



AYURVEDA - TYPENTEST

Aussehen	VATA	PITTA	KAPHA
Körpergröße	groß oder klein	mittelgroß	groß, mittel, gedrungen
Körperbau	zart, schlank, dünn	mittel	kräftig, stark
Gewicht	wenig, leicht, nimmt leicht ab	mittel, konstant, nimmt leicht ab oder leicht zu	mittel bis schwer, viel, nimmt leicht zu
Kopfform	klein, schmal, länglich	mittel, oval, harmonisch	kantig, breit, groß
Zunge	dünn, rissig, schmal	mittel, weich, rötlich	dick, breit, hellrosa
Augen	eingesunken, trocken, klein, unruhig, Knopfaugen	mittel, wach, stechend, Brillenträger, Kontaktlinsen	groß, ausdrucksvoll, feucht, lange, dichte Wimpern
Nase	gebogen, schief, groß, lang, schmal oder sehr klein	gerade, mittelgroß, klassisch	groß, dick, breit
Lippen	dünn, trocken, bräunlich, schuppig	mittel bis dünn, rosa, weich, regelmässige Form	groß, weich, sinnlich, sanft, üppig
Haare	dünn, gekraust, fein, trocken, verfilzt	seidig, leicht, fein, am Haaransatz schnell fettig, rot, früh weiß oder grau	Dick, weich, dicht, glänzend, bis ins hohe Alter viele Haare
Schultern	schmal, schwächig	mittel, normal	breit, ausladend
Bauch	dünn, eingesunken, kühl	mittelgross, warm	breit, ausladend, kalt
Hüften	schmal, knochig, hervorstehen der Beckenkamm	mittel, Venen gut sichtbar, rötliches Gesäß	gross, ausladend, gut gepolstert
Hände	schlank, feingliedrig	mittelgroß, regelmäßig	breit, gross, kräftig, wulstig
Finger	lang, dünn, schmal, fein	mittel, leicht gerötet,	gross, kräftig, dick
Haut	trocken, schuppig, rau, dünn, werden leicht braun	warm, fein, hell, rötlich, Sommersprossen, Muttermale, leicht Sonnenbrand	kühl, weich, feucht, straff, wenig Falten,
Zähne	klein oder sehr gross, kreuz und quer, unregelmäßig, Lücken, schief	mittel, regelmäßig, gelblich, Zahnfleisch blutet leicht	groß, stark, regelmäßig
Füße	lang, schlank, sehnig, dünn	mittel, gut geformt, Achillessehne gut sichtbar	groß, breit, plumpe Fersen
Zwischensumme (von 17)	VATA	PITTA	KAPHA

Körper-funktionen	VATA	PITTA	KAPHA
Schweiß	wenig	viel und rasch	mäßig, kalt
Körpergeruch	wenig	stark, intensiv, säuerlich	kaum
Durst	wechselhaft, mal viel – dann wenig	groß, trinkt viel	wenig
Appetit	wechselnd, stark oder gar nicht	stark, viel, wird ärgerlich bei Hunger	langsam, kann länger ohne Essen auskommen



AYURVEDA - TYPENTEST

Körper-funktionen	VATA	PITTA	KAPHA
Bevorzugter Geschmack	süß, sauer, salzig	süß, bitter, herb	bitter, scharf, herb
Verdauung	unregelmäßig, Blähungen, Furzen, Aufstoßen	rasch, saurer Geschmack im Mund, evtl. Sodbrennen	langsam, Völlegefühl, müde nach dem Essen
Sexualität	mal viel und exzessiv, dann wieder asketisch	moderat, regelmäßiger Verlangen, kontrolliert oder heißblütig	regelmässig, starkes Verlangen, ausdauernd, sinnlich, anziehend
Stuhlgang	trocken, hart, wenig, Knötchenstuhl	viel, öfter, lose, weich, heller	regelmässig, gut geformt, große Mengen
Urin	wenig, stark gefärbt	viel, dunkelgelb intensiver Geruch am Morgen	hell, normal
Gewicht	nimmt schnell ab, kaum zu	mittel, ab- und zunehmen ist möglich	normal bis schwer und übergewichtig, nimmt leicht zu und schwer ab
Schlaf	leicht, unterbrochen	mittel, schläft schwerer ein	gut, tief, fest, lang
Sprache	schnell, viel, dauernd	klar, selbstbewusst, energisch	moderat, normal, langsamer
Körperbewegung	beweglich, sehr aktiv, wuseln herum, können keine Ruhe geben, oft eingezogene Schultern	klar, präzise in der Bewegung, koordiniert, kontrolliert, stolz	langsam, moderat, keine hektischen Bewegungen, weich und fliegend
Summe (von 13)	VATA	PITTA	KAPHA

Geistige Eigenschaften	VATA	PITTA	KAPHA
Auffassungsgabe	sehr schnell, leicht	sehr gut	langsam
Kurzzeitgedächtnis	sehr gut	gut	nicht gut
Langzeitgedächtnis	nicht gut	gut	sehr gut
Selbstbewusstsein	schwankend	Sehr gut bis gut	gut bis sehr gut
Kommunikation	sehr gut oder schüchtern	sehr gut	mittel
Verantwortungsbewusstsein	schwankend	sehr gut	sehr gut, beständig
Verlässlichkeit	nicht so gut	generell gut	sehr gut
Interesse generell	groß, neugierig, stets was Neues, begeisterungsfähig	braucht Fakten, wenn etwas Sinn macht, dann klar und deutlich	Neuem nicht so aufgeschlossen, muss erst überzeugt werden
Grundverhalten	flexibel, spontan	präzise	tolerant
Verhalten in Bezug auf Geld, Werte	spart nicht so gerne, gibt Geld einfach aus, auch für Krimskrams, kauft oft überlegt ein.	geben Geld für sich aus, Luxusgüter, gute Qualität, liebt gute Wohnsituation	sparsam, geht überlegt mit Geld um, hängt an alten Sachen, gibt nicht so gerne etwas her

AYURVEDA - TYPENTEST

Verhalten gegenüber anderen	schüchtern oder aufdringlich	klar oder fordernd	freundlich, sanft
Phantasie	viele Ideen, hochtraubend, erfinderisch	gut ausgeprägt, alles wird hinterfragt	Träumerisch
Begabungen	kreativ, emotional	intellektuell, leidenschaftlich	ausdauernd
Summe (von 13)	VATA	PITTA	KAPHA

Auswertung

Zählen Sie nun die Ergebnisse aller 3 Testblätter zusammen.

Je nachdem wo sich die meisten Punkte ergeben, ist der aktuelle Zustand = Ist-Zustand (Vikriti) diesem Dosha zuzuordnen.

Also sind Sie eher im VATA, PITTA oder KAPHA Dosha.

Es kann ohne weiteres vorkommen, dass Sie in 2 Spalten ein ähnliches Ergebnis erzielt haben. Dann sind eben 2 Dosha sehr hervorragend. Ihre BioEnergie (Dosha) ist dann entweder VATA-PITTA, KAPHA-PITTA, oder VATA-KAPHA vorrangig.

Falls sich in allen 3 Spalten eine ähnliche Summe ergibt, scheint der Zustand zur Zeit recht ausgeglichen zu sein.

Über den Test kann, muss sich aber keine fixe Aussage ergeben, die mit Ihrer tatsächlichen Urnatur (Prakriti) zusammenhängt. Dies kann von einem Ayurveda Experte/In bei einer Typenberatung festgestellt und überprüft werden.

Viel Freude beim Testen.