

Prakruti der natürliche Grundzustand

Prakruti besagt also, was unser individueller Grundzustand ist bzw. Mit welcher Dosha-Konstellation wir auf die Welt gekommen sind (dies entspricht aus Sicht der Schulmedizin unseren Genen). Dieser Zustand ist höchstindividuell und niemand hat genau die gleiche Dosha-Komposition wie ein anderer Mensch. Dieser Zustand ist für sich im Grunde ausgeglichen, kann aber im Verlaufe des Lebens durch unterschiedlichste (Lebensstil-) Faktoren erheblich beeinflusst werden.

Prakruti-Test (Urkonstitution)

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="checkbox"/> schlank, ungewöhnlich gross oder klein	<input type="checkbox"/> mittelgrosser Körper, dynamisch	<input type="checkbox"/> korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	<input type="checkbox"/> leicht, feingliedrig	<input type="checkbox"/> mittelstarke Knochenstruktur	<input type="checkbox"/> schwere Knochenstruktur
Gelenke	<input type="checkbox"/> hervorstehend, trocken, ggf. Reibegeräusche, kalt	<input type="checkbox"/> mittelgross, locker	<input type="checkbox"/> gross, gleitfähig, gut gepolstert
als Kind...	<input type="checkbox"/> eher schlank	<input type="checkbox"/> mittlerer Körperbau	<input type="checkbox"/> kräftig bis pummelig
Haut	<input type="checkbox"/> dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, generell rau	<input type="checkbox"/> ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	<input type="checkbox"/> dick, ölig, kalt, gleichmässiger Teint
Hände	<input type="checkbox"/> längliche, schmale Form	<input type="checkbox"/> eher runde Form	<input type="checkbox"/> kräftig, breit, fleischig
Nägel	<input type="checkbox"/> länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig	<input type="checkbox"/> rund, weich, rosige Farbe	<input type="checkbox"/> breite Form, glatt, dick, fest
Gesicht	<input type="checkbox"/> längliche Form, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	<input type="checkbox"/> scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	<input type="checkbox"/> rund, füllig, grosse & glatte Stirn
Augen	<input type="checkbox"/> klein, aktiv, ggf. trocken, feine Brauen	<input type="checkbox"/> mittelgross, leuchtend, durchdringend	<input type="checkbox"/> gross, still, glasig, kräftige Brauen
Kopfhaar	<input type="checkbox"/> fein, ggf. trocken, flauschig, dünn besiedelt	<input type="checkbox"/> hell, seidig, leuchtend, ggf. Glatze	<input type="checkbox"/> fülliges kräftiges Haar, dunkel, gewellt
als Kind...	<input type="checkbox"/> dünnes gewelltes Haar	<input type="checkbox"/> feine, fliegende, blonde Haare	<input type="checkbox"/> dunkles, dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	<input type="checkbox"/> gekräuselt, nicht glänzend	<input type="checkbox"/> hell, seidig, fein	<input type="checkbox"/> buschig, dicht, kräftig
Zähne	<input type="checkbox"/> klein, unregelmässig, ggf. gräulich	<input type="checkbox"/> mittelgross, ggf. leichte Gelbfärbung	<input type="checkbox"/> gross, regelmässig, hell
Stimme	<input type="checkbox"/> sanft, leise, ggf. rau	<input type="checkbox"/> impulsiv, durchdringend, klar	<input type="checkbox"/> tief, angenehm, klangvoll
Hunger	<input type="checkbox"/> schon immer unregelmässig, generell wenig	<input type="checkbox"/> generell «guter Hunger»	<input type="checkbox"/> regelmässig & mässig
Immunität	<input type="checkbox"/> schon immer relativ schwach	<input type="checkbox"/> mittelstark, anfällig für Infektionen	<input type="checkbox"/> generell stark & zuverlässig
Sportlichkeit	<input type="checkbox"/> gute Kurzkraft, kein Ausdauerotyp	<input type="checkbox"/> dynamisch, liebt Wettkampf	<input type="checkbox"/> langsam aber stark, ausdauernd
Freundschaft	<input type="checkbox"/> viele Freunde, unbeständig	<input type="checkbox"/> mässig viele, aber nützliche Freunde	<input type="checkbox"/> wenige, aber langlebige, Beziehungen
Hobbies	<input type="checkbox"/> kreative Tätigkeiten, Tanzen, Reisen	<input type="checkbox"/> Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	<input type="checkbox"/> ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuscheln
Intellekt	<input type="checkbox"/> schnelle Auffassungsgabe, klar	<input type="checkbox"/> präzise, prägnant, feurig	<input type="checkbox"/> langsam, gut überlegt, einfühlsam
Reaktion	<input type="checkbox"/> spontan, manchmal ohne Abschluss	<input type="checkbox"/> kritisch, rational, wägt gründlich ab	<input type="checkbox"/> gelassen, traditionsbewusst
Geist	<input type="checkbox"/> tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig, verstreut	<input type="checkbox"/> selbstbewusst, entschlossen, organisiert	<input type="checkbox"/> gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig

Quelle: <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/ayurveda-test/>

Vikruti - der aktuelle (Krankheits-) Zustand

Vikruti beschreibt eine Veränderung oder Dysbalance der individuellen Dosha-Konstitution. Diese können zu Störungen des feinen Balancesystems bis hin zu Krankheiten führen. Wird der Begriff Vikruti wörtlich übersetzt so bedeutet dieser soviel wie «gestörte Natur», Prakruti entspricht hingegen der «richtigen Natur». In einem Vikruti-Zustand liegt ein gestörtes Dosha-Verhältnis vor, dieses ist meist erhöht.

Vikruti-Test (Ist-Zustand)

	VATA	PITTA	KAPHA
Mein Gewicht ist aktuell	<input type="checkbox"/> untergewichtig	<input type="checkbox"/> normalgewichtig	<input type="checkbox"/> schwere Knochenstruktur
Mir ist zurzeit eher	<input type="checkbox"/> kalt	<input type="checkbox"/> warm	<input type="checkbox"/> keines von beiden, sondern eher angenehm warm
Mein Stuhlgang ist zurzeit eher	<input type="checkbox"/> hart und trocken	<input type="checkbox"/> weich und ölig	<input type="checkbox"/> schwer und voluminös
Ich neige zurzeit eher zu	<input type="checkbox"/> Verstopfung und/oder Blähungen?	<input type="checkbox"/> Sodbrennen und/oder Durchfällen?	<input type="checkbox"/> schwerfälliger Verdauung und nehme ständig zu
Ich habe am ehesten folgende körperliche Beschwerden	<input type="checkbox"/> Ohrensausen/Tinnitus, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen	<input type="checkbox"/> Sodbrennen, entzündliche Hautausschläge, starker Körpergeruch	<input type="checkbox"/> Nebenhöhlenentzündungen, Verschleimungen, Übergewicht
Meine Haut ist derzeit	<input type="checkbox"/> trocken und empfindlich	<input type="checkbox"/> ölig und neigt zu entzündlichen Unreinheiten	<input type="checkbox"/> es zeigen sich Wassereinlagerungen
Mein Immunsystem und meine Abwehrkraft sind derzeit	<input type="checkbox"/> sehr schwach, ich bin sehr häufig krank	<input type="checkbox"/> zu stark, Autoimmunerkrankungen und Allergien sind ein Thema	<input type="checkbox"/> genau richtig, ich habe wenig Infekte
Mein Schlaf ist aktuell	<input type="checkbox"/> Sehr unruhig. Ich habe Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen und habe einen leichten Schlaf.	<input type="checkbox"/> Ich schlafe gut und tief. Ich komme mit sehr wenig Schlaf aus.	<input type="checkbox"/> Ich brauche viel Schlaf und schlafe tief und lange. Häufig bin ich dann aber immer noch müde.
Mein Durstgefühl ist zurzeit	<input type="checkbox"/> Unterschiedlich. Häufig vergesse ich zu trinken und fühle mich abends ganz ausgetrocknet.	<input type="checkbox"/> Ich habe immer viel Durst und trinke auch dementsprechend viel.	<input type="checkbox"/> Beständig. Ich trinke regelmässig und habe nicht viel Durst.
Mein Energielevel ist zurzeit	<input type="checkbox"/> Stark schwankend. Entweder sprühe ich vor Energie oder bin sehr müde.	<input type="checkbox"/> Grundsätzlich gut. Ich bin sehr leistungsfähig, übernehme mich aber manchmal und bin dann sehr erschöpft.	<input type="checkbox"/> Konstant niedrig. Ich fühle mich derzeit konstant ausgelaugt.
Ich konsumierst zurzeit	<input type="checkbox"/> viel trockene, kalte, rohe Nahrung? (Salat, Kohl, Hülsenfrüchte, Brot, Gebäck und trockene Snacks wie Chips oder Brezeln)	<input type="checkbox"/> viel saure, scharfe, heisse Nahrung (Tomaten, Zitrusfrüchte, Fleischprodukte, Chilis, Kaffee, Alkohol und eingelegte Snacks wie saure Gurken oder pikante Oliven)	<input type="checkbox"/> viel schwere, süsse und ölige Nahrung? (Süssigkeiten, Kuchen, Eiscreme, Weizen, Fleisch- und Milchprodukte, öliges Essen oder kalorienreiche Snacks wie Nüsse und Schokolade)
Ich erlebe zurzeit	<input type="checkbox"/> viel Stress/Hektik und muss vieles gleichzeitig erledigen	<input type="checkbox"/> eine gewisse unterschwellige Aggression und Gereiztheit oder sogar Wut	<input type="checkbox"/> andauernde Müdigkeit und fühle mich schwer und langsam
Sport ist für mich	<input type="checkbox"/> Ich mag es sehr abwechslungsreich und spielerisch (z.B. Tanzen)	<input type="checkbox"/> Ich bewege mich gerne und liebe Leistungssport und Wettbewerbe	<input type="checkbox"/> Nicht so meins. Entspannendes Yoga oder Spaziergänge mag ich aber ganz gerne.
Mein Körper braucht derzeit am ehesten	<input type="checkbox"/> Wärme und mehr Substanz	<input type="checkbox"/> Entspannung und mehr Leichtigkeit	<input type="checkbox"/> Aktivierung und mehr Energie