointe arrondie | | | | | | |
| Mains | Fines, sèches, doigts longs | De taille moyenne, chaudes | Grandes, épaisse, fermes, froides, doigts courts | | | | | | |

| FONCTIONNEMENT PHYSIOLOGIQUES | Vata | Pitta | Kapha | À Vie | | | Actuel | | |
|-------------------------------|--|---|---|-------|---|---|--------|---|---|
| | | | | V | P | K | V | P | K |
| Température corporelle | Froide, besoin de chaleur | Chaude, recherche de fraîcheur | Bon équilibre mais inconfort par temps froid humide | | | | | | |
| Digestion | Ballonnements, constipation ou digestion irrégulière | | Sensation de lourdeur, lenteur digestive | | | | | | |
| Appétit | Irrégulier, grignotage, peut oublier de manger | Fort et régulier | Stable mais porté vers les excès, alimentation émotionnelle | | | | | | |
| Sommeil | Léger, se réveille souvent | Correct mais dort peu | Profond et difficile à interrompre, besoin de beaucoup de sommeil | | | | | | |
| Selles | Sèches, irrégulières, rares | Abondantes, régulières, molles | Régulières mais abondantes avec souvent présence de résidus | | | | | | |
| Circulation sanguine | Variable, extrémités froides | Bonne, chaleur dans les mains/pieds | Lente mais stable, extrémités froides | | | | | | |
| Résistance à la maladie | Mauvaise, système immunitaire faible | Moyenne, infections occasionnelles | Robuste, système immunitaire fort | | | | | | |
| Sensibilité au climat | N'aime pas le froid sec, le vent, aime la chaleur | N'aime pas la chaleur, recherche de fraîcheur | N'aime pas le froid humide, aime le vent et le soleil | | | | | | |
| Parole | Parle vite, avec les mains, changeante | Claire, directe, structurée | Calme, posée, mesurée, lente | | | | | | |
| Transpiration | Transpire peu, sans odeur | Odorante, abondante | Modérée, présente même sans exercice, odeur agréable | | | | | | |
| Attirances alimentaires | Le croquant, croustillant, sec, grignotage | Plats épicés, piquants, salés | Le sucré, le crémeux, les plats riches | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Niveau d'activité | Irrégulier, hyperactif, fait plusieurs choses à la fois | Dynamisme orienté vers les objectifs | Rythme lent mais constant | | | | | | |
| CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES | Vata | Pitta | Kapha | V | P | K | V | P | K |
| Mémoire | Apprend vite mais oublie vite | Apprend vite et retient bien | Met du temps à apprendre mais retiens bien | | | | | | |
| Relations sociales | Relationne facilement, s'adapte à tout le monde | Choisit des relations stimulantes | Loyal, à peu d'amis mais proches | | | | | | |
| Nature mentale | Créatif, changeant, imaginatif, indécis, aime la liberté | Logique, analytique, orienté performance, ambitieux, déterminé, mène les projets à terme | Stable, réfléchi, organisé, prudent, calme, posé | | | | | | |
| En situation de stress je deviens | Anxieux, nerveux, tendu | Irritable, colérique, capricieux, migraineux | Replié, ralenti, dépressif | | | | | | |
| Style de vie | Hyperactif, imprévisible | Actif, centré sur la réussite | Stable et routinier | | | | | | |
| Émotions positives | Enthousiaste, inspiré, adaptable, créatif, joie | Confiant, courageux, rend service | Paisible, affectueux, fidèle, gentil | | | | | | |
| Émotions négatives | Peur, anxiété, instabilité, crainte | Colère, irritabilité, rancunier, agressif | Attachement excessif, envie, tristesse ou inertie | | | | | | |
| Total général | | | | | | | | | |