

Grundtabelle zur Selbstbeurteilung der Körper-Geist Konstitution

Markiere die dominante (nur 1) Beschreibung, die für dich typisch ist, wenn du ausgeruht bist und gut funktionierst.

Eigenschaft	Vata (Luft)	Pitta(Feuer)	Kapha (Wasser)
1. Körper	<input type="checkbox"/> schmale Hüften, Schultern	<input type="checkbox"/> mäßig	<input type="checkbox"/> breite Hüften, Schultern
2. Körper Gewicht	<input type="checkbox"/> dünn, Sehnen sichtbar	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> schwer
3. Ausdauer, Stärke	<input type="checkbox"/> niedrig, arm	<input type="checkbox"/> angemessen	<input type="checkbox"/> hoch, gut
4. Hautzustand	<input type="checkbox"/> trocken, rau, kühl, dunkel	<input type="checkbox"/> weich, hell, ölig, zart, rosa bis rot	<input type="checkbox"/> ölig, blass, feucht, weiß
5. Haut, Alterung	<input type="checkbox"/> trocken, schuppig, Falten	<input type="checkbox"/> Pigmentierung	<input type="checkbox"/> glatt, wenig Falten
6. Haar	<input type="checkbox"/> trocken	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> fettig
7. Haarfarbe	<input type="checkbox"/> dunkelbraun bis schwarz	<input type="checkbox"/> hellblond, rot, hellbraun	<input type="checkbox"/> mittelblond, mittel- bis dunkelbraun
8. Haarstruktur	<input type="checkbox"/> lockig, wellig	<input type="checkbox"/> wellig, fein, weich	<input type="checkbox"/> gerade oder wellig, dick
9. Appetit, Verdauung	<input type="checkbox"/> unregelmäßig, träge	<input type="checkbox"/> starker Hunger	<input type="checkbox"/> mäßig, leichter Hunger
10. Zähne	<input type="checkbox"/> groß, hervorstehend	<input type="checkbox"/> gelblich, mäßig	<input type="checkbox"/> weiß, groß, etwas abgebrochen
11. Augen	<input type="checkbox"/> klein, schwarz oder braun	<input type="checkbox"/> rehbraun, grün, grau	<input type="checkbox"/> groß, blau oder braun
12. Stuhlgang	<input type="checkbox"/> trocken, hart, Verstopfung	<input type="checkbox"/> weich, ölig, locker	<input type="checkbox"/> schwer, langsam, dick
13. Sexualtrieb	<input type="checkbox"/> Häufig	<input type="checkbox"/> mäßig	<input type="checkbox"/> zyklisch, selten
14. physische Aktivität	<input type="checkbox"/> unbeständig, unruhig	<input type="checkbox"/> aggressiv, fokussiert	<input type="checkbox"/> ruhig, stetig
15. Stimme, Sprache	<input type="checkbox"/> hoher Ton, schnell, Vibrato, dissonant, weinend	<input type="checkbox"/> mittlerer Ton, scharf, lachend	<input type="checkbox"/> tiefer Ton, melodisch, langsam, monoton
16. Geschmacksvorlieben	<input type="checkbox"/> ölig, schwer, süß, suppig, salzig, sauer	<input type="checkbox"/> mittel, leicht, süß, warm, bitter, zusammenziehend	<input type="checkbox"/> trocken, leicht, fettarm, süß, scharf
17. Emotionale Verfassung	<input type="checkbox"/> Unsicher, unberechenbar	<input type="checkbox"/> aggressiv, reizbar	<input type="checkbox"/> ruhig, angenehm
18. Schlafrythmus	<input type="checkbox"/> kurz, Schlafstörungen	<input type="checkbox"/> solide, mittel	<input type="checkbox"/> tief, leicht, anhaltend
19. Erinnerung	<input type="checkbox"/> Kurzzeit	<input type="checkbox"/> Gut, aber nicht verlängert	<input type="checkbox"/> Langzeit
20. Finanzielles Verhalten	<input type="checkbox"/> Gibt schnell und unvernünftig aus	<input type="checkbox"/> Spart, obwohl impulsiv	<input type="checkbox"/> spart und sammelt an
21. Wenn bedroht	<input type="checkbox"/> ängstlich, furchtsam	<input type="checkbox"/> wütend, gereizt, kämpft	<input type="checkbox"/> gleichgültig, zieht sich zurück
22. Träume im Schlaf	<input type="checkbox"/> Angst, Fliegen, Rennen	<input type="checkbox"/> Feuer, Streit, emotional	<input type="checkbox"/> von Wasser, erotisch
23. Mentale Tendenzen	<input type="checkbox"/> Fragen, theoretisieren	<input type="checkbox"/> urteilend, künstlerisch	<input type="checkbox"/> stabil, logisch
24. Pulsqualität	<input type="checkbox"/> schwach anhaltend, gleitend	<input type="checkbox"/> mäßig, springend	<input type="checkbox"/> langsam und anmutig
25. Pulsschläge	<input type="checkbox"/> 80-100 mal pro Minute	<input type="checkbox"/> 70-80 mal pro Minute	<input type="checkbox"/> 60-70 mal pro Minute
Copyright © 2021 All rights reserved!	Zwischensumme VATA _____ mal 4 = _____	Zwischensumme PITTA _____ mal 4 = _____	Zwischensumme KAPHA _____ mal 4 = _____

Weitere Infos zu:
Einfache Anleitung für AYURVEDA

Auf AMAZON bestellen