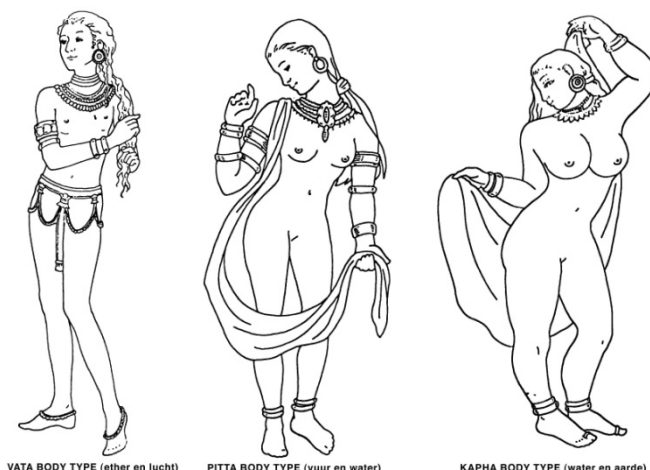


AYURVEDA

In de Ayurveda gaat men er vanuit dat ieder mens een persoonlijke constitutie heeft waar hij mee wordt geboren. Deze constitutie wordt in de Ayurveda dosha genoemd. In totaal zijn er 3 Dosha's te weten: Vata, Pitta en Kapha. Deze dosha's hebben betrekking op de vijf elementen (ether, lucht, vuur, water en aarde) die in het menselijk lichaam aanwezig zijn. Over het algemeen heeft de mens een mengvorm van twee dominante dosha's. In onderstaande figuur kun je een beetje zien hoe de lichaamsopbouw is van een persoon met een bepaalde dosha.



Vragenlijst om zelf je constitutie-type te bepalen:

Hieronder vind je een vragenlijst die je kunt invullen om te kijken wat bij benadering jou persoonlijke constitutie is.

	VATA	PITTA	KAPHA
Postuur	<input type="checkbox"/> Dun, smal	<input type="checkbox"/> Normaal	<input type="checkbox"/> Groot, breed
Lichaamsgewicht	<input type="checkbox"/> Gering, komt niet gauw aan	<input type="checkbox"/> Normaal	<input type="checkbox"/> Zwaar, komt gauw aan
Beendergestel	<input type="checkbox"/> Fragiel	<input type="checkbox"/> Normaal	<input type="checkbox"/> Stevige botten
Huid	<input type="checkbox"/> Droog, ruw, koud	<input type="checkbox"/> Zacht, vetzig, warm	<input type="checkbox"/> Dik, vetzig, koud
Haar	<input type="checkbox"/> Droog, dun, stug, kroezig	<input type="checkbox"/> Zacht, vetzig, vroeg grijs	<input type="checkbox"/> Dik, vetzig, golvend, glanzend
Ogen	<input type="checkbox"/> Klein, droog, beweeglijk	<input type="checkbox"/> Scherp, doordringend	<input type="checkbox"/> Groot, aantrekkelijk
Tanden	<input type="checkbox"/> Naar voren, niet gepolijst	<input type="checkbox"/> Gemiddelde grootte, zacht tandvlees	<input type="checkbox"/> Wit gepolijst, goed gevormd, sterk tandvlees
Eetlust	<input type="checkbox"/> Onregelmatig. Wisselend	<input type="checkbox"/> Vaak honger, overmatig	<input type="checkbox"/> Lichte honger, langzaam
Dorst	<input type="checkbox"/> Wisselend	<input type="checkbox"/> Overmatig	<input type="checkbox"/> Gering
Stoelgang	<input type="checkbox"/> Droog, hard, verstopt	<input type="checkbox"/> Zacht, vetzig, los, regelmatig, veel	<input type="checkbox"/> Dik, vetzig, weinig
Lichamelijke activiteiten	<input type="checkbox"/> Uiterst actief, rusteloos, vluchtig	<input type="checkbox"/> Wel aanpakkend, gericht	<input type="checkbox"/> Regelmatig, beheerst, kalm
Stem	<input type="checkbox"/> Hoog, chaotisch, snel	<input type="checkbox"/> Zorgvuldig, duidelijk, snijdend	<input type="checkbox"/> Laag, langzaam, diepe warme stem
Werktempo	<input type="checkbox"/> Werkt snel	<input type="checkbox"/> Constante werklust	<input type="checkbox"/> Langzame werktempo

Vermoeidheid	<input type="checkbox"/>	Snel moe	<input type="checkbox"/>	Middelmatig	<input type="checkbox"/>	Niet snel moe
Concentraties	<input type="checkbox"/>	Veel ideeën	<input type="checkbox"/>	Goed	<input type="checkbox"/>	Traag
Besluitvaardigheid	<input type="checkbox"/>	Snel, initiatief nemend	<input type="checkbox"/>	Middelmatig	<input type="checkbox"/>	Denkt lang na
Dromen	<input type="checkbox"/>	Angstig, vliegen, rennen	<input type="checkbox"/>	Vurig, emotioneel, boos, kleurrijk	<input type="checkbox"/>	Over de zee dromen, zwemen, romantisch
Slaap	<input type="checkbox"/>	Onderbroken, weinig, rusteloos	<input type="checkbox"/>	Weinig, maar vast, diep	<input type="checkbox"/>	Snel, diep, lang, veel
Stemming	<input type="checkbox"/>	Verandert snel	<input type="checkbox"/>	Vurig	<input type="checkbox"/>	Diep
Geest	<input type="checkbox"/>	Vol ideeën, rusteloos, actief, nieuwsgierig	<input type="checkbox"/>	Scherpzinnig, intelligent	<input type="checkbox"/>	Kalm, langzaam, stabiel, ontvankelijk
Negatieve emoties	<input type="checkbox"/>	Angst, onzekerheid, ongerustheid	<input type="checkbox"/>	Geïrriteerd, ongeduldig, jaloers	<input type="checkbox"/>	Hebzucht, gehechtheid, zelfgenoegzaamheid
Geheugen	<input type="checkbox"/>	Goed op korte termijn	<input type="checkbox"/>	Goed, gemiddeld	<input type="checkbox"/>	Langzaam, goed op lange termijn
Vertrouwen	<input type="checkbox"/>	Wisselvallig, veranderlijk	<input type="checkbox"/>	Vastbesloten	<input type="checkbox"/>	Standvastig, loyaal, bezitterig
Lichaamstemp.	<input type="checkbox"/>	Koude handen en voeten (huid is droog, ruw)	<input type="checkbox"/>	Heet, warm	<input type="checkbox"/>	Koude handen en voeten
Wijze van lopen	<input type="checkbox"/>	Haastig	<input type="checkbox"/>	Stevige tred, hoorbaar	<input type="checkbox"/>	Langzaam
Totaal aantal						

De vragenlijst is een moment opname, maar de hoogste score geeft wel een indruk van je basisconstitutie. Mocht je echter willen weten wat je geboorte constitutie is dan kun je hiervoor een afspraak maken met een Ayurvedische arts.

Algemene kenmerken van de 3 dosha's:

Vata – element lucht: ben je een Vata type? Dan ben je enthousiast, slank, vlug, beweeglijk, fantasierijk, helder van geest. Je hebt aanleg tot irritatie, nervositeit, rusteloosheid, stress en onregelmatige slaap en voedingspatroon.

Pitta – element vuur: ben je een Pitta type? Dan ben je energiek, dynamisch, efficiënt en houd je van mooie dingen. Je hebt een goede spijsvertering.

Kapha – element aarde/water: ben je een Kapha type? Dan ben je krachtig, sterk, rustig, gelijkmatig en tolerant. Je hebt dan aanleg voor overgewicht, vocht vasthouden, bij stress en spanning trek je jezelf terug.

Naam:

Adres:

Postcode:

Plaats:

Telefoon:

E-mail:

Geb. datum:

Beroep: