

Fiche préparatoire au Bilan Ayurvédique humain

Créé par : Emeline Diaz

Prénom

Nom de famille

E-mail

Phone/Mobile

Adresse

Votre Cheval (s'il a déjà fait un bilan ou s'il va le faire)

Raison de la consultation

Antécédents médicaux (depuis l'enfance) et traitements actuels

Opérations

Maladies chroniques

Maladies particulières passées ou actuelles

Suivez-vous actuellement un traitement médical ou phyto, si oui lequel et pourquoi

Retour à l'enfance

Description rapide de votre naissance/enfance/adolescence

Caractéristiques physiques/immunitaire

Joindre 2 photos de vous : une de face et une de dos.

Veuillez joindre les images demandées (mail, WhatsApp ou courrier).

Taille (en centimètres)

Poids (en kilogrammes)

Qualité de la peau

Qualité des cheveux

Qualité des ongles

Musculature

Qualités des os/articulations

Circulation

Vous êtes plutôt

- Conscient de votre corps et de vos mouvements, équilibré et toujours attentif à ne pas vous blesser
- Désordonné, vous trébuchez, vous vous cognez, vous avez du mal à conscientiser votre corps
- Vif, rapide mais dans le contrôle, vous savez utiliser votre corps avec intelligence et le pousser dans ses limites

Votre immunité est plutôt

- Faible (souvent malade)
- Bonne (malade à certaines périodes, si oui lesquelles)
- Très bonne (quasiment jamais malade)

En cas de maladies les symptômes sont

- Aléatoires, soudains, irréguliers
- Fulgurants, « chauds », intenses
- Plus lents à se déclarer mais plus profonds, peu intenses

Pratiquez-vous un sport ? si oui lequel, à quelle fréquence, depuis combien de temps ?

Comment étiez-vous physiquement enfant/adolescent ? Avez-vous connu de grandes variations physiques ou vécu des évènements particuliers (accident etc) ?

Sphère gynécologique

Grossesse en cours ?

Nombre de semaines d'aménorrhée :

Avez-vous des enfants si oui date des accouchements

Avez-vous des symptômes particuliers durant votre cycle (ovulation, règles...) :

Zone de texte

Êtes-vous en préménopause/ménopause :

À quel âge sont apparus les premières menstruations ?

Si vous avez eu des grossesses, ont-elles été faciles ?

Autres informations utiles ?

Conditions de vie & activités

Vous vivez dans un climat

- Sec
- Humide
- Venteux
- Chaud aride
- Tempéré
- Autre

Précisez le climat

Vous vivez en ville, à la campagne, à la mer, en maison, en appartement, autres :

Depuis combien de temps vivez-vous dans ce lieu ?

Vous vivez avec un conjoint/e, des enfants :

Décrivez brièvement votre travail et votre rapport à votre travail, depuis combien de temps vous exercez ce métier et si vous en avez régulièrement changé :

Décrivez brièvement votre journée-type depuis le réveil

Vous êtes plus sensible

- Au froid
- Au vent
- À la chaleur
- À la pluie
- Aux changements de températures

Combien de fois par semaine faites-vous du sport ?

Quelles sont ses activités préférées ?

Alimentation

Comment décririez-vous votre rapport à la nourriture ?

Quel était votre rapport à la nourriture durant l'enfance et l'adolescence ? Aviez-vous des problèmes de poids, des allergies, refusiez-vous certains aliments etc...

Décrivez vos habitudes alimentaires (indiquez si différent le weekend)

Matin

Midi

Goûter

Soir

Autres

Tabac, alcool

Vous préférez le sucré, le salé, l'acide, l'amer, l'astringent, le piquant ?

Digestion

Vous digérez

- Très bien tous les aliments et vous pouvez manger de tout, vous avez globalement souvent faim
- De manière aléatoire, vous digérez un aliment à un moment puis plus du tout, sans « raison ». Parfois vous avez très faim, parfois non
- Bien globalement, vous aimez manger mais si vous mangez trop vous digérez moins bien

Organe sensible au niveau du système digestif

Vous avez tendance à

- Avoir des ballonnements, des flatulences, des crampes, des gaz bruyants mais inodores, de la nervosité +/-5h après le repas
- Avoir de l'acidité gastrique, très soif, des gaz malodorants, une irritabilité
- Être lourd après les repas, somnolent, du mucus en excès

Vous avez plutôt tendance

- À avoir du mal à prendre du poids, vous êtes plutôt maigre ou perdez facilement du poids, surtout à certaines périodes/en lien avec certains événements (citez lesquels)
- À avoir du mal à perdre du poids, vous êtes plutôt en surpoids, surtout à certaines périodes/en lien avec certains événements (citez lesquels)
- À être stable, vous avez globalement le même poids depuis des années et ne connaissez pas de grandes variations

Au réveil, avant de boire ou manger, regardez votre langue et notez si vous observez des signes particuliers : zone enflée, rouge, blanche, dépôt sur la langue, etc. faites cette observation plusieurs jours, en fonction de ce que vous mangez le soir.

Elimination

Transpiration

Vous transpirez

- Au moindre effort
- Après un effort intensif ou long
- Ça dépend des fois

Votre transpiration est

- Abondante même sans effort
- Faible ou très faible, voire inexistante
- Modérée
- Irrégulière
- Inodore
- Odeur forte

Urine

Décrivez vos urines

Vous levez-vous la nuit pour aller aux toilettes ?

Selles

Décrivez vos selles

Constatez-vous des changements selon périodes/saisons/événements si oui lesquels :

Enfant, aviez-vous tendance à la constipation, la diarrhée, aux douleurs au ventre ou autres ?

Sommeil

Décrivez votre sommeil et votre rythme

Comment étiez-vous enfant/adolescent

Comportement/ Emotionnel/énergie

Quel est selon votre trait de caractère dominant ? Vos qualités ? Vos « défauts » ? Vos émotions dominantes ?

Comment vous décririez-vous enfant au niveau émotionnel et en lien avec les autres ?

Avez-vous vécu des évènements ayant « changé » votre caractère, votre rapport aux autres ou/et à vous-mêmes ?

En cas de dispute vous avez tendance à : fuir la dispute, attaquer et vous mettre en colère, vous murez dans le silence ?

En cas de dispute vous avez tendance à

- Fuir la dispute
- Attaquer et vous mettre en colère
- Vous murez dans le silence

Vous êtes

- Facilement fatigué, votre énergie est variable (pics d'énergie puis coups de baisse)
- Toujours en forme et de bonne humeur
- Votre énergie est constante et stable
- Vous manquez souvent de motivation
- Vous êtes plutôt léthargique
- Facilement stressé

Votre énergie est en baisse

- De manière aléatoire et/ou en lien avec n'importe quel changement (changement de température, de lieu, d'activités, de rythme...)
- Quand il fait chaud
- Par temps lourd, humide, froid

Vous avez tendance à être en déséquilibre (physique, émotionnel...) plutôt :

- En automne et au début de l'hiver et pendant les périodes de transition
- En été et à partir du milieu du printemps
- À la fin de l'hiver et au printemps

Avez-vous vécu un évènement marquant qui a pu impacter votre équilibre physique ou émotionnel ?

Si vous deviez vous associer à un ou deux éléments : éther, vent, feu, eau, terre