

शान्ति मासजगुन

Ayurvedischer
Konstitutionstest



Shanti-Massagestudio, Jelena Maltsev
Bahnhofstraße 12, 63834 Sulzbach
Tel. 06028 – 999 5868

Fragebogen Ayurvedischer Konstitutionstest

Bitte ausfüllen und zum nächsten Massagetermin mitbringen !

Physische und Physiologische Merkmale

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	Sehr klein oder sehr groß, leicht, feingliedrig, zarte Gelenke; schmale Schultern; schmale Brust <input type="radio"/>	Mittlere, schlanke und gleichmäßige Statur, mittelschwer, weiche Formen u. Gelenke; mittelstarke Schultern; mittelbreite Brust. <input type="radio"/>	Mittlere, kräftige und stabile, stämmige Statur, weicher und runder Körper, kräftige und gut geschmierte Gelenke; starke breite Schultern; gut entwickelte Brust <input type="radio"/>
Kopf und Gesicht	Längliche, schmale und markante Gesichtsform, schmales Kinn; frühe Faltenbildung <input type="radio"/>	Ovale bis dreieckige Gesichtsform, energisches Kinn <input type="radio"/>	Ovale bis runde und eher breite Gesichtsform, weiches Kinn, weiche Gesichtszüge <input type="radio"/>
Körpergewicht	Leicht, nimmt schwer zu <input type="radio"/>	Mittel <input type="radio"/>	Mittel bis schwer, nimmt schwer ab <input type="radio"/>
Hände	Schmal, lange Finger, lange u. oft feine Nägel; meist kalte Hände <input type="radio"/>	Gut geformt, Nägeletwas weich, gute Durchblutung <input type="radio"/>	Eher große, breite Hände, kräftige Nägel; eher kühle Hände <input type="radio"/>
Haut	Fein und empfindlich, Neigung zu Trockenheit, kalt, rau, glanzlos, wird in der Sonne leicht braun, Venen gut sichtbar; mag Einölen u. Wärme, auch feuchte Wärme <input type="radio"/>	Gute Durchblutung, oft hell mit Sommersprossen und Muttermalen, fettig/ölig, warm, evtl. rau wird in der Sonne leicht rot, zieht Kühlendes vor <input type="radio"/>	Weich, ölig, gute Hautfeuchtigkeit, eher hell, kühl, Venen kaum sichtbar, mag Trockenmassagen und trockene Wärme <input type="radio"/>
Haare	Fein, trocken, spröde, manchmal glanzlos <input type="radio"/>	Leicht fettig, seidig, evtl. frühes ergrauen u. frühe Glatzenbildung, hoher Haaransatz <input type="radio"/>	Füllig, wellig, kräftig und weich, evtl. niedriger Haaransatz <input type="radio"/>
Augen	Trocken, eher klein, lebhafter, auch unruhiger Blick, dünne Wimpern u. Augenbrauen <input type="radio"/>	Feucht, von mittlerer Größe, oft leuchtend, Neigung zu brennen und Entzündungen, lichtempfindlich, durchdringender Blick <input type="radio"/>	Groß, gut befeuchtet, ruhiger Blick, manchmal schwermütig, buschige Wimpern u. Augenbrauen <input type="radio"/>
Nase	Sehr schmal, lang <input type="radio"/>	Spitz, mittelgroß <input type="radio"/>	Rundlich, groß <input type="radio"/>
Lippen	Sehr fein und schmal, blass, trocken <input type="radio"/>	Geschwungen, gut durchblutet, Neigung zu Herpes <input type="radio"/>	Voll, fest <input type="radio"/>
Zähne	Klein und schmal, oft unregelmäßig, kariesanfällig <input type="radio"/>	Mittlere Größe, Neigung zu Zahnfleischbluten <input type="radio"/>	Groß und gleichmäßig, Bildung von Zahnstein <input type="radio"/>
Durst	Nimmt Durst wahr trinkt meist ausreichend <input type="radio"/>	Hat viel Durst und trinkt viel <input type="radio"/>	Hat wenig Durst <input type="radio"/>
Appetit, bevorzugte Speisen	Meist recht unregelmäßig, mal viel, mal wenig, isst gern warm, bevorzugt Süßes, Saures und Salzuges, trinkt ausreichend, sollte nicht Fasten <input type="radio"/>	Stark, kann viel essen, Neigung zu Heißhunger, isst gern regelmäßig (reizbar, wenn diese Regelmäßigkeit ausbleibt), verträgt Kaltes, Bevorzugt Kaltes, Süßes, Bitteres, u. Herbes, trinkt ausreichend, kann 1x/Wo. Saftfasten <input type="radio"/>	Gering, isst verhältnismäßig wenig, langes Sättigungsgefühl, isst langsam (Genießer), oft Lust auf Süßigkeiten, bevorzugt Scharfes, Bitteres und Herbes, darf kontrolliert fasten <input type="radio"/>

Konstitutionstest

	Vata	Pitta	Kapha
Verdauungs – merkmale	Schwache Verdauungskraft, verträgt Warmes besser als Kaltes ○	Starke Verdauungskraft, verträgt im Allgemeinen so gut wie alles ○	Guter „Nahrungsverwerter“, oft träger Stoffwechsel ○
Körper – ausscheidungen	Wenig Urin, trockener, oft weniger, harter Stuhl, Neigung zu Blähungen und Verstopfung ○	Große Urin- und Stuhlmengen (weich), Neigung zu Durchfall ○	Mäßige Urinmenge, regelmäßiger, aber oft träger Stuhlgang, gut geformt, evtl. „ölig“ ○
Schweiß	Schwitzt wenig, kein Körpergeruch ○	Schwitzt stark, unangenehmer Körpergeruch ○	Schwitzt mäßig, süßlicher Körpergeruch ○
Schlaf	Leicht, oft unterbrochen, braucht nicht viel. Träume: können von Angst geprägt sein, träumt vom Fliegen und dem Erklimmen von Höhen ○	Mittel, kann manchmal schwer einschlafen, wacht oft auf, schläft aber wieder schnell ein. Nachtschweiß. Träume: oft von Kämpfen, Feuer, Blitzen und Blumen ○	Lang und tief, steht nur schwer auf. Träume: können schwer und von depressiver Natur sein, träumt von Wasser u. Blumen, von Himmel u. Wolken ○
Sexualität	Schwankend zwischen aktiv und entsagend, geringe Energie ○	Mittel, ist leidenschaftlich und dominant ○	Sehr ausdauernd und starkes Empfinden ○
Abneigungen	Gegen Kälte, Wind und Trockenheit ○	Gegen Hitze und starkes Licht ○	Gegen feuchte Kälte ○
Wesensart, Charaktereigenschaften			
	Vata	Pitta	Kapha
Mentale Eigen- schaften	Wacher Verstand, flexibel, rasche Auffassungsgabe, lebendig, sehr lebhaft und spontan, voller Tatendrang, vielseitig interessiert und sehr kreativ, liebt die Veränderung, übersensibel, manchmal schüchtern, emotional, unruhig, instabil, unkonzentriert ○	Analytisch, kritisch, starke Wille, sehr zielgerichtet, intelligent, liebt die Heraus- forderung, , sehr ehrgeizig, leistungswillig, Kämpfernatur, mag den luxus, oft wenig tolerant, bestimmend, beharrt auf seine Meinung, mutet sich oft zu viel zu, neigt zur Perfektion und Eifersucht ○	Strahlt Ruhe, Stärke und Gelassenheit aus, ist beim Essen und Handeln eher langsam, hat viel Ausdauer, ist herzlich und geduldig, geht sehr überlegt und methodisch vor, tolerant, Helfersyndrom, oft lethargisch und schwerfällig, kann unnachgiebig (stur) sein, hält gern an Dingen und Vergangenem fest ○
Gedächtnis	Rasche Auffassungsgabe, schlechtes Kurzzeitgedächtnis ○	Sehr gute Auffassungsgabe, gutes Gedächtnis ○	Langsame Auffassungsgabe, sehr gutes Langzeitgedächtnis ○
Gefühlsebene	Sehr fröhlich und beschwingt, aber auch labil, neigt zu Ängstlichkeit und Sorgen, auch zu Depressionen ○	Sehr geistreich und witzig, neigt aber zu Überreaktionen, leicht reizbar, oft emotional und eifersüchtig ○	Meist ausgeglichen und sanft, großzügig, kann aber auch sentimental werden, Neigung zu Schwermut ○

Konstitutionstest

	Vata	Pitta	Kapha
Sprechweise, Stimme	Sehr schnell und redegewandt, wechselt gern von einem zum anderen Thema, verliert leicht den Gesprächsfaden, manchmal leise, heisere und tiefe Stimme ○	Guter Ausdruck, guter Rhetoriker, scharfzünftig bis verletzend, emotional, die Stimme kann hoch und schrill sein ○	Eloquent, klar, oft bedächtig, nicht immer sehr gesprächig, melodische, weiche Stimme ○
Verhaltensweise Im Alltag, Lebensart	Bewegungsfreudig und reiselustig, nimmt alles sehr leicht, wählt künstlerische Berufe, wechselt gern Aufenthaltsort, Beruf oder Interessen ○	Sportlich dabei ehrgeizig, engagiert, übernimmt gern die Führungsrolle, neigt zu risikoreichen Verhaltensweisen ○	Großzügig, bodenständig, liebt den Komfort, zieht langfristige Plannungen schnellen Entscheidungen vor, verlässt ungern seinen Standort ○
Körperlich-Seelische Vorzüge, Bio-Schwankungen			
	Vata	Pitta	Kapha
Stimmungen	Heiter, Gefühl von Leichtigkeit, sensibel, kreativ, hektisch, unsetzt, Stimmungsschwankungen bis hin zu Ängsten und Depressionen ○	Temperamentvoll, leidenschaftlich, robust, zielgerichtet, will überzeugen, kritisch, unduldsam, kaum kritikfähig ○	Meist ausgeglichen und gelassen, behäbig, aber auch in sich gekehrt (Schneckenhaus), guter Zuhörer, tolerant, oft auch melancholisch ○
Leistungsfähigkeit	Vor allem frühmorgens und abends (Vata Zeit – 2-6 Uhr und 14-18Uhr), kann aber auch rasch ermüden oder das Interesse verlieren ○	Sehr leistungsfähig in der Pitta Zeit (10-14 Uhr und 22-2 Uhr) fordert viel von sich und kann sich dabei überfordern ○	Sehr ausdauernd, vor allem in der Kapha Zeit (6-10 Uhr und 18-22 Uhr), sehr widerstandsfähig, ist aber oft nur schwer in Gang zu setzen ○
Anfälligkeit, gesundheitliche Störungen	Kälteempfindlich (kalte Hände und Füße), labil, krankheitsanfällig, Gelenkschmerzen, nervöse Störungen, Schlafstörungen ○	Robust, anfällig für Entzündungen, brennendes Gefühl, Fieber ○	Sehr robust, jedoch empfindliche Bronchien, Neigung zu Ödemen ○
Puls	Schnell, schwacher Druck, fadenförmig, unregelmäßig, Pulsschläge 84 und darüber <u>Tierbild:</u> Bewegung wie eine sich rasch durch Sand bewegende Schlange ○	Mittel, springend, hoher, starker Druck, drahtig. Pulsschläge 70-80 <u>Tierbild:</u> Bewegung wie ein hüpfender Frosch oder Spatz ○	Langsam, sanft, rollend, ausgeglichener Druck, regelmäßig. Pulsschläge 60-65 <u>Tierbild:</u> Bewegung wie ein Schwan im Auf und Ab der Wellen ○
Anzahl			