



KONSTITUTION FÜR TRIDOSHA



Luft & Feuer & Wasser
Erde & Raum



Persönlichkeit und Ausstrahlung von Tridosha

Wenn bei einem Menschen alle universalen Elemente gleichmässig verteilt sind, dann ist dies ein Glücksfall. Dieses Naturell hat die besten Voraussetzungen für Gesundheit, Erfolg und Lebenszufriedenheit. Diese Menschen verfügen über die Leichtigkeit von Vata, das Temperament von Pitta und die Ruhe und Stabilität von Kapha. Sie sind Optimisten, denen im Leben vieles spielerisch gelingt, wofür andere Menschen hart kämpfen müssen. Das Tridosha-Naturell lässt sich mit: lebensfroh, tatkräftig und bodenständig auf den Punkt bringen. Obwohl keines der universalen Elemente dominant ausgeprägt ist, lassen sich die einzelnen Charakterzüge dennoch relativ einfach zuordnen. Den wachen Geist, das feine Gespür und die schnelle Auffassungsgabe verdanken diese Menschen dem Vata, während die Dynamik, Intelligenz sowie Überzeugung das Pitta verkörpert und die Ruhe, Gelassenheit und Umsicht auf Kapha hinweist. Das Tridosha-Naturell hat kaum naturgegebene Schwachstellen. Mit ihren vielseitigen Qualitäten können sie sich leicht an neue Situationen anpassen. Auch ihre Gabe, das Leben in einem grösseren kosmischen Zusammenhang zu betrachten, hilft ihnen stets, die Herausforderungen im Leben mit einer gewissen Leichtigkeit anzunehmen. Obschon das Tridosha-Naturell im Umgang mit anderen Menschen offen und unkompliziert ist, so respektiert es dennoch jederzeit die Privatsphäre anderer Menschen und nimmt auch sich selbst die Zeit für die eigene Auseinandersetzung.

Körperliche Merkmale von Tridosha

Das Tridosha-Naturell spiegelt alle drei Energietypen in seinem Körperbau und Aussehen. Weder Vata oder Pitta noch Kapha sind ausgeprägt, sondern fließen harmonisch ineinander. Mit anderen Worten: Das Besondere am Tridosha-Typ ist nicht das Auffällige, sondern gerade das Unauffällige bzw. Harmonische. Ob eher die feinen Vata-Strukturen, das Markante und Athletische vom Pitta oder aber die Kraft, Fülle und Geschmeidigkeit von Kapha eher zum Ausdruck kommen, hängt vom Individuum ab.

Körperliche Beschwerden bei Tridosha

Es gibt keine Beschwerden, die spezifisch das Tridosha-Naturell betreffen. Hingegen darf durchaus angenommen werden, dass die Gefahr von körperlichen Störungen angesichts der gleichmässigen Verteilung der universalen Elemente eher kleiner sind als bei «Dominanz-Konstitutionen». Nichtsdestotrotz können auch bei Tridosha-Menschen sämtliche Beschwerden vorkommen, die



Vata, Pitta oder Kapha im Einzelnen zugeschrieben werden. Und zwar dann, wenn eines oder mehrere dieser Konstitutionen aus dem Gleichgewicht geraten.

Geistig-emotionale Herausforderungen bei Tridosha

Ebenso gibt es hinsichtlich der geistig-emotionalen Herausforderungen keine Beschwerden, die spezifisch das Tridosha-Naturell betrifft. Im Gegenteil lässt sich sagen, dass durch die harmonische Verteilung der universalen Elemente beste Möglichkeiten bestehen, dass allfällige Disharmonien bereits im Ansatz durch die anderen Ausprägungen korrigiert werden. Aber auch hier darf nicht unerwähnt bleiben, dass analog zu den körperlichen Beschwerden sämtliche geistig-mentalen Herausforderungen von Vata, Pitta und Kapha auch in der Tridosha-Konstitution denkbar sind. Und zwar dann, wenn eines oder mehrere dieser Konstitutionen aus dem Gleichgewicht geraten.

Was führt zum Ungleichgewicht bei Tridosha?

Alles was Vata, Pitta oder Kapha im Einzelnen verstärkt, bringt gleichsam auch den entsprechenden Anteil in der Tridosha-Konstitution ins Ungleichgewicht.

Vata verstärkt sich:
Überreizung der Sinnesorgane mit Informationen, zu viel Denken und Grübeln
grosse körperliche Anstrengungen
hektische, chaotische Lebensweise, überraschende Ereignisse
Lärm allgemein
häufiges Umziehen, viel Reisen, grosse Ablenkungen
Schlafstörungen
kaltes, trockenes Klima
extreme Gefühle, Kummer, Sorgen, Ängste, Traurigkeit
Krankheiten gleich welchen Ursprungs erhöhen das Vata
am Nachmittag zwischen 14 und 18 Uhr, nachts zwischen 2 und 6 Uhr
zwischen Oktober und Januar

AYURVEDA-PRAXIS HERGISWIL



GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE

Pitta verstärkt sich:
Erfolgsdruck (sehr hohe Erwartungen an sich selbst)
hoher Leistungsdruck und Anspannung (viel Stress)
zu viel Ehrgeiz
übermässige Verantwortung
übermässiger Genuss von säurebildenden Speisen und Getränken (Fleisch, Alkohol)
Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht
grosse Hitze, Bäder, Sauna, grelles Licht, Nähe zum Feuer
Mangel an Wertschätzung, hitzige Diskussionen, starkes Wettbewerbsdenken
Unterforderung, Perfektionismus, starker Ehrgeiz
schwüles Wetter (hohe Luftfeuchtigkeit)
Actionfilme, aggressive, gewalttätige Situationen
am Vormittag zwischen 10 und 14 Uhr, nachts zwischen 22 und 2 Uhr
zwischen Juni und September

Kapha verstärkt sich:
starke Genussfreude, Rauchen
Stress (Neigung zum Stress-Essen)
nasskaltes Wetter
Zeit- und Termindruck, Bedrängung durch andere
übermässiger Genuss von Weizen- und Milchprodukte
zu viel Schlaf
Mangel an Bewegung und sportlichem Ausgleich
grosses Streben nach Sicherheit und Besitz
am Morgen zwischen 6 und 10 Uhr, am Abend zwischen 18 und 22 Uhr
zwischen Februar und Mai