



VATA



PITTA



KAPHA

RAUM + LUFT

FEUER + wenig WASSER

WASSER + ERDE

Vata – das Bewegungsprinzip

Begeisterungsfähigkeit und Phantasie
Schnelle Auffassungsgabe
Gutes Kurzzeitgedächtnis
Neigung zu Sorgen und Kummer
Leichter, unterbrochener Schlaf
Gesprächig, neugierig und interessiert
Mag kein kaltes Wetter
Kann schlecht auswendig lernen
Hat oft kalte Hände und Füße

Pitta – das Stoffwechselprinzip

Gut organisiert und systematisch
Zielstrebigkeit
Mag keine Hitze
Kann auf keine Mahlzeit verzichten
Guter Redner
Leicht erregbar
Zornesausbrüche, Wut
Hat oft Sommersprossen, Muttermale
Starker Intellekt

Kapha – das Strukturprinzip

Große körperl. Stärke und Ausdauer
Ausgeprägter Familiensinn
Ruhige und beständige Persönlichkeit
Neigt zu Trägheit und Bequemlichkeit
Neigt zu Übergewicht
Tiefer, langer Schlaf
Ist schwer aus der Ruhe zu bringen
Die Zuverlässigkeit in Person
Ein langsamer, methodischer Mensch