

Dosha Ist-Konstitutionsbestimmung (Vinkriti)

Deine Dosha Grundkonstitution (Pankriti) (Soll-Zustand) bestimmt Dein natürliches körperliches, geistiges und seelisches Selbst.

Deine Dosha Konstitution im Jetzt (Vinkriti) (Ist-Zustand) sagt etwas darüber aus, ob Deine Doshas im Gleichgewicht sind, oder von Deiner Grundkonstitution (Pankriti) abweichen.

Der Vinkriti Test deutet auf körperliche und geistige Befindlichkeitsstörungen hin, welche durch ein Dosha Ungleichgewicht zwischen Pankriti & Vinkriti entstehen können.

Eine Abweichung kann sich durch Unwohlsein, oder der Krankheit bemerkbar machen.

Um Dein Vinkriti herauszufinden, kannst Du auf den folgenden Seiten den Vinkriti Dosha Test machen.

An Hand beider Testergebnisse (Pankriti & Vinkriti) kannst Du gut erkennen, welches Dosha wie stark aus dem Gleichgewicht ist.

Beispiel:

Ergebnis Pankriti Test: Vata (21), Pitta (14), Kapha (5)

Ergebnis Vinkriti Test: Vata (6 ½), Pitta (7), Kapha (2)

Das bedeutet, dass das Pitta Dosha etwas erhöht ist, denn im Pankriti Test ist Vata das dominanteste Dosha. Im Vinkriti Test ist hingegen Pitta zu stark.

Du kannst nun Pitta senkende Aktivitäten, Nahrungsmittel/Lebensmittel, Geschmäcker und Tagesroutinen in Dein Leben integrieren, bis Pitta sich gesenkt hat.

Der Vinkriti Dosha Test - So geht's

Bevor Du mit dem Ausfüllen des Fragebogens beginnst, solltest Du Dir überlegen wie Du Dich in den letzten Wochen gefühlt hast, auch emotional und geistig.

Danach kannst Du den folgenden Fragebogen ausfüllen.

Trifft eine Antwort auf Dich zu 100% zu, vergibst Du 1 Punkt. Trifft die Antwort nur teilweise zu, dann vergibst Du nur einen ½ Punkt. Mehrfach Antworten zu einer Frage sind möglich. So kannst Du zum Beispiel zur gleichen Frage auch je 1 Punkt für Vata und 1 Punkt für Pitta vergeben. Am Ende zählt die Summe aller Antworten. Daher addierst Du am Schluss Deine Punkte für jeden Dosha.

Vergleiche das Vinkriti Ergebnis mit Deinem Pankriti Ergebnis.

Ist der Pitta Dosha zum Beispiel erhöht, also im Vinkriti Ergebnis höher, als im Pankriti Ergebnis, dann solltest Du Pitta senkende Aktivitäten und Lebensmittel in Dein Leben integrieren, bis Du Dich wieder im Gleichgewicht fühlst.

Vinkriti Dosha Test

Welcher Zustand trifft auf Dich momentan zu?			
	Vata	Pitta	Kapha
	Kalte Füße & Hände, Frösteln	Kleine Entzündungen	Verschleimung
	Trockenheit	Hitze	Trägheit
	Geistige Irritation	Brennen	Müdigkeit
	Übererregung	Getriebenheit	Schwere
	Schlafstörung	Gereiztheit o.ä.	Etwas zu viel Gewicht
Punkte			

Wie erlebst Du Dein Innen und Außen momentan...?			
	Vata	Pitta	Kapha
	Hektik, Stress, Multitasking	Anspannung, Anforderungen, Druck, Deadlines	Anhaltende und dauerhafte Müdigkeit, Schweregefühl, langsam
	Pausenvernachlässigung, Termindruck	Emotionales hineinsteigern, nicht abschalten können	Bewegung nur in der höchsten Not
	Viel Reisen / die eigene Flexibilität überstrapaziert	Grenzwertiges Arbeitspensum	Antriebs-, motivationslos
	Vergesslich & zerstreut	Gerne würdest Du Dampf ablassen	Isst mehr als Du solltest / Hunger hast
	Viel reden und dabei verhaspeln	Gereizt, unterschwellige Aggression, Wut	Der innere Schweinehund ist präsent und gewinnt
Punkte			

Wie schläfst Du zurzeit...?			
	Vata	Pitta	Kapha
	Kann nicht gut durchschlafen	Kann schlecht einschlafen	Tief und fest, aber trotzdem müde
Punkte			

Wie ist Deine Verdauung momentan...?			
	Vata	Pitta	Kapha
	Verstopfung und/oder Blähung	Sodbrennen und/oder Durchfall	Schwerfällige Verdauung und nehme schnell zu
Punkte			

Was konsumierst Du zurzeit häufiger...?			
	Vata	Pitta	Kapha
	Trockene, kalte, rohe Nahrung	Saure, scharfe, heiße Nahrung	Schwere, süße, ölige Nahrung
	Viel Salat, Kohl, Hülsenfrüchte, Brot, Gebäck, trockene Snacks, Chips, Brezeln	Viele Tomaten, Fleisch, Wurstwaren, Zitrusfrüchte, Chilis, Kaffee, Alkohol, eingelegte Snacks, saure Gurken, Pikantes	Viele Süßigkeiten, Eiscreme, Fisch, Fleisch, Weizen, Schokolade, Nüsse, Chips, Milchprodukte
Punkte			

Gesamtsumme (Summen aus den Teilbereichen) Addiere nun die einzelnen Punkte			
	Vata	Pitta	Kapha
Summe			
* Deine Dosha Konstitution (höchste Punktzahl):			

** Dieser Test ist nur eine erste Einschätzung. Eine genauere Einschätzung kann ein Ayurveda Therapeut durchführen.*

Vergleich Pankriti & Vinkriti			
	Vata	Pitta	Kapha
Pankriti Summe			
Vinkriti Summe			
Welcher Dosha ist erhöht?			

➔ Nun kannst Du Dir eine Maßnahmenliste erstellen, um Dein erhöhtes Pankriti zu senken und eventuell Dein zu niedriges Dosha zu erhöhen. Beziehe Dich dabei auf die Lernunterlagen. Sie werden Dir dabei helfen.