

# Dosha-Tabelle

Name, Vorname:	Datum:
----------------	--------

Dosha	Vatta	Pitta	Kapha
<b>Körperbau</b>	Leicht, zierlich oder hochgewachsen	Mittelschwer, muskulöser Körperbau	Schwer und kräftig
<b>Gewicht</b>	Leicht, nimmt schwer zu, nimmt ab bei Stress	Mittleres Gewicht, nimmt leicht zu, nimmt leicht ab	Schwer, nimmt eher zu als ab, Tendenz zu Übergewicht
<b>Haut</b>	Trocken, öfters rauh, kalt, bräunliche Farbe, eher dunkler Typ, kein Glanz, dünn, öfters rissig	Eher öliger Glanz, warm, rötlicher Ton, rotwangig, errötet leicht, Sommersprossen, Akne, Muttermale, feucht	Ölig, kühl, hell, blaß, dick, kräftig/robust, glatt, weich, feucht, schlecht durchblutet
<b>Haar</b>	Eher trocken, brechen leicht ab, wenig Haar, braun, leicht gelockt	Weich, mittlere Qualität, fein, frühzeitig ergraut, kahl, sandfarben oder rötlich, fettig	Viel Haar, kraus, kräftig, dick, glänzend, oft ölig
<b>Zähne</b>	Klein, schief, unregelmäßig, wenig/schwaches Zahnfleisch, perlartiger Glanz	Mittelgroß, gelblich, rosa Zahnfleisch, blutet leicht	Groß, wohlgeformt, vollständig, kein/wenig Karies, rosa und feuchtes Zahnfleisch
<b>Augen</b>	Klein, eher trocken, braun wenig Glanz, unruhiger Blick, dünne eher ungleichmäßige Augenbrauen	Mittelgroß, leicht entzündet, viele Äderchen, grün, durchdringender Blick, Augenbrauen mäßig/fein	Groß, weit auseinander stehend, schön, dichte lange Wimpern, dunkle Farbe oder blau, schöner ruhiger Blick, dichte starke Augenbrauen
<b>Gesicht</b>	Länglich, schmal, klein, neigt zu frühzeitiger Faltenbildung	Mittelgroß, scharfkantige Züge, entschlossener Ausdruck	Groß, rund, weiche Züge, ausdrucksvoll
<b>Hände</b>	Sehr schlank, klein oder lang und schmal, kalt, trocken, brüchige Nägel, unstet	Mittelgroß, warm, rosige Nägel, gestikuliert kräftig mit den Händen	Große, gut entwickelte Hände, fest, helles Nagelweiß, kräftige robuste Nägel
<b>Gelenke</b>	Zart, wenig gepolstert, knacken oft, trocken, schwach	Mittelgroß, warm, weich, gut beweglich	Kräftig, stark ausgeprägt, gut befeuchtet
<b>Muskulatur</b>	Zart, hart, askethische Anmutung	Mittel, locker, weich, athletische Anmutung	Kräftige Muskulatur, stark ausgeprägt
<b>Aktivität</b>	Sehr aktiv, mobil, reist gerne, ist gerne unterwegs, kann viele Dinge gleichzeitig tun	Gemäßigt, kann Aktivität und Ruhe gut abwechseln	Ruhig, etwas träge, ist gerne an einem Platz (auch im Urlaub), liebt ruhige Hobbies
<b>Appetit</b>	Wechselhaft, vergißt zu essen	Gut, kann eigentlich immer essen	Gleichmäßig, kann gut fasten/eine Mahlzeit auslassen
<b>Geschmack</b>	Süß, sauer, salzig, mag gut gewürztes Essen, das mit Öl zubereitet ist, mag warme Speisen und sämige Soßen, ißt nicht alles/ist wählerisch oder empfindlich mit dem Essen	Süß, bitter, zusammenziehend, mag rohes oder bißfestes Obst/Gemüse/Salate, kein/wenig Öl, ausgewogen gewürzt	Scharf, bitter, zusammenziehend, mag pikant gewürzte Speisen, raffinierte Rezepte, ohne Öl/Fett, leichte Soßen
<b>Verdauung</b>	Schwach	Kräftig	Träge
<b>Stuhl</b>	Wenig, trocken, neigt zu Verstopfung, Schmerzen beim Stuhlgang, Blähungen	Reichlich, locker, neigt zu dünnem Stuhl/Durchfall, Brennen beim Stuhlgang	Durchschnittliche Menge, schleimige Anteile, manchmal hell, meist geformt und fest/kompakt
<b>Urin</b>	Spärlich, farblos, Probleme beim Wasserlassen	Üppig, gelb, manchmal brennend	Durchschnittliche Menge, weißlich, milchig/trüb
<b>Schweiß/Körper-Geruch</b>	Spärlich bis variabel, kein Geruch, schwitzt wenig (auch in der Sauna/im Sommer)	Reichlich, schwitzt viel, Schweiß riecht manchmal unangenehm stark	Mäßig, Schweiß wirkt kühl, Geruch manchmal süßlich (aber angenehmer Geruch)
<b>Durst</b>	Wenig bis variabel	Stark	Mäßig
<b>Puls</b>	Wie eine Schlange, schwach	Wie ein Frosch, pochend, stark	Wie ein Schwan, langsam, stetig

<b>Sexualität</b>	Sprunghaft, starkes Bedürfnis aber wenig sexuelle Energie, verspielt, wenige Kinder/Probleme mit der Fruchtbarkeit, von der Norm abweichende oder extreme Varianten	Mäßiges sexuelles Bedürfnis, leidenschaftlich, liebt erotische "Inszenierung", lebt die eigenen Phantasien gerne aus, neigt zur Dominanz/ist offensiv in der Sexualität	Geringes, aber gleichmäßiges sexuelles Bedürfnis, würde nicht auf Sexualität ganz verzichten, starke sexuelle Energie, fruchtbar/viele Kinder, paßt sich dem Partner/in in der Sexualität an
<b>Glaube/Lebensüberzeugung</b>	Sprunghaft, wandelbar, interessiert sich spontan für völlig unterschiedliche Dinge	Konstant, stabil verankerte Werte/Grundeinstellung, kann auch fanatische Züge annehmen, engagiert sich stark für seine Überzeugungen	Beständig, sanft, behält seine Grundwerte ein Leben lang unverändert bei, vertraut auf den Fluß seines Lebens
<b>Geist</b>	Aktiv, neugierig, klar, schnell, anpassungsfähig, oft unentschlossen / unentschieden	Intelligent, kritisch, durchdringend, analytisch, entscheidungsfreudig, macht die Dinge auch geschehen	Ruhig, langsam, abwägend, geht den Dingen in Ruhe auf den Grund, entscheidet langsam, bleibt dann bei der getroffenen Entscheidung
<b>Gedächtnis</b>	Gutes Kurzzeitgedächtnis, lernt schnell/vergißt schnell, kann kurzfristig konzentriert lernen/das Gelernte kurzfristig aktivieren	Gutes Kurz- u. Langzeitgedächtnis, erinnert gut, klare Erinnerungsfähigkeit, erinnert präzise (auch Details)	Lernt langsam, vergißt aber auch nichts, gutes Langzeitgedächtnis, erinnert sich an Gefühle, kann gut auswendig lernen und behalten
<b>Sprache</b>	Schnell, spricht viel, chaotisch, spricht Sätze nicht zu Ende, Begabung für Fremdsprachen, leise, klingt manchmal heiser/rauh	Klar, argumentativ, überzeugend, mäßig schnell, mittlere Stimmlage, klingt manchmal scharf/schneidend	Langsam, tiefe melodische Stimme, nicht geschwätzig, entschlossen/bestimmt
<b>Schlaf</b>	Leicht, erfrischend, kann früh aufstehen, liebt den frühen morgen, neigt zu Schlafstörungen (wacht zwischen 2 und 4 morgens auf)	Mäßig, tief, schläft rasch wieder ein, wenn aufgewacht in der Nacht, wacht eher um Mitternacht auf wenn der Schlaf gestört ist	Schwer, schläft gerne lange, Aufstehen macht Schwierigkeiten, braucht viel Schlaf, "Morgenmuffel"
<b>Träume</b>	Fliegen, Bewegung, laufen, ängstlich, Albträume	Farbig, leidenschaftlich, aggressiv, Konfliktbewältigung	Wasser/Ozeane, romantisch, sanft, sentimental, wenig Traumerinnerung

<b>Auswertung</b>	Vata-Wert:	Pitta-Wert:	Kapha-Wert:

Quellennachweis: "Das neue Ayurveda Praxis Handbuch" von Hans Heinrich Rhyner

Copyright (12/2011): AYURVEDA-PRANA-MEDITATION DR. JÖRG LISTEMANN - Neustrelitzer Straße 5 - 18109 Rostock  
 Tel. 0381-2949937 / Mobil 0176-57415538 / eMail: info@listemann.de / Web: www.listemann.de