



NAWELL.COM
Dein persönlicher Dosha Test



NAWELL.COM

Dein persönlicher Dosha Test

Kleine Einführung in die Elemente und die drei essentiellen Dosha im Ayurveda

Äther



Luft



Feuer



Wasser



Erde



In der Ayurveda bilden die fünf Elemente - Äther (Akasha), Luft (Vayu), Feuer (Tejas), Wasser (Jala) und Erde (Prithvi) - die Grundlage des Universums und für unseren Körper bestehend aus Körper, Geist und Seele.

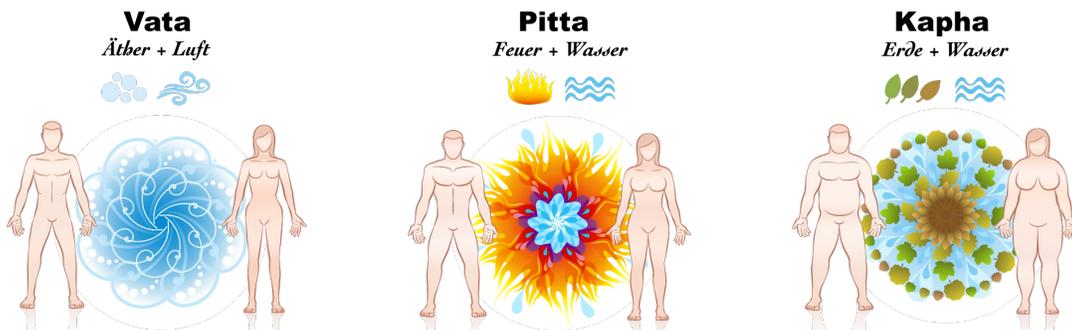
Äther ist das subtilste Element und bildet den Raum, in dem sich die anderen Elemente manifestieren.

Luft ist leicht und beweglich, **Feuer** ist heiß und transformierend, **Wasser** ist flüssig, aber auch kühlend, **Erde** ist schwer und stabil.

Im menschlichen Körper manifestieren sich die Elemente in den Doshas, wobei Vata (Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser) die drei Hauptdoshas sind.

Bei all unserem Tun streben wir ein Gleichgewicht dieser Elemente und Doshas an, denn das ist entscheidend für unsere Gesundheit und Wohlbefinden.

Essentiell für das Verständnis in der Ayurveda ist, dass wirklich alle Elemente in allem Physischen enthalten sind, es ist nur eine Frage zu welchem Anteil um herleiten zu können, warum sich was auf welche Weise manifestiert.



Der **Vata-Typ** ist in der ayurvedischen Lehre von Natur aus schlank, trocken und kalt. Er hat eine hohe Kreativität und Vorstellungskraft, ist schnell und beweglich, aber auch nervös und ängstlich. Er neigt zu Schlaflosigkeit, Trockenheit der Haut und Verdauungsproblemen. Eine ausgewogene Ernährung und ein entspannender Lebensstil sind für ihn besonders wichtig.

Der **Pitta-Typ** in der ayurvedischen Lehre ist von Natur aus mittelgroß, mit durchschnittlichem Gewicht und starker Körperstruktur. Er ist wettbewerbsfähig, zielorientiert, leidenschaftlich und hat eine starke Verdauung. Aber er ist auch anfällig für Wutausbrüche, Entzündungen und Sodbrennen. Ein ausgeglichenes Leben mit einer beruhigenden Umgebung und einer kühlenden Ernährung ist für ihn besonders wichtig.

Der **Kapha-Typ** in der ayurvedischen Lehre hat von Natur aus eine starke und stabile Körperstruktur. Er ist ruhig, gelassen, geduldig und freundlich, aber auch schwerfällig und träge. Er neigt zu Gewichtszunahme, Schleimsammlungen und Lethargie. Er sollte auf eine bewegungsreiche und stimulierende Umgebung sowie eine leichte Ernährung achten.



NAWELL.COM Dein persönlicher Dosha Test

Kleine Einführung wie sich die drei Dosha im Körper und Geist widerspiegeln

Der **Vata-Typ** hat oft eine schlanke und trockene Körperstruktur mit geringem Körpergewicht und kleinen, unregelmäßigen Gelenken. Die Haut ist oft trocken und rau. Vata-Menschen haben oft eine hohe Stirn, ein spitzes Kinn und ein langes, manchmal auch knöchiges, schmales Gesicht. Der Vata-Geist ist kreativ, innovativ, einfallsreich und neigt dazu, schnell zu denken und zu handeln. Vata-Menschen neigen zu Unruhe, Ängstlichkeit und Nervosität, insbesondere wenn ihr Vata aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Der **Pitta-Typ** hat oft eine mittelgroße, muskulöse Körperstruktur mit einer starken Verdauung und einer guten Durchblutung. Die Haut ist oft warm und glatt. Pitta-Menschen haben oft eine scharfe Nase, eine hohe Stirn und stark funkelnde Augen. Der Pitta-Geist ist wettbewerbsfähig, zielorientiert, intellektuell und kann eine starke Willenskraft haben. Pitta-Menschen sind aber auch anfällig für Wutausbrüche, Kritiksucht und Perfektionismus sein, vor allem wenn ihr Pitta aus dem Lot geraten ist.

Der **Kapha-Typ** hat oft eine stabile, schwere Körperstruktur mit schweren Knochen und einem hohen Körperfettanteil. Die Haut ist oft weich und glatt. Kapha-Menschen haben oft ein rundes Gesicht, große Augen und eine kräftige Nase, haben von Natur aus aber ein Gesicht, das wir als hübsch empfinden. Der Kapha-Geist ist ruhig, besonnen, liebevoll und loyal. Kapha-Menschen sind oft ausgeglichen und geduldig, können aber auch träge, lethargisch und schwerfällig werden, wenn sie entgegen ihrer Konstitution leben bzw. die Grundeigenschaften überhand nehmen.

Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, Entspannung und ein ausgeglichener Lebensstil tragen für alle Dosha dazu bei, dass Vata, Pitta und Kapha sowohl im Geist, als auch im Körper in Balance bleiben.

Behalte dir immer im Hinterkopf, dass diese Stereotypen-Beschreibungen dir nur als Abgrenzung dienen, damit du die wesentlichen Merkmale verstehst. Wir sind alle wundervolle, einzigartige Geschöpfe des Universums und so trägt jeder alle Eigenschaften in sich.

Die Frage ist auch hier nur:

- zu welchem Anteil trage ich welche Elemente und Dosha in mir?
- Wie manifestieren sich die Anteile in mir?
- Und: Was von dem was ich jetzt wahrnehme, ist meine Konstitution?
- Was habe ich mir durch unseren Lebensstil angeeignet?
- Was gehört eigentlich weniger zu mir, sondern ist das Resultat eines Ungleichgewichts?

Wenn dich dieses Thema näher interessiert, rate ich dir einen Ayurveda-Therapeuten deines Vertrauens aufzusuchen, er wird mit dir gerne deine persönliche Konstitutionsbestimmung erstellen. Bis dahin, nutze diesen Basistest.

Viel Freude beim Erkennen was alles in dir steckt

Deine Janni

Tipp: sind zu einem Merkmal mehrere Eigenschaften angegeben, markiere welche eher zu dir passen. Du wirst an dieser Stelle schnell erkennen, dass nichts schwarz - weiss, sondern eher bunt ist ;-) Heisst: wenn du wie ich dünne, lockige Haare hast, die je nach Lichteinfall mehr blond oder rotblond sind, bedeutet es, dass da ein Vata, aber auch Pitta-Anteil drin steckt. Sind sie kräftig, eher Kapha. Nimm dir die Grundelemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde und was du mit ihnen assoziiert als Referenz.



NAWELL.COM

Dein persönlicher Dosha Test

Konstitutionsmerkmale



	Vata <i>Äther + Luft</i>	Pitta <i>Feuer + Wasser</i>	Kapha <i>Erde + Wasser</i>
Körperbau	dünn	durchschnittlich	schwer
Körpergewicht	gering	durchschnittlich	übergewichtig
Haut	trocken, rau, kühl, braun	weich, ölig, warm, hell, rot	dick, ölig, kühl, blass,
Haare	schwarz, trocken, lockig	weich, ölig, blond, früh ergraut, rot	kräftig, ölig, gewellt, dunkel oder hell
Zähne	vorstehend, gross und krumm, Zahnfleischschwund	durchschnittl. Grösse, weiches Zahnfleisch, gelblich	stark, weiss
Augen	klein, stumpf, trocken, braun	scharf, durchdringend, grün, grau, gelb	gross, anziehend, blau, starke Wimpern
Appetit	veränderlich, wenig	gut, übermässig, unerträglich	nicht lebhaft, aber gleichmässig
Geschmack	süss, sauer, salzig	süss, bitter, zusammenziehend	scharf, bitter, zusammenziehend
Durst	veränderlich	übermässig	wenig
Ausscheidung	trocken, hart, verstopft	weich, ölig, locker	zäh& ölig, schwer, selten
körperliche Aktivität	sehr aktiv	mässig	lethargisch
Geist	ruhelos, aktiv	aggressiv, intelligent	ruhig, langsam
Temperament (Gefühl)	ängstlich, unsicher, unvorhersehbar	agressiv, reizbar	ruhig, gierig, verhaftet
Glaube	veränderlich	fanatisch	stetig
Gedächtnis	gutes Kurzzeit, schlechtes Langzeitgedächtnis	gut	langsam, aber anhaltend
Träume	ängstlich, vom Fliegen, springen, laufen	feurig, von Zorn, Gewalt, Krieg	von Wasser, Schwimmen, romantische Träume
Schlaf	wenig, unterbrochen, schnell	wenig, aber fest	schwer, langandauernd
Sprache	schnell	scharf und schneidend	langsam, monoton
finanzielle Verhältnisse	schlecht, gibt Geld für Belangloses aus	durchschnittlich, gibt Geld für Luxusgüter aus	reich, spart Geld, gibt Geld für Essen aus
Puls	drahtig, schwach, wie eine Schlange	mässig, hüpfend wie ein Frosch	bewegt sich wie ein Schwan