Jacqueline Nef
Yogalehrerin und -therapeutin
Ahornstrasse 20
8600 Dübendorf

www.body-move-balance.ch

Konstitutionsanalyse (Konstitution des Menschen „Prakriti“) / Gesundheitlicher Check-Up Bogen

Die Grundkonstitution des Menschen wird zum Zeitpunkt der Empfängnis festgelegt. Bei Vereinigung vom Sperma und Eizelle entsteht eine ganz individuelle Verbindung und somit Konstellation der Elemente (siehe Präsentation Seiten 9-13), die sich im neu entstehenden Körper als Doshas (siehe Präsentation Seiten 14-17) manifestieren. Hierbei kann ein Dosha, zwei Doshas oder alle drei Doshas dominant sein. Dies macht verschiedene Konstitutionstypen möglich.

Jeder Typ benötigt unterschiedliche gesundheitserhaltende Massnahmen, wird unterschiedlich durch die verschiedenen Jahreszeiten beeinflusst und kann unterschiedliche Dysbalancen entwickeln.

Die Grundkonstitution entspricht quasi unseren Genen. Sie kann nicht (oder nur limiert) grundlegend verändert werden und begleitet uns durch unser gesamtes Leben. Unsere Grundkonstitution wird aber durch unseren Lebensstil, unsere Gewohnheiten und Ernährung erheblich beeinflusst. Ebenso durch den Jahresrhythmus und unser Alter. Die Grundkonstitution wird im Ayurveda als Prakriti bezeichnet. Dies bedeutet so viel wie „Natur“ oder die „erste Schöpfung“.

Bei der Bestimmung des Konstitutionstypen ist es wichtig, zurück zu schauen. Und die Ein- oder Zuordnung zu Vata, Pitta und Kapha so vorzunehmen, wie der Grundzustand ursprünglich war. Die Veränderungen des Körpers, wie z.B. eine Gewichtszunahme sind meistens auf unseren Lebensstil, unsere Gewohnheiten und Ernährung usw. zurück zu führen. Bei Übergewicht hat sich eine Dysbalance entwickelt. Ziel der Lebensführung im Sinne von Ayurveda, ist, die Grundkonstitution wieder zu erlangen, damit keine Dysbalancen mehr vorherrschen. Darum muss der ursprüngliche Grundzustand analysiert werden. Dysbalancen sind in der Regel Vorstufen von Krankheiten. Mehr dazu am Yoga-Wochenende. Oder sende mir ein Mail mit deinen Fragen, wenn ich dir zur Analyse deines ursprünglichen Grundzustandes behilflich sein kann.

Diese Analyse ist nicht zwingend für die Teilnahme am Yoga-Wochenende. Aufgrund der Bedarfsklärung habe ich erfahren, dass einige Teilnehmenden diese Analyse gerne machen möchten.

Die Konstitutionstypen: Vata-Typ, Pitta-Typ, Kapha-Typ, Vata-Pitta-Typ, Pitta-Kapha-Typ, Vata-Kapha-Typ, Vata-Pitta-Kapha-Typ (eher selten) usw.

Die Konstitutionsanalyse findest du auf Seite 2.

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	schlank, ungewöhnlich gross oder klein	mittel-grosser Körper, dynamisch	korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	leicht, feingliedrig	mittelstarke Knochenstruktur	schwere Knochenstruktur
Gelenke	hervorstehend, trocken, ggf. Reibegeräusche, kalt	mittelgross, locker	gross, gleitfähig, gut gepolstert
als Kind…	eher schlank	mittlerer Körperbau	kräftig bis pummelig
Haut	dünnes Gewebe, eher trocken, kalt generell rau	ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	dick, ölig, kalt, gleichmässiger Teint
Hände	längliche, schmale Form	eher runde Form	kräftig, breit, fleischig
Nägel	länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig	rund, weich, rosige Farbe	breite Form, glatt, dick, fest
Gesicht	längliche Form, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	rund, füllig, grosse & glatte Stirn
Augen	klein, aktiv, ggf. trocken, feine Brauen	mittelgross, leuchtend, durchdringend	gross, still, glasig, kräftige Brauen
Kopfhaar	fein, ggf. trocken, flausch, dünn besiedelt	hell, seidig, leuchtend, ggf. Glatze	fülliges kräftiges Haar, dunkel, gewellt
als Kind…	dünnes gewelltes Haar	feine, fliegende, blonde Haare	dunkles, dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	gekräuselt, nicht glänzend	hell, seidig, fein	buschig, dicht, kräftig
Zähne	klein, unregelmässig, ggf. gräulich	mittelgrosse, ggf. leichte Gelbfärbung	gross, regelmässig, hell
Stimme	sanft, leise, ggf. rau	impulsiv, durchdringend, klar	tief, angenehm, klangvoll
Hunger	schon immer unregelmässig, generell wenig	generell „guter Hunger“	regelmässig & mässig
Durst	veränderlich	übermässig	wenig
Ausscheidung	trocken, hart, verstopft	weich, ölig, locker	zäh, ölig, schwer
Immunität	schon immer relativ schwach	mittelstark, anfällig für Infektionen	generell stark & zuverlässig
Sportlichkeit	gute Kurzkraft, kein Ausdauertyp	dynamisch, liebt Wettkampf	langsam aber stark, ausdauernd
Freundschaft	viele Freunde, unbeständig	mässig viele, aber nützliche Freunde	wenig Beziehungen aber langlebige
Hobbies	kreative Tätigkeiten, Tanzen, Reisen	Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuscheln
Intellekt	schnelle Auffassungsgabe, klar	präzise, prägnant, feurig	langsam, gut überlegt, einfühlsam
Reaktion	spontan, manchmal ohne Abschluss	kritisch, rational, wägt gründlich ab	gelassen, traditionsbewusst
Geist	tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig	selbstbewusst, entschlossen, organisiert	gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig
gefühlsmässiges Temperament	ängstlich, unsicher, unvorhersehbar	aggressiv, reizbar, eifersüchtig	ruhig, gierig, verhaftet
Glaube	veränderlich	fanatisch	stetig
Gedächtnis	für Dinge, die sich kürzlich ereignet haben gut, für lang Zurückliegendes schlecht	gut	stetig, langsam, aber anhaltend
Träume	ängstlich vom Fliegen, Springen, Laufen	feurig, von Zorn, Gewalttätigkeit, Krieg	wässrig, von Flüssen, Meer, Seen, Schwimmen, romantische Träume
Schlaf	wenig, unterbrochen	wenig, aber fest	schwer, langandauernd
Sprache	schnell	scharf und schneidend	langsam, monoton
Finanzielle Verhältnisse	schlecht, gibt Geld für Belangloses aus	durchschnittlich, gibt Geld für Luxusgüter aus	reich, spart Geld, gibt Geld für Essen aus

Quellen: Yoga Vidya, Deutschland und Dr. Vasant Lad, Das grosse Ayurveda Heilbuch