

Ayurveda: vragenlijst 1

Doshas, bioregulatoren, zijn krachten die het leven regelen en beheersen.

De drie doshas zijn Vaata (wind), Pitta (hitte), Kapha (slijm). De elementen: lucht, vuur en water.

Gezondheid is een kwestie van evenwicht. Een onevenwicht tussen de bioregulatoren veroorzaakt ziekten.

1.Vaata (wind)

De bioregulator WIND bestaat uit vijf levensenergieën en beheerst het zenuwstelsel. Hij is de energie die nodig is om te bewegen, te spreken, te denken, te voelen, waar te nemen, enz. Hij is het leven zelf, een oerkracht die alles in ons stuurt en herschept.

Een overmaat aan WIND veroorzaakt zo wat 80 ziekten die gekenmerkt worden door pijn, stijfheid, stramheid, verlamming, hoge bloeddruk, slapeloosheid, bloedsomloopstoornissen enz.

Wind neemt toe vanaf 60 jaar, van 2 tot 6 u, van 14 tot 18 u, 2 uur na de maaltijden en in de zomer.

- neemt af door zoet '--', zuur '-', zout '-'. (-- doet sterk afnemen, ++ sterk toenemen)
- neemt toe door bitter '++', scherp '+', samentrekkend '+'.
- De zuiveringsoefening die de dosha Vaata doet afnemen: lavement

Het bepalen van jouw constitutie, vul een waarde in

0 = neen; 1 = niet volledig neen; 2 = tussen neen en ja; 3 = niet volledig ja; 4 = ja

1	ik heb vaak, vooral in de winter, een droge huid en droog haar	
2	ik ben tenger gebouwd en word niet vlug dik	
3	ik heb een slepende, droge, lage en hese stem	
4	ik slaap weinig of lijd aan slapeloosheid	
5	ik heb een lichte pas en een onduidelijke voetafdruk	
6	ik ben actief, levendig van aard en praat met veel bewegingen	
7	ik houd van licht voedsel	
8	ik heb losse gewrichten	
9	ik heb onrustige ogen en maak veel bewegingen met mijn wenkbrauwen, lippen, hoofd, schouders, handen en benen.	
10	ik praat veel	
11	ik ben pezig, ik heb veel aders	
12	ik ben ondernemend	
13	ik houd van afwisseling	
14	ik voel me vlug geïrriteerd	
15	ik ben vlug bang	
16	ik oordeel vlug, ik begrijp en vergeet vlug	
17	ik houd niet van koude drank, koud voedsel, een koud bad, koud weer	
18	ik ben vlug verkouden, rillerig, ik voel me door de kou vlug stijf	
19	ik heb ruw haar, ruw aangezicht, harde, ruwe nagels, handen en voeten	
20	ik heb krakende gewrichten	
	totaal	

2.Pitta (hitte)

De bioregulator HITTE beheerst enzymen en de hormonen. Hij regelt de spijsvertering, de stofwisseling, de lichaamstemperatuur, honger en dorst enz.

Een overmaat aan Hitte veroorzaakt ziekten gekenmerkt door koorts, een slechte spijsvertering, de vorming van cholesterol, leverkwalen huidziekten enz., in totaal zo wat 40 ziekten.

Hitte neemt toe van 30 tot 60 jaar, van 10 tot 14 u, van 22 tot 2 u, gedurende de vertering van het voedsel, in de herfst en in de winter.

- neemt af door zoet '-', bitter '--', samentrekkend '-'.
- neemt toe door zuur '+', zout '+', scherp '+'.
- De zuiveringsoefening die de dosha Pitta doet afnemen: purgeren

1	ik houd niet van hete dranken, een heet bad, heet weer	
2	mijn aangezicht voelt meestal warm aan	
3	ik heb een zacht lichaam	
4	ik heb een wijnvlek, sproeten en zwarte vlekjes op mijn huid	
5	ik heb veel honger en dorst	
6	ik heb vlug rimpels en word vlug grijs en kaal	
7	ik heb dons haren op mijn aangezicht en andere delen van het lichaam	
8	ik heb veel lichaamskracht	
9	ik heb een uitstekende spijsvertering, ik eet en drink veel	
10	ik ben niet in staat om moeilijke situaties te trotseren	
11	ik heb losse en zachte gewrichten en spieren	
12	ik zweet veel	
13	ik heb zelden last van verstopping, ik plas veel en heb veel stoelgang	
14	ik heb wel eens een onprettige lichaamsgeur en een onwelriekende adem	
15	ik heb weinig lust en weinig sperma	
	totaal	

3. Kapha (slijm)

De bioregulator SLIJM is verantwoordelijk voor de structuur van het lichaam, de gewrichten, vitaliteit, kracht enz.

Een overmaat aan SLIJM veroorzaakt vermoeidheid, luiheid, slijm, het opgeven van slijm, verharding van de bloedvaten, zwaarlijvigheid enz., alles samen zo wat 20 ziekten.

SLIJM neemt toe van 0 tot 30 jaar, van 6 tot 10 u, van 19 tot 22 u, onmiddellijk na de maaltijd en in de lente.

- neemt af door bitter '--', scherp '--', samentrekkend '-'.

- neemt toe door zoet '++', zuur '+', zout '+'.

- De zuiveringsoefening die de dosha Kapha doet afnemen: braken

1	ik heb een vette huid en vet haar	
2	ik heb een gladde huid, soepele nagels, een helder gelaatskleur	
3	ik heb een bleke huid en weinig pigment	
4	de mensen vinden mij innemend	
5	ik heb veel lust en veel sperma	
6	ik heb een stevig lichaam, ik word gemakkelijk dik	
7	ik heb stevige en compacte gewrichten, een gedrongen lichaam, mijn lichaam vertoont veel rondingen	
8	ik ben traag in handelen, bewegen en eten	
9	ik ben weinig ondernemend	
10	ik ben weinig prikkelbaar	
11	de mensen vinden mij gemoedelijk	
12	ik heb een stevige stap en stap traag	
13	ik plaats bij het stappen de hele voetzolen krachtig op de grond	
14	ik heb weinig honger en dorst	
15	ik zweet weinig, ik voel me prettig fris en koel	
16	ik heb heel stevige gewrichten	
17	ik ben sterk gebouwd	
18	ik heb een innemende blik	
19	de mensen zeggen dat ik er gelukkig uitzie	
20	ik heb een zachte stem	
	totaal	

Bekijk nu de slotcijfers: welke bioregulator overheerst (hoogste getal)

wind		X 100 / 20 =	
hitte		X 100 / 15 =	
slijm		X 100 / 20 =	

Yoga Denderleeuw tel 053 66 99 19. E-mail: rafzwaenepoel@belgacom.net

Website: <http://users.belgacom.net/yoga.denderleeuw>

Nov. 2005