

# Prakriti: Gleichgewicht durch Ayurveda

Beim Ayurveda bestimmen die Doshas körperliche Eigenschaften, Aussehen und persönliche Neigungen.

21.01.2013 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Dosha bezeichnet die drei Lebensenergien Vata (Steht im Sanskrit für "sich bewegen"), Pitta ("erhitzen") und Kapha ("kühl"). Jeder Mensch wird mit einer bestimmten Konstitution (Prakriti) geboren, die aus den drei Lebensenergien besteht, und somit mit einer ganz individuellen Mischung aus körperliche Eigenschaften, Aussehen und persönliche Neigungen ausgestattet. Die Analyse der Doshas soll dabei helfen eine individuelle ayurvedische Therapie zusammenzustellen. Die bei der Geburt festgelegte Konstitution steht für den Normalzustand der jeweiligen Person. Gerät die Konstitution aus dem Gleichgewicht, kann Ayurveda dabei helfen, diese wieder herzustellen.

Mehr zu den drei Doshas:

Die Doshas im Ayurveda: Vata, Pitta und Kapha