

Dosha-Tabelle

Name, Vorname:

Datum:

Dosha	Vatta	Pitta	Kapha
Zur physischen Körperlichkeit			
Körperbau	Leicht, zierlich oder hochgewachsen	schlank, mittelgroß, muskulös	kräftig, stark, stämmig
Muskulatur	zart	mittelstark	kräftig, dicht, glänzend
Körpergewicht	gering	mittel	hoch
Hände & Gelenke	schmale Hände, gut sichtbare und schmale Gelenke	wohlgeformte Hände, weiche und lockere Gelenke	große und kräftige Hände, große und kräftige Gelenke
Kopf & Gesicht	schmal, klein	markant, mittel	rund, eher groß
Augen	klein, unruhig	mittel, lichtempfindlich	groß, glänzend, ruhig
Lippen	fein	mittel	voll, rot
Zähne	klein, regelmäßig	mittel, scharfkantig	groß, regelmäßig, keine Karies
Haut	fein, bräunlich, trocken, kühl	hell, warm, Sommersprossen	hell, weich, feucht, kühl
Haare	fein, trocken, nicht sehr dicht	fein, weich	kräftig, dicht, glänzend
Nägel	dünn, schmal	weich, mittelgroß	dick, fest, breit
Zur körperlichen Beweglichkeit			
Aktivität	schnell, mittlere Motivation, immer bzw. sehr viel in Bewegung	mittelschnell, hohe Motivation, bewegt sich viel	langsam, geringe Motivation, träge bzw. Bewegt sich wenig
Ausdauer	gering	mittel	gut
Beweglichkeit	überdurchschnittlich	gut	eher unbeweglich
Körperkraft	gering	mittelstark	stark
Zur psychologischen Funktionalität			
Geschmack	mag süß, sauer, salzig	mag süß, bitter, herb	mag kräftig gewürzt, auch scharf, bitter und herb
Vorlieben beim Essen	warm, nahrhaft, keine Rohkost oder Salat	kühl, mag Rohkost und Salat	heiß, mag auch trockene Nahrungsmittel
Durstgefühl	mittel (trinkt wenig)	hoch (trinkt viel)	gering (trinkt sehr wenig)
Appetit	unterschiedlich	gut bis hoch	wenig bis gering
Verdauung	schwach	kräftig	träge
Urin	wenig, hellgelb	kräftig gelb, starker Geruch	milchig trüb oder kaum gefärbt
Stuhl	wenig, fest, Tendenz zu Verstopfungen	reichlich, mehrfach täglich, Tendenz zu Durchfall	gut geformt, manchmal hell, manchmal schleimig
Schweiß	spärlich, geruchlos	reichlich, eher starker Geruch	kalt, eher wenig Geruch
Puls	wie eine Schlange, schwach	wie ein Frosch, pochend, stark	wie ein Schwan, langsam, stetig
Zu psychologischen Merkmalen			
Selbstbewußtsein	nicht sehr hoch und etwas wechselhaft	gut mit hohem Durchsetzungsvermögen	gleichbleibend hoch mit Gelassenheit
Ehrgeiz	mittelstark	hoch	niedrig
Gedächtnis	schnelle Auffassungsgabe, gutes Kurzzeitgedächtnis	scharfe Auffassungsgabe, mittleres Kurz- und Langzeitgedächtnis	langsam, gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	spricht viel und schnell, leise und hohe Stimme, Begabung für Fremdsprachen,	spricht mäßig schnell, klar und argumentativ, mittlere Stimmlage	Spricht wenig und langsam, tiefe und melodische Stimme
Schlaf	leicht, kann früh aufstehen, neigt zu Schlafstörungen	mäßig tief, schläft bei Störungen rasch wieder ein	Schläft schwer und gerne lange, Aufstehen macht Schwierigkeiten, "Morgennuffel"
Träume (Themen)	Fliegen, Bewegung, laufen, ängstlich, Alpträume	farbig, leidenschaftlich, aggressiv, Konfliktbewältigung	Wasser/Ozeane, romantisch, sanft, sentimental, wenig Traumerinnerung

Zu psychologischen Merkmalen			
Verhalten	kreativ, begeisterungsfähig, sensibel, manchmal unentschlossen	temperamentvoll, kritisch, kann ziemlich launisch sein	ruhig, zufrieden
Vorlieben	ist gerne im Freien (wenn es warm ist), bewegt sich gerne	ist gerne im Freien (wenn es nicht zu heiß ist), liebt sehr aktiven Sport, mag Leistungssport, liebt den Wettkampf	kann genießen, mag Ruhe, ist gerne faul, „Bewegungsmuffel“
Ansichten, Berechenbarkeit, Kompetenz	veränderlich, manchmal unberechenbar, häufig inkonsequent	entschlossen, legt Wert auf Perfektion, manchmal unberechenbar, eher stur	gleichbleibend, sehr berechenbar, sehr konsequent

Zur Belastbarkeit			
Höchste Leistungsfähigkeit	am frühen Morgen und späten Nachmittag	am Vormittag und frühen Abend	um die Mittagszeit und am späten Abend
Anfälligkeiten	Krankheiten mit Schmerzen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen ...)	Infektionskrankheiten (Erkältungen, Entzündungen ...)	Krankheiten mit Verschleimung (Bronchitis, Sinusitis, Asthma ...)
Infekte	wechselnd, eher häufig	mittel, bekommt nicht jeden Infekt	gut und stabil, bekommt selten Infekte

Auswertung	Vata-Wert:	Pitta-Wert:	Kapha-Wert:

Quellennachweis: „Das Große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch“ von Dr.med. Detlef Grunert
 „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