

## Die 3 Doshas: Vata, Pitta und Kapha

 <p>VATA</p>	 <p>PITTA</p>	 <p>KAPHA</p>
<p><b>RAUM + LUFT</b></p> <p>Vata – das Bewegungsprinzip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Begeisterungsfähigkeit und Phantasie</li> <li>Schnelle Auffassungsgabe</li> <li>Gutes Kurzzeitgedächtnis</li> <li>Neigung zu Sorgen und Kummer</li> <li>Leichter, unterbrochener Schlaf</li> <li>Gesprächig, neugierig und interessiert</li> <li>Mag kein kaltes Wetter</li> <li>Kann schlecht auswendig lernen</li> <li>Hat oft kalte Hände und Füße</li> </ul>	<p><b>FEUER + wenig WASSER</b></p> <p>Pitta – das Stoffwechselprinzip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gut organisiert und systematisch</li> <li>Zielstrebigkeit</li> <li>Mag keine Hitze</li> <li>Kann auf keine Mahlzeit verzichten</li> <li>Guter Redner</li> <li>Leicht erregbar</li> <li>Zornesausbrüche, Wut</li> <li>Hat oft Sommersprossen, Muttermale</li> <li>Starker Intellekt</li> </ul>	<p><b>WASSER + ERDE</b></p> <p>Kapha – das Strukturprinzip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Große körperl. Stärke und Ausdauer</li> <li>Ausgeprägter Familiensinn</li> <li>Ruhige und beständige Persönlichkeit</li> <li>Neigt zu Trägheit und Bequemlichkeit</li> <li>Neigt zu Übergewicht</li> <li>Tiefer, langer Schlaf</li> <li>Ist schwer aus der Ruhe zu bringen</li> <li>Die Zuverlässigkeit in Person</li> <li>Ein langsamer, methodischer Mensch</li> </ul>

Im Ayurveda gibt es kein grundsätzliches richtig oder falsch. Es gibt nur ein dosha- ausgleichend oder dosha-störend. Dosha heißt wörtlich übersetzt „das, was lenkt“ und damit sind wir heute bei der Grundlage des Ayurveda.

Vata, Pitta und Kapha (*sprich „waata“, „pitta“ und „kaffa“*) sind die drei Energieformen, aus denen du bestehst. Die drei stecken nicht nur in dir, sondern auch in allen Lebensmitteln, in jeder Tageszeit und selbst in den Jahreszeiten. Alles hat seine Qualität.

### Welcher Typ bist du?

Der Ayurveda kann entstandenes Ungleichgewicht wieder ausgleichen. Damit du dein Ungleichgewicht erkennen kannst, solltest du wissen, welcher Konstitutionstyp



du bist. Jeder kommt mit einer einzigartigen Konstitution auf die Welt und die sollte er möglichst ein Leben lang beibehalten. Wenn du allerdings jeden Tag eine Tüte Gummibärchen isst und vier Stunden fernsiehst, dann hast du garantiert schon ein Ungleichgewicht.

### **Mach den Dosha-Test!**

Es gibt in jedem Ayurveda-Handbuch eine Tabelle für den Dosha-Test. Aber auch im Netz gibt es viele Möglichkeiten. Ich habe für dich die interessantesten herausgesucht:

<http://www.ayurveda-badems.de/ayurveda/grundlagen-mit-dosha-test/testen-sie-sich-selbst/>

<http://www.ayurveda-produkte.de/content/ayurveda-und-gesundheit/test-ihr-ayurveda-typ/dosha-test>

<http://www.rosenberg-ayurved.com/Die-3-Doshas>

### **Deine Konstitution**

Wahrscheinlich bist du ein Mischtyp. Das bedeutet, dass zwei Doshas stärker ausgeprägt sind und das dritte fällt deutlich ab. Selten ist nur ein einziges Dosha sehr stark und zwei fallen ab. Es gibt auch Menschen, bei denen alle drei Doshas annähernd gleich stark sind. Glückwunsch, deine Erleuchtung wartet dann schon an der nächsten Ecke auf dich!

Deine Geburtskonstitution heißt **Prakriti**. Wenn es dir gelingt, diese Konstitution ein Leben lang beizubehalten, dann wirst du wahrscheinlich eines Tages gesund und munter sterben, einfach weil es dann mal gut ist.

### **Jede Konstitution ist gut**

Sie zu kennen ist dein größter Vorteil, denn für den flirrigen Vata-Typen ist Ruhe und Stille wichtig, um gesund zu bleiben. Für den eher gemütlichen Kapha-Typen ist es besser, immer wieder raus an die frische Luft zu gehen und sich körperlich auch mal stark zu fordern.

Vata, Pitta und Kapha bestimmen, ob du verspielt wie ein Schmetterling durchs Leben flatterst oder ob du wie ein Löwe zornig werden kannst oder ob du wie der Elefant ein gemütliches Familienleben bevorzugst. Alles ist gut, so wie es ist, so lange du im Gleichgewicht deines **Prakriti** bleibst.

Nächste Woche gibt es ein Soforthilfe-Programm, wenn eines deiner Doshas aus dem Ungleichgewicht gekommen ist. So etwas passiert eigentlich andauernd, mir jedenfalls. Bleib gesund und fröhlich,

Lisa