

## **Die Drei Doshas – Merkmale der Konstitutionstypen**

Die drei Doshas sind verantwortlich für die Entwicklung von sieben unterschiedlichen Konstitutionstypen, nämlich: Vata, Pitta, Kapha, und die Misch-Typen: Vata-Kapha, Pitta-Kapha, Vata-Pitta, Tridosha (Vata, Pitta, Kapha)

### **Erkennen Sie sich wieder?**

#### **Vata - Prinzip der Bewegung**

Bewegung, Enthusiasmus, Ein-, Ausatmen, Kreislauf, Beseitigung der Abfallprodukte

#### **Merkmale der Vata-Konstitution**

- Zarter Körperbau, schlank, klein oder hoch gewachsen
- fein, luftig, zart, empfindsam
- zierliche, flinke Hände
- kleine Nase
- feine Lippen
- kleine, wache, flinke Augen
- schnell, gestenreich, lebhaft
- mag geistreiche Unterhaltung, spricht viel und schnell über wechselnde Themen
- rasche Auffassungsgabe
- liebt Musik und Tanz, Bewegung
- Sinnesorgan: Ohr, Haut
- mag leichtes, vegetarisches Essen
- redet gern, mag Abwechslung

#### **Anstieg von Vata (egal bei welcher Grundkonstitution)**

- Nervosität, Angst, Sorgen
- Kalte Hände, Füße
- Schlafstörungen
- Ohrstörungen
- Trockene, rissige Haut
- Spannungskopfschmerz
- Schmerzen vor und während der Menstruation
- Verspannungen Schultern-Nackengebiet, Kreuzschmerzen
- Gewichtsabnahme
- Gelenkschmerzen
- Schmerzempfindlich

## **Pitta - Prinzip der Umwandlung**

Sehvermögen, Verdauung, Temperatur, Hunger, Durst, Ausstrahlung, Intelligenz, Glücksgefühl

## **Merkmale der Pitta-Konstitution**

- durchschnittlicher bis athletischer Körperbau
- Sommersprossen
- markantes Profil
- leuchtende, feurige Augen, scharfer Blick
- gut durchblutet, Körperwärme
- hohe Stirn, Geheimratsecken
- scharfer Verstand
- guter Redner, prägnante Ausdrucksweise
- Perfektionist
- leidenschaftlich
- humorvoll
- möchte Chef sein
- Sinnesorgan: Augen
- mag gut gewürzte (scharfe) Speisen
- neigt zum Missbrauch von Genussmitteln (Kaffee, Alkohol, Tabak)

## **Anstieg von Pitta** (egal bei welcher Grundkonstitution)

- Gereiztheit, Aggressivität, Ungeduld
- Hitze
- gerötete Augen, stechender Blick
- Hautausschläge, Hautverfärbungen
- Magen-, Zwölffingerdarm-Beschwerden
- Blutungen
- Entzündungen
- frühzeitiger Haarausfall, frühzeitiges Ergrauen

## **Kapha - Prinzip der Struktur**

Öligkeit, Zusammenhalt, Beständigkeit, Stetigkeit, Gewicht, Fruchtbarkeit, Potenz, Kraft, Ausdauer, Geduld, Genügsamkeit

## **Merkmale der Kapha-Konstitution**

- schwerer, runder Körperbau
- gut proportioniert
- große, freundliche, ruhige Augen
- große, regelmäßige, weiße Zähne
- kräftige Hände
- große Lippen
- Ölige Haare und Haut, kräftiger Haarwuchs (schwarz)
- langsame, ruhige Bewegungen
- langsame, ruhige Sprache
- tiefe, sonore Stimme
- gemütliche, freundliche Person
- großzügig: Leben und Leben lassen
- mag bequemes, gutes Leben
- materiell
- Sinnesorgane: Nase und Gaumen
- mag gerne und gut Essen
- Genießer
- Fels in der Brandung

## **Anstieg von Kapha** (egal bei welcher Grundkonstitution)

- Schwerfälligkeit, Trägheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Schleimhauterkrankungen, Schnupfen etc.
- Gewichtszunahme
- Flüssigkeitsansammlungen (Beine, Augen)
- fettige Haare, fettige Haut
- Diabetes