

## Pakruti Dosha – Geist-Körper-Fragebogen

Name, Vorname	Geschlecht	Alter	Datum

Dieser Geist Körper-Fragebogen erfasst Informationen über Ihre Grundkonstitution – wie Sie als Kind waren oder welche Grundstrukturen auf den grössten Teil Ihres Lebens zutrafen. Wenn Sie als Kind oder Erwachsener erkrankt sind, denken Sie daran, wie es bei Ihnen vor der Erkrankung aussah.

### Quotes



Mandala – Purple Magnificence <https://www.chrisji.com/en/art>

*Strong, deeply rooted desire is the starting point of all achievement*

Anweisungen: Stufen Sie jedes Merkmal entweder mit 5, 3 oder 1 ein. Verwenden Sie in jeder Zeile jede Zahl einmal (die Gesamtsumme jeder Zeile sollte immer 9 sein).

5 = Trifft am genauesten auf mich zu, 3 = trifft auf mich einigermaßen zu, 1 = trifft kaum auf mich zu						
Beispiel	3	VATA	5	PITTA	1	KAPHA

Merkmale	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	Ich bin dünn, schlaksig und schlank mit vorstehenden Gelenken und dünnen Muskeln.	Ich bin von mittlerer, wohl proportionierter Statur mit gutem Muskelaufbau	Ich bin von grosser, rundlicher oder untersetzter Statur. Mein Körperbau ist breit, stämmig oder korpulent.
Gewicht	Gering - ich vergesse manchmal, etwas zu essen, oder verliere leicht an Gewicht	Mittel – wenn ich es darauf anlege, fällt es mir leicht zu- oder abzunehmen.	Schwer – ich nehme leicht zu und habe Schwierigkeiten abzunehmen.
Augen	Meine Augen sind klein und lebhaft.	Ich habe einen durchdringenden Blick	Ich habe grosse, freundliche Augen
Teint	Meine Haut ist trocken, rau oder dünn.	Meine Haut ist warm, rötlich und neigt zu Reizungen.	Meine Haut ist dick, feucht und glatt.
Haar	Mein Haar ist trocken, brüchig oder wuschelig.	Mein Haar ist fein und neigt dazu, früh dünner oder grau zu werden.	Ich habe üppiges, kräftiges und fettiges Haar.
Gelenke	Meine Gelenke sind dünn und vorstehend und knacken leicht.	Meine Gelenke sind locker und beweglich.	Meine Gelenke sind kräftig, gut miteinander verbunden und gepolstert.
Schlafrythmus	Ich habe einen leichten Schlaf und neige dazu, leicht wieder aufzuwachen.	Ich schlafe recht fest und brauche normalerweise weniger als 8 Stunden, um mich ausgeruht zu fühlen.	Mein Schlaf ist tief und lang. Morgens wache ich nur langsam auf.
Körpertemperatur	Ich habe normalerweise kalte Hände und Füße und ziehe warme Umgebungen vor.	Mir ist üblicherweise warm, unabhängig von der Jahreszeit, und ich ziehe kühlere Umgebungen vor.	Ich kann mich an die meisten Temperaturen anpassen, mag aber keine kühlen und nassen Tage.
Temperament	Ich bin von Natur aus lebhaft und enthusiastisch. Ich möchte verändern.	Ich bin zielgerichtet und intensiv. Ich möchte überzeugen.	Ich bin gelassen und nehme die Dinge, wie sie sind. Ich möchte unterstützen.
Bei Stress	... werde ich ängstlich / besorgt.	... werde ich gereizt / aggressiv.	... ziehe ich mich zurück.
<b>Summe</b>	<b>Summe VATA</b>	<b>Summe PITTA</b>	<b>Summe KAPHA</b>

Hinweis: Jede Zeile sollte insgesamt 9 ergeben, Summe VATA, Summe PITTA und Summe KAPHA sollten insgesamt 90 ergeben.