

Dosha Grundkonstitutionsbestimmung (Pankriti)

Deine Dosha Grundkonstitution (Pankriti) wird Dir sozusagen mit in die Wiege gelegt und steht für Dein körperliches, geistiges und seelisches natürliches Selbst.

Lebst Du im Einklang mit Deiner Dosha Grundkonstitution, so soll es Dir laut der ayurvedischen Lehre gut gehen. Es gib die folgenden Dosha Grundkonstitutionen:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Zusätzlich möglich (sehr selten): Tridosha (alle Doshas relativ gleich aufgeteilt)
- Zusätzlich möglich: Plus Mischkonstitutionen aus Vata, Pitta & Kapha

Kennst Du Deine Dosha Grundkonstitution, so kannst Du aktiv etwas für Dein Wohlergehen tun, indem Du bestimmte Aktivitäten, Tagesroutinen und Ernährungsweisen/Lebensmittel in Dein Leben integrierst.

Diese können dabei helfen Deine natürliche Grundkonstitution Pankriti im Einklang zu halten, oder ein Ungleichgewicht wieder herzustellen.

Der Pankriti Dosha Test

Um zu wissen, welche Tagesroutinen und Ernährungsweisen/Lebensmittel Dir guttun, musst Du vorerst herausfinden, welche Dosha Grundkonstitution auf Dich zutrifft.

Dafür kannst Du den folgenden Fragebogen ausfüllen.

Dieser beinhaltet die wesentlichen Eigenschaften von den Doshas Vata, Pitta & Kapha, sowie die Auswirkungen der Doshas auf den Körper, den Geist und die Seele.

So geht`s

Bevor Du mit dem Ausfüllen des Fragebogens beginnst, solltest Du Dich daran erinnern wie Du so als junger Erwachsener zwischen 20 & 30 Jahren warst. Zu diesem Zeitpunkt hat uns das Außen geistig, seelisch & körperlich noch nicht zu sehr verformt/verändert und ein Dosha Ungleichgewicht ist daher zu diesem Zeitpunkt unwahrscheinlicher. Zudem sind wir zu diesem Zeitpunkt voll entwickelt.

Bist Du unter 20-30, dann kannst Du den Test ebenfalls machen. Folge Deinem Bauchgefühl.

Wenn Du Dich in Dein junges Erwachsenen-Selbst hinein fühlen konntest, dann beantworte die Fragen auf den folgenden Seiten. 1 Punkt vergibst Du, wenn eine Aussage 100% auf Dich zutrifft. Du kannst aber auch eine ½ Punkt verteilen, wenn eine Aussage nur teilweise auf Dich zutrifft. Mehrfach Antworten sind zudem möglich. Am Ende addierst Du die einzelnen Punkte, welche Du vergeben hast. Dein Dosha, welches bei Dir besonders stark ausgeprägt ist, hat die höchste Punktzahl.

Pankriti Dosha Test

Körper			
	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	Schmal, schlank, dünn, feine Glieder, zierlich, sehr groß oder eher klein	Muskulös, athletisch, mittelgroß	Stämmig, kräftig, breite Körperstrukturen
Gewicht	Gering, nimmt nicht schnell zu	Mittel, hält Gewicht gut	Hohes Gewicht, nimmt eher schnell zu
Körperbau als Kind	Eher dünn	Mittel	Pummelig bis kräftig
Haut	Trocken, rau, dünnes Gewebe, Venen sichtbar	Glatt, leicht ölig, häufig hell, schnell gerötet, Sommersprossen, Muttermale	Ebenmäßig, kühl, feucht, weich, dicke Hautschicht
Haare	Oft wellig, lockig, gekraust, spröde, trocken	Seidig dünn, frühe Ergrauung, & Geheimratsecken, hoher Haaransatz	Niedriger Haaransatz, fest, dicht, ölig, kräftig
Nägel	Schmal, dünn, länglich, brüchig	Elastisch, mittel, regelmäßig	Breit, dick, regelmäßig
Hände	Sehr kleine schmale oder lange Hände	Mittelgroß	Breite fleischige und große Hände
Zähne	Verschiedene Größen, eher klein, unregelmäßig, teils gräulich	Mittelgroß, regelmäßig, teils gelblich	Breit, groß, regelmäßig
Augen	Klein, Trockenheit, sehr aktiv, teils herabhängende Lider, wenig Wimpern	Mittelgroß, glänzend, lichtempfindlich, wenig Wimpern, teils rote, gelblich Lider	Groß, feucht, funkelnd, ruhig, gütiger Blick, schwere Lider, dichte, lange Wimpern
Augenbrauen	Fein, schmal	Mittel	Buschig
Gelenke	Schmal, teils hervorstehend, knacken	Mittelgroß, locker	Groß, breit, gleitfähig, gepolstert
Summe			

Verdauung / Ausscheidungen			
	Vata	Pitta	Kapha
Hunger	Mittel bis viel Hunger, isst wenig & unregelmäßig	Viel Hunger, isst viel, bei Hunger reizbar	Regelmäßig, aber wenig Hunger, kann gut Mahlzeiten auslassen
Durst	Mittel und unregelmäßig	Viel Durst	Wenig Durst
Verdauung	Sensible, schwache bis gute Verdauung	Starke, schnelle und gute Verdauung	Langsame, aber gute Verdauung
Stuhlgang	Unregelmäßig, oft trocken, teils mit Schwierigkeiten	Mehrmals am Tag, weich, lose, starker Geruch	Regelmäßig, gut geformt und eher hell
Urin	Eher wenig, leicht gelb bis dunkel	Viel, gelblich, starker Geruch	Mäßig, kaum Farbe bis milchig
Schweiß	Kaum Schweiß und mittelstarker Geruch	Viel Schweiß und starker Geruch	Mäßig, oft kalter Schweiß, kaum Geruch
Bevorzugte Nahrung	Süß, salzig, sauer, cremig, ölig, warm	Bitter, süß, lauwarm, isst gerne Rohkost	Scharf, bitter, herb, trocken, heiß mit Hang zum Süßen
Summe			

Körperliche Merkmale			
	Vata	Pitta	Kapha
Schlaf	Leichter & unregelmäßiger Schlaf, schnell gestört, Durchschlafprobleme	Tiefer und kurzer Schlaf, Einschlafprobleme	Tiefer und langer Schlaf, mit sehr seltenen Problemen
Körpertemperatur	Kalt, kalte Füße, Hände, Nasenspitze	Warm	Kühl, aber gleichmäßige Durchblutung
Immunsystem	Schwach bis mäßig	Mittelstark	Sehr stark
Anfälligkeit/ Krankheitsneigung	Verstopfung, Blähung, Dickdarmbeschwerden, Schlafstörung, Rheuma, Knochenerkrankungen, Nervosität, Nervenleiden	Übersäuerung, Sodbrennen, Magen-, Zwölffingerdarmgeschwür, Leberbeschwerden, Entzündungen, Bluthochdruck, Hautkrankheiten, Augenbeschwerden	Verdauungsschwäche, Übergewicht, Verschleimung, Schweregefühl, Atemwegserkrankung, Müdigkeit
Libido / Sexualität	Libido wechselnd, braucht viel Vorspiel	Gemäßigtes, jedoch intensives Libido, kommt schnell zur Sache	Viel & ausdauernd, eher gemütlich
Sprache / Stimme	Leise, sanft, schwach, eventuell rau, kratzig, geschwätzig, redegewandt	Impulsiv, scharf, durchdringend, laut, guter Redner, überzeugungsstark	Melodisch, weich, klangvoll, voluminös, liebevolle Worte
Bewegung	Agil, ständig in Bewegung, schnell, hektisch	Schnell, zielgerichtet, nicht hektisch	Regelmäßig, langsam, gemächlich, wenig Bewegung
Körperliche Ausdauer/Power	Mittel, kurzzeitige Kraft, wenig Ausdauer	Kraft & Ausdauer gut	Kraft und Ausdauer hoch
Wetterfühligkeit	Keine Toleranz bei kaltem und windigem Wetter, liebt und braucht Wärme	Keine Toleranz für Hitze, liebt eine leichte Brise	Keine Toleranz für feuchtes Wetter und Kälte, liebt trockene Hitze
Summe			

Geistige Merkmale			
	Vata	Pitta	Kapha
Positive mentale Tendenz	Intuitiv, begeisterungsfähig, lebhaft, neugierig, sensibel, kreativ, neugierig, euphorisch	Begabt, intelligent, verantwortungsbewusst, entschlossen, scharfsinnig, präzise, mutig, zielstrebig, effizient	Offene Arme für alle, systematisch, geduldig, stabil, diplomatisch, gut überlegt, einfühlsam
Negative mentale Tendenz	Ängstlich, sorgenvoll, unruhig, konzentrationsschwach, schnell gestresst, chaotisch, wenig entscheidungsfreudig	Wütend, dominant, kritisch, ungeduldig, Workaholic, überperfekt, angespannt	Nachtragend, depressiv, stur, lethargisch, gierig, starrsinnig, geizig
Willenskraft	Eher schwach, schwankend	Erforschend, stark, bestimmend	Stark, aber tolerant
Nervosität	Häufig	Manchmal	Selten
Gedächtnis	Kurzzeitgedächtnis sehr gut	Kurzzeit-, Langzeitgedächtnis gleich gut	Gutes Langzeitgedächtnis
Auffassungsgabe	Schnell	Gut	Langsam
Selbstbewusstsein	Gering, eher unstabil	Mittel, erscheint jedoch oft sehr stark	Stark und stabil
Gemüt	Wechselhaft, begeisterungsfähig	Temperamentvoll, ambitioniert	Geerdet, ruhig
Summe			

Umfeld			
	Vata	Pitta	Kapha
Freundschaften	Viele, teils unbeständige Freundschaften	Mäßig viele, aber nützliche Freundschaften	Wenig, aber meist langlebige Freundschaften
Talente	Visualisieren, Ideen schöpfen, künstlerisch begabt, schnell Dinge erledigen	Organisieren, voranbringen, analysieren, gute Redner, Kämpfernatur, Macher	Strukturen halten, verlässlich, Ruhe bewahren, systematisch planen
Vorlieben	Flexibilität, Reisen, Abwechslung, Neues entdecken	Perfektionismus, Anstrengung, Wettkampf, Herausforderungen	Beständigkeit, Sicherheit, Gewohnheit, ruhige Tätigkeiten, Muße
Summe			

Gesamtsumme (Summen aus den Teilbereichen)			
	Vata	Pitta	Kapha
Körper			
Verdauung / Ausscheidung			
Körperliche Merkmale			
Geistige Merkmale			
Umfeld			
Summe			
Deine Dosha Konstitution (höchste Punktzahl):			

Lebe im Einklang mit Deiner Dosha Grundkonstitution und beachte:

Gleiches erhöht Gleiches und Gegensätzliches gleicht sich aus!

Um zu sehen, ob Du im Gleichgewicht bist:

Mache den **Vinkriti Test** – Dein Momentan Zustand.