

AYURVEDISCHE CONSTITUTIEBEPALING

VRAGENLIJST



HET
AYURVEDA
INSTITUUT



PRAKRITI

Iedereen wordt geboren met een specifieke blauwdruk, de basis van onze constitutie. Deze basisconstitutie wordt al bepaald tijdens de conceptie.

Hier worden de verhoudingen vastgelegd van de drie dosha's **vata**, **pitta** en **kapha**. Deze verhouding bepaalt wie en hoe we zijn op mentaal, emotioneel en fysiek niveau. De onderstaande lijst geeft inzicht in deze *onveranderlijke* eigenschappen.



FYSIEK



VATA

- o Eerste indruk lichaamsbouw: ovaal
- o Dun en ongewoon lang of kort
- o Lichte, smalle beenderen en duidelijk zichtbare gewrichten
- o Lange platte spieren
- o Lange smalle vingers en tenen
- o Dun als kind
- o Gewichtstoename rond de middel en bovenbenen
- o Wordt gemakkelijk bruin
- o Droge, ruwe huid met fijne poriën
- o Donkere haarkleur maar dun
- o Weinig lichaamsbehaar
- o Smal voorhoofd
- o Kleine smalle ogen met donkere iris
- o Kleine wimpers
- o Smalle, dunne lippen
- o Onregelmatig gebit dat overgevoelig kan zijn voor warmte / koude
- o Smalle nek
- o Kleine kin
- o Onregelmatige en pijnlijke menstruatie

Totaal vata:

FYSIEK

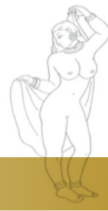


PITTA

- o Eerste indruk lichaamsbouw: rond
- o Gemiddeld postuur, sportief uiterlijk
- o Gemiddelde beenstructuur
- o Ronde spieropbouw
- o Gemiddelde lengte van vingers en tenen
- o Normale lichaamsbouw als kind
- o Gewichtstoename evenredig verdeeld over het lichaam
- o Verbrandt gemakkelijk in de zon
- o Moedervlekjes en sproetjes op de huid
- o Rode of bruine haarkleur
- o Lichte, fijne lichaamsbehaaring
- o Normale wimpers
- o Gemiddelde grootte van ogen, met gekleurde iris
- o De mond heeft een scherpe contour
- o Regelmatig gebit met een gelige glazuurlaag
- o Normaal nek postuur
- o Goed ontwikkelde kin
- o Sterke, hevige menstruatie

Totaal pitta:

FYSIEK



KAPHA

- o Eerste indruk lichaamsbouw: hoekig
- o Zware lichaamsbouw
- o Zwaar en stevige beenstructuur
- o Meer bindweefsel
- o Korte, zware, hoekige vingers en tenen
- o Zwaar en mollig als kind
- o Komt gemakkelijk aan; vooral rond de buik en het heupgebied
- o Bleek, maar kleurt geleidelijk bij in de zon
- o Grove porie en vettige huid
- o Blonde haarkleur golvend en dik
- o Sterke lichaamsbeharing
- o Breed voorhoofd
- o Grote, vochtige ogen met zware oogleden en blauwe iris
- o Grote wimpers
- o Zware volle lippen
- o Regelmatig sterk gebit met grote witte, glanzende tanden
- o Stevige zware en korte nek
- o Stevig ontwikkelde kaak en kin
- o Regelmatige menstruatie

Totaal kapha:



HET MENTALE NIVEAU



VATA

- o Houdt niet van routine
- o Rusteloos en actief, houdt van beweging
- o Creatieve denkers
- o Kan moeilijk beslissingen nemen, verandert snel van gedachten
- o Concentratie is kort, kortetermijn geheugen is goed, vergeetachtig
- o Is met verschillende dingen tegelijkertijd bezig
- o Veel sociale contacten
- o Geeft gemakkelijk geld uit

Totaal vata:



HET MENTALE NIVEAU



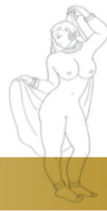
PITTA

- o Houdt van planning en organiseren
- o Houdt van competitie
- o Goed kort en lange termijn geheugen, logisch en rationeel denken
- o Maakt snel beslissingen, overziet de dingen duidelijk
- o Denkt gestructureerd
- o Werkt planmatig, georganiseerd, ordentelijk
- o Selectief, maar warm in vriendschappen;
maakt wel gemakkelijk vijanden
- o Geeft doelmatig geld uit

Totaal pitta:



HET MENTALE NIVEAU



KAPHA

- o Houdt van routine
- o Kalm, rustig, houdt van ontspanning
- o Heeft tijd nodig voor het maken van beslissingen, maar blijft daarbij
- o Volgt graag een plan of idee
- o Houdt niet van veranderingen, nieuwe projecten, houdt van eenvoud
- o Is loyaal, heeft veel vrienden
- o Is spaarzaam
- o Heeft tijd nodig om dingen te leren maar (eenmaal geleerd) niet meer vergeten

Totaal kapha:





EMOTIONEEL



VATA

- o Eerste reactie is angst
- o Kan geheimzinnig doen
- o Kan zelfdestructief zijn
- o Nieuwsgierig
- o Sluw of stiekem
- o Nerveus
- o Dynamisch
- o Communicatief
- o Flexibel
- o Emoties en gevoelens veranderen snel
- o Slaapt onrustig, droomt vaak over vliegen en heeft vaak nachtmerries

Totaal vata:

EMOTIONEEL



PITTA

- o Eerste reactie is boosheid
- o Wraakbelust
- o Kan destructief zijn
- o Irritatie
- o Manipulatief
- o Boosheid
- o Scherpzinnig
- o Zorgzaam
- o Tolerant
- o Uit zijn mening op een scherpe manier, ook als er niet om gevraagd wordt
- o Droomt in kleur, over passie en conflicten

Totaal pitta:

EMOTIONEEL



KAPHA

- o Eerste reactie is apathie
- o Kan onachtzaam zijn
- o Kan in de slachtoffer rol schieten
- o Gehecht
- o Hebberig
- o Sterk verlangen
- o Harmonieus
- o Devotioneel
- o Geduldig
- o Vermijdt het geven van zijn mening in moeilijke situaties
- o Romantische, korte dromen, vaak over water

Totaal kapha:

VIKRUTI

Terwijl **prakriti** onze natuur is waarmee we zijn geboren, geeft **vikruti** *die* aspecten weer die uit balans zijn. Onder invloed van de seizoenen, voeding en leefstijl kunnen onze dosha's uit balans raken. Dit gaat zich dan uiten in verschillende symptomen.



KARAKTERISTIEKEN DIE VERANDEREN

VATA

- o Moeilijkheden met aankomen
- o Koude voeten en handen
- o Extreem droge huid en rimpelvorming
- o Vaak droge, gebarsten lippen
- o Droog haar, gespleten uiteinden
- o Houdt niet van droogte en koude, houdt van warmte
- o Droge tong met dunne grijze aanslag
- o Droge ogen, vergrijzing of blauwachtig oogwit
- o Ontlasting is onregelmatig en hard en droog, constipatie gevoelig, darm peristaltiek onregelmatig
- o Ziekte uit zich veelal in het zenuwstelsel, vaak scherpe pijn
- o Seksuele behoefte varieert; wel levendige fantasie
- o Onregelmatige, pijnlijke, menstruatie met weinig vloeïing
- o Overeet zich aan rijke voeding of houdt zich overdreven aan een dieet
- o Teruggetrokken tandvlees
- o Pijnlijke, krakende, stijve gewrichten

Totaal vata:

KARAKTERISTIEKEN DIE VERANDEREN

PITTA

- o Kan door middel van wilskracht gemakkelijk aankomen en afvallen
- o De huid voelt warm aan
- o Olieachtige, naar puistjes of uitslag neigende huid
- o Diepe, rode lippen, met de neiging naar koude rauwe plekken of koortsblaren
- o Vroegtijdige vergrijzing, haaruitval of zelfs kaalheid
- o Houdt van koele, goed geventileerde vertrekken; houdt niet van hitte
- o Tongbeslag is gelig of zelfs roodachtig
- o Oogwit heeft een gelige of rode tint
- o Vaker dan twee keer ontlasting
- o Zachte of zelfs dunne ontlasting
- o Ziekte uit zich vaak in koorts, uitslag of ontstekingen
- o Grote seksuele behoefte
- o Heftige menstruatie in combinatie met zachte ontlasting
- o Houdt van proteïne, cafeïne, heet en scherp voedsel
- o Ontstoken, bloedend tandvlees
- o Hete, gezwollen branderige gewrichten

Totaal pitta:

KARAKTERISTIEKEN DIE VERANDEREN

KAPHA

- o Dik worden en zeer moeilijk afvallen
- o Koele huid
- o Olieachtige tot zeer vette huid
- o Volle vochtige lippen
- o Vet haar
- o Kan tegen alle klimaten behalve dampige vochtige omgeving
- o Gezwollen tong met dikke witte aanslag
- o Pufferige opgezette ogen
- o Goede ontlasting, slijmerig, gepaard met jeuk
- o Ziekte uit zich in zwellingen, vocht vasthouden, slijmvorming
- o Regelmatige seks en behoeft daarin stimulatie
- o Neigt tot vocht vasthouden tijdens menstruatie
- o Houdt van melk- producten en zoet voedsel zoals brood en pasta
- o Dik tandvlees
- o Gezwollen waterige gewrichten

Totaal kapha:

PRAKRITI:

VIKRUTI:



H E T
AYURVEDA
I N S T I T U U T

Protonstraat 13-C
9743 AL GRONINGEN

Kloostergang 83
9675 RH WINSCHOTEN

M: (06) 2 44 900 72
E: info@ayurvedainstituut.com

www.ayurvedainstituut.com

