

शान्ति मासजगन

Ayurvedischer  
Konstitutionstest



Shanti-Massagestudio, Jelena Maltsev

# Fragebogen Ayurvedischer Konstitutionstest

Bitte ausfüllen und zum nächsten Massagetermin mitbringen!

## Physische und Physiologische Merkmale

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

## Konstitutionstest

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Verdauungs – merkmale</b>	Schwache Verdauungskraft, verträgt Warmes besser als Kaltes ○	Starke Verdauungskraft, verträgt im Allgemeinen so gut wie alles ○	Guter „Nahrungsverwerter“, oft träger Stoffwechsel ○
<b>Körper – ausscheidungen</b>	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“ ○
<b>Schweiß</b>	Schwitzt wenig, kein Körpergeruch ○	Schwitzt stark, unangenehmer Körpergeruch ○	Schwitzt mäßig, süßlicher Körpergeruch ○
<b>Schlaf</b>	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 ○
<b>Sexualität</b>	Schwankend zwischen aktiv und entsagend, geringe Energie ○	Mittel, ist leidenschaftlich und dominant ○	Sehr ausdauernd und starkes Empfinden ○
<b>Abneigungen</b>	Gegen Kälte, Wind und Trockenheit ○	Gegen Hitze und starkes Licht ○	Gegen feuchte Kälte ○
<b>Wesensart, Charaktereigenschaften</b>			
	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Mentale Eigen- schaften</b>	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 Verganem fest ○
<b>Gedächtnis</b>	Rasche Auffassungsgabe, schlechtes Kurzzeitgedächtnis ○	Sehr gute Auffassungsgabe, gutes Gedächtnis ○	Langsame Auffassungsgabe, sehr gutes Langzeitgedächtnis ○
<b>Gefühlsebene</b>	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

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