



Prakurthi (प्रकृति) – Erkennen Sie Ihren Konstitutionstyp (nach Dr. Deepak Chopra)

Tragen Sie die Punkteanzahlen vom Vata-Typ, Pitta-Typ und Kapha-Typ ein.
Sie stellen fest: Jedes der 3 Doshas ist in Ihnen vertreten! Das Dosha mit der höchsten Punktezahl ist Ihr **dominantes Dosha**, damit wissen Sie, zu welchen Konstitutionstypen Sie angehören.

VATA
Punkte

Häufige Merkmale
des **VATA**-Dosha

- Leichter, zarter Körperbau
- Eher geringes Gewicht
- Unregelmäßiger Appetit und Verdauung
- Leichter Schlaf, neigt zu Schlafstörungen
- Schnelle Auffassungsgabe
- Hohen Aktivitätsgrad
- Neigung zu Grübelei
- Begeisterungsfähig, lebendig und ideenreich
- Greift schnell neue Informationen auf
- Vergisst schnell
- Geistige und körperliche Energie kommt in Schüben
- Neigt zu Verstopfung
- Leicht erregbar
- Wechselnde Gemütslage
- Handelt rasch

PITTA
Punkte

Häufige Merkmale
des **PITTA**-Dosha

- Mittelschwerer Körperbau
- Starker Hunger, Durst
- Helle oder rötliche Haut, neigt zur empfindl. Haut
- Neigt unter Stress zur Gereiztheit
- Gute Verdauungsfunktion
- Rhetorische Fähigkeiten
- Hitzeempfindlichkeit
- Systematisches Arbeiten und Organisieren
- Sommersprossen und Muttermalen
- Ärger und Erregbarkeit
- Gute Wiedergabe von Erlernten
- Mäßige Schnelligkeit
- Unternehmungslust, Mut
- Ungeduld
- Verträgt keine direkte Sonne oder heißes Wetter

KAPHA
Punkte

Häufige Merkmale
des **KAPHA**-Dosha

- Meist schwerer Körperbau
- Ausdauer
- Kühle, glatte, bleiche Haut, neigt zu ölgiger Haut
- Ausgeglichene Persönlichkeit
- Langsame Verdauung
- Geringes Hungergefühl
- Beständigkeit, Ruhe
- Methodisches, langsames Arbeiten
- Neigt zur Besitzanhäufung und Selbstgefälligkeit
- Geringe Irritierbarkeit
- Langsame Auffassungsgabe
- Gutes Langzeitgedächtnis
- Tiefe, lange Schlafphasen
- Meist dunkles Haar
- Neigt zu Fettleibigkeit
- Liebevoll, tolerant, verzeiht gern

Ein wichtiger Aspekt des ayurvedischen Systems ist, dass es von den Erbanlagen ausgeht. Konstitutionstypen sind angeboren. Lange vor der Entwicklung genetischer Theorien hatten die ayurvedischen Weisen erkannt, dass Erbanlagen gebündelt und in bestimmten Erscheinungstypen auftreten.

Ihr Konstitutionstyp ist die Form, in die Sie gegossen wurden, doch enthält sie nicht Ihr Schicksal, den jeder Mensch ist individuell und ist einzigartig auf seine Art und Weise!

Die Kenntnis unseres Konstitutionstyps versetzt uns lediglich in die Lage, einen idealeren Gesundheitszustand zu erreichen.