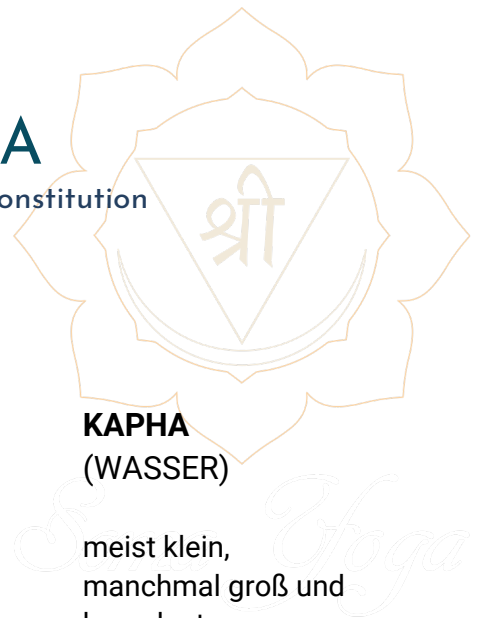




# YOGA & AYURVEDA

Fragebogen zur Bestimmung der individuellen Konstitution  
(© American Institute of Vedic Studies)



## Die ayurvedische Konstitution

	<b>VATA</b> (LUFT)	<b>PITTA</b> (FEUER)	<b>KAPHA</b> (WASSER)
GRÖßE:	groß oder sehr klein	mittel	meist klein, manchmal groß und korpulent
FIGUR:	dünn, knochig, gute Muskeln	durchschnittlich	korpulent, gut geformt
GEWICHT:	niedrig, neigt zu Gewichtsabnahme	durchschnittlich	schwer, neigt zu Gewichtszunahme
HAUTFARBE:	glanzlos oder dunkel	rötlich, glänzend	weiß oder blass
HAUTTEXTUR:	trocken, rau, dünn	warm, ölig	kühl, feucht, dick
AUGEN:	klein, nervös	durchdringend, leicht entzündet	groß, weiß
HAARE:	trocken, dünn	dünn, fettig	dicht, fettig, wellig, glänzend
ZÄHNE:	schief, schlecht geformt	normal, Zahnfleischbluten	groß, gut geformt
NÄGEL:	hart, brüchig	weich, rosa	weich, weiß
GELLENKE:	steif, knacken	leicht, locker	kräftig, groß
DURCHBLUTUNG:	schlecht, unbeständig	gut	mittel
APPETIT:	unregelmäßig, nervös	stark, übermäßig	normal, konstant
DURST:	gering	stark	normal
SCHWITZEN:	gering	stark, aber nicht lange	beginnt langsam, dann stark
STUHL:	hart, trocken	weich, locker	normal

URIN:	gering	viel, gelb	normal, klar
EMPFINDLICHKEIT:	Kälte, Trockenheit, Wind	Hitze, Sonne, Feuer	Kälte, Feuchtigkeit
IMMUNFUNKTION:	schwach, unbeständig	normal, hitzeempfindlich	stark
KRANKHEITSNEIGUNG:	Schmerzen, Entzündungen	Fieber, Ödeme	Stauungen, Verstopfung
KRANKHEITSTYP:	Nerven	Blut, Leber	Schleim, Lungen
AKTIVITÄT:	stark, rastlos	normal	gering, langsam
AUSDAUER:	schwach, leicht erschöpft	normal, konzentriert	groß
SCHLAF:	schlecht, unruhig	unregelmäßig	übertrieben
TRÄUME:	häufig, bunt	normal, romantisch	selten, unruhig
GEDÄCHTNIS:	gut, aber geistig abwesend	scharf, klar	langsam, aber gut
SPRACHE:	schnell, häufig	scharf, abgehackt	langsam, melodios
TEMPERAMENT:	nervös, wechselhaft	motiviert	zufrieden, konservativ
POSITIVE GEFÜHLE:	Anpassungsfähigkeit	Mut	Liebe
NEGATIVE GEFÜHLE:	Angst	Wut	Anhaftung
GLAUBE/VERTRAUEN:	stark schwankend	stark, entschlossen	beständig,
<b>TOTAL</b>	<b>Vata_____</b>	<b>Pitta_____</b>	<b>Kapha_____</b>



**Soma Yoga Freiburg**  
Hebelstrasse 23 a / 79104 Freiburg

[www.somayoga-freiburg.de](http://www.somayoga-freiburg.de), [info@somayoga-freiburg.de](mailto:info@somayoga-freiburg.de)