

## SELBSTTEST: „IHR TYP IST GEFRAGT !“

Maharishi Ayur-Veda ist eine individuell auf den einzelnen Menschentyp zugeschnittene Heilkunde. Jeder Mensch hat andere Stärken und Schwächen. Charakteristische Vorlieben und Abneigungen gegenüber Nahrungsmitteln, Situationen, Menschen, klimatischen Bedingungen etc. bestimmen das Leben.

Diese persönlichen Merkmale spiegeln sich in den ayurvedischen Konstitutionstypen wieder. Die Kenntnis Ihres Konstitutionstyps hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen und Ihr körperlich-seelisches Gleichgewicht zu bewahren.

Die klassischen Maßnahmen zur Bestimmung Ihrer Konstitution sind die Maharishi Ayur-Veda Pulsdiagnose und die Vedische Astrologie (Maharishi Jyotish). Folgender Test soll Ihnen eine Idee über den gegenwärtigen Zustand Ihrer persönlichen Konstitution geben (Vikriti). Überlegen Sie, wie genau die folgenden Aussagen für Sie zutreffen. Die Ziffer 0 bedeutet „nein, stimmt nicht“, die Ziffer 6 „ja, stimmt genau“, die anderen Punkte liegen dazwischen.

### Testabschnitt VATA

	nein	-	-	-	-	ja
Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig	0	1	2	3	4	5 6
Ich bin gesprächig	0	1	2	3	4	5 6
Ich rege mich leicht auf	0	1	2	3	4	5 6
Ich bin ängstlich und mache mir schnell Sorgen	0	1	2	3	4	5 6
Es fällt mir schwer Entscheidungen zu treffen	0	1	2	3	4	5 6
Ich handle schnell	0	1	2	3	4	5 6
Ich bewege mich schnell	0	1	2	3	4	5 6
Ich kann neue Informationen schnell aufnehmen	0	1	2	3	4	5 6
Ich kann schlecht auswendig lernen und mir über längere Zeit merken	0	1	2	3	4	5 6
Ich schlafe schlecht ein und wache immer wieder auf	0	1	2	3	4	5 6
Ich habe oft trockene Haut, besonders im Winter	0	1	2	3	4	5 6
Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße	0	1	2	3	4	5 6
Kaltes, windiges Wetter ist mir unangenehm	0	1	2	3	4	5 6
Ich neige zu Blähungen und Verstopfung	0	1	2	3	4	5 6
Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer an Gewicht zu	0	1	2	3	4	5 6

Summe der Bewertungspunkte für Vata

### Testabschnitt PITTA

	nein	-	-	-	-	ja
Ich habe einen scharfen Verstand	0	1	2	3	4	5 6
Ich neige zu Perfektionismus	0	1	2	3	4	5 6
Ich neige zu genauem und methodischem Arbeiten	0	1	2	3	4	5 6
Ich weiß was ich will und setz es auch durch	0	1	2	3	4	5 6

Ich neige zu Ungeduld	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin schnell gereizt und ärgerlich	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin aufbrausend, beruhige mich aber schnell wieder	0 1 2 3 4 5 6
Mein Haar hat mindestens eines der folgenden Merkmale: seidig, rötlich, frühzeitig grau	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe eine gute Verdauung und kann essen was ich will	0 1 2 3 4 5 6
Ich hab einen guten Appetit und esse größere Portionen	0 1 2 3 4 5 6
Wenn es zu Verzögerungen der Mahlzeiten kommt, fühle ich mich unwohl und gereizt	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe regelmäßigen Stuhlgang, selten Verstopfung	0 1 2 3 4 5 6
Ich schwitze leicht	0 1 2 3 4 5 6
Ich mag lieber kaltes als zu warmes Klima	0 1 2 3 4 5 6
Ich liebe kühlende Speisen und gekühlte Getränke	0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte für Pitta

### Testabschnitt KAPHA

	nein - - - - ja
Andere Menschen empfinden meine Natur als angenehm und gemütlich	0 1 2 3 4 5 6
Es dauert lange bis ich gereizt und ärgerlich werde	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige nicht zu hektischem Verhalten und Arbeiten	0 1 2 3 4 5 6
Mein Gang ist langsam und fest	0 1 2 3 4 5 6
Ich habe ein gutes Langzeitgedächtnis	0 1 2 3 4 5 6
Kühles feuchtes Wetter sagt mir am wenigsten zu	0 1 2 3 4 5 6
Mein Haut ist weich und sanft	0 1 2 3 4 5 6
Ich bin im Grunde ein friedlicher Mensch	0 1 2 3 4 5 6
Mein Schlaf ist tief und fest	0 1 2 3 4 5 6
Bei weniger als 8 Stunden Schlaf fühle ich mich tagsüber unwohl	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu Völlegefühl	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zu verstärkter Schleimbildung im HNO-Bereich und in der Lunge	0 1 2 3 4 5 6
Ich neige zum Molligsein	0 1 2 3 4 5 6
Ich nehme sehr schnell Gewicht zu	0 1 2 3 4 5 6
Ich kann ohne Probleme auf eine Mahlzeit verzichten	0 1 2 3 4 5 6

Summe der Bewertungspunkte für Kapha

### Wie Sie Ihren Konstitutions-Typ finden:

Die Testabschnitte stehen für die drei grundlegenden Funktionsprinzipien:

Vata - das Bewegungsprinzip, Pitta – das Stoffwechselprinzip und Kapha – das Prinzip für Stabilität und Formgebung.

Vergleichen Sie die Summen der Bewertungspunkte für Vata, Pitta und Kapha und stellen Sie fest, welcher Testabschnitt die höchste Punkteanzahl hat. Häufig dominieren zwei Prinzipien, bei manchen Menschen sogar alle drei. Welche Summen welchen Typ ergeben, zeigen folgende Beispiele:

Pitta 60, Vata 44, Kapha 26 = Pitta-Vata-Typ

Vata 66, Pitta 22, Kapha 28 = Vata-Typ

Vata 45, Pitta 49, Kapha 44 = Vata-Pitta-Kapha-Typ

### **Höchste Punktezahl bei Vata**

Haben Sie bei Vata die höchste Punktezahl, spielt das Bewegungsprinzip die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution.

Ausgewogenes Vata bedeutet mehr Energie, Wachheit, Lebendigkeit und Kreativität.

Zu viel Vata kann zu Angst, Unruhe, trockener und rauher Haut, Verstopfung, Schlaflosigkeit und Gelenkschmerzen führen. Stress, Überanstrengung und zuviel Bewegung erhöhen Vata.

Um Vata auszugleichen empfiehlt die Maharishi Ayur-Veda Medizin regelmäßige warme Mahlzeiten mit nahrhaften Speisen, Mittagsruhe, einen regelmäßigen Tagesablauf, Ölmassagen, frühes Schlafengehen und nur mäßigen Sport.

Beruhigend und stabilisierend auf das Vata Prinzip wirken auch Vata-Tee, Vata-Gewürzmischungen (Churnas) und Vata-Aromaöl.

### **Höchste Punktezahl bei Pitta**

Haben Sie bei Pitta die höchste Punktezahl, spielt das Stoffwechselprinzip die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution.

Pitta ist für Wärme und Stoffwechsel verantwortlich. Ausgewogenes Pitta sorgt für gute Verdauung und einen klaren Intellekt.

Zuviel Pitta kann überschüssige Hitze, Angst, Ungeduld, Hautprobleme (entzündliche Veränderungen), Magenprobleme und Übersäuerung verursachen.

Um erhöhtes Pitta auszugleichen empfiehlt die Maharishi Ayur-Veda Medizin süße, bittere und herbe Speisen. Zum Kochen bewährt sich geklärte Butter (Ghee). Zu Scharfes und Saures sollte besser vermieden werden. Hitze, Sauna und extreme Sportarten vermehren Pitta.

Hilfreich sind Pitta-Tee, Pitta-Gewürzmischungen (Churnas) und Pitta-Aromaöl. Sie wirken kühlend und besänftigend.

## **Höchste Punktezahl bei Kapha**

Haben Sie bei Kapha die höchste Punktezahl, spielt das Prinzip für Struktur und Festigkeit die vorherrschende Rolle in Ihrer Konstitution.

Ausgewogenes Kapha verleiht Stärke, Ausdauer, hohe Widerstandskraft, Stabilität und ein ausgeglichenes Temperament.

Zuviel Kapha kann u.a. geistige und körperliche Trägheit, Übergewicht und Depressionen verursachen.

Um ein erhöhtes Kapha auszugleichen empfiehlt die Maharishi Ayu-Veda Medizin scharfe, kräftig gewürzte und leichte, fettarme Speisen. Honig in kleinen Mengen ist hilfreich. Das Frühstück sollte öfter ausfallen. Sport, Wärme und Bewegung tun gut. Kapha-Tee, Kapha-Gewürzmischungen (Churnas) und Kapha-Aromaöl wirken erwärmend und vitalisierend und reduzieren dadurch Kapha.