

# Kenmerken van de Doshas

1	Vaata	Pitta	Kapha
Lichaamsbouw	Groter of kleiner dan het gemiddelde Dun, slank & pezig gebouwd	Normale lengte Bescheiden, gemiddeld ontwikkeld fysiek	Gedrongen met goed ontwikkeld fysiek. Ofwel groot & struis
Gewicht	Laag, licht, ofwel afwisselend door afvallen & aankomen, beenderen & aders zijn duidelijk zichtbaar	Gematigd, gemiddeld gewicht, goed gespierd	Overgewicht, zwaar, stevig eventueel neiging tot zwaarlijvigheid
Huid & aangezicht	Bruin of grijsachtig van kleur Dof, ruw, droog, koel	Blank, roodachtige kleur, gelig, zacht, vette, blozend gloeiend	Bleek, wit, dik, vette, koel, niet te rood en niet te vlug blozend
Structuur & temperatuur van de huid	Dun, droog, koud, gebarsten, ruw Aders goed zichtbaar	Warm, vochtig, roze mogelijk met puistjes, sproeten & moedervlekjes	Wit, dikke huid, koel, zacht, soepel & vette
Haar	Zwart, droog, krullend, ruw, schaars	Fijn & zacht, vette, geel, meestal vroeg grijs of kaal, rood	Dik, vette, golvend, weelderig, donker of licht
Gebit	Vooruitstekend, groot & slecht, weggetrokken tandvlees	Middelmatig omvang, zacht tandvlees, gelig	Sterk, wit
Ogen	Klein, droog & dof, bruin, zwart, onvast, kan veel knippen, maakt soms grillige oogbewegingen	Middelgroot, scherp, doordringend, groen, grijs, geel, wit van de ogen vlug doorbloed, regelmatig ontstoken gevoelig voor licht	Groot, aantrekkelijk, blauw, dikke oogleden, zeer wit rond de pupil
Vorm v/h gezicht	Lang, smal, fijn, mogelijk vroeg rimpels	Scherpe gelaatstreken	Rond, groot
Schouders	Fijn, smal, gekromd, eventueel een holle borstkas	Gemiddelde afmetingen	Breed & goed ontwikkeld
Armen	Misschien te lang of te kort in verhouding tot het lichaam, benig, eventueel onderontwikkeld	Gemiddelde bouw & lengte	Dik, rond & goed gevormd
Gewrichten	Droog, maken vaak krakend geluid	Gemiddeld zacht & soepel Gevoelig voor ontstekingen	Stevige gewrichten
Benen	Dun, vaak uitzonderlijk lang of kort, benige knieën	Gemiddelde lengte & dikte	Groot & stevig
Nagels	Dun, broos, droog, gebarsten. Mogelijk met afgebeten randen	Zacht, roze & goed gevormd	Glad, sterk, groot & wit
Urine	Schaars, kleurloos	Overvloedig, donkergele of lichtbruine kleur	Meestal een melkwitte kleur
Stoelgang	Droog & hard, zeer onregelmatige, moeizame stoelgang, ophoping van gassen (chronisch) constipatie	Zacht, vette, soepel Overvloedig, losse hoeveelheid, soms gelig van kleur	Gemiddelde hoeveelheid, vast, vette, zwaar, traag
Eetlust	Variabel, zeer onregelmatig gering	Sterke eetlust, overmatig eten, ondraaglijk, kan moeilijk maaltijd overslaan	Langzaam maar gestaag trage metabolisme
Smaken	Zoet, zuur, zoutig	Zoet, bitter, wrang	Scherp, bitter, wrang
Dorst	Variabel	Overmatig	Gering

# Kenmerken van de Doshas

2	Vaata	Pitta	Kapha
Bloedsomloop	Afwisselend, meestal slecht, koude handen & voeten, koud lichaam	Goede bloedcirculatie, voelt warm aan	Trage circulatie, koude handen & warm lichaam
Lichamelijke activiteit	Zeer actief, veranderlijk, snel, onregelmatig	Matig actief, gemotiveerd, doelgericht, intensief, competitief	Lethargisch of traag, bedachtzaam, rustig
Gevoelig voor	Wind, koude & droogte	Warmte, vuur & te sterke zon	Koude, mist, damp, houdt wel van de zon
Emotionele	Angstig,	Agressief	Rustig, begerig
Temperament	Onzeker, onvoorspelbaar	Prikkelbaar, jaloers	Gehecht aan
Verstand	Rusteloos, actief	Agressief, intelligent	Kalm, bedaard
Vertrouwen	Veranderlijk	Fanatiek	Onwankelbaar
Geheugen	Goed geheugen voor korte termijn. Voor langer geleden slecht	Uitstekend	Langzaam maar langdurig
Veel voorkomende kwalen	Zenuwziekten, artritis. Pijnen & kwaaltjes die zich verplaatsen over het hele lichaam, darmstoornissen, gas ophopingen, mentale & emotionele verwarring	Koorts, infecties, ontstekingen, maagzweren, colitis, bloedstoornissen, uitslag, rode jeukende huidaandoeningen, warmte	Slijmen, ademhalingsproblemen, waterophopingen, constipatie, depressie
Weerstand	Wisselende weerstand Doorgaans zwak immuunsysteem	Middelmatige weerstand, vatbaar voor infectie, warmte, ontstekingen	Hoge weerstand, minder vatbaar voor ziekten
Medicatie	Vlugge, soms onverwachte reacties op geneesmiddelen	Middelmatige reacties	Reageert eerder traag op geneesmiddelen
Stem	Zwakke of diepe schurende stem, te wijten aan te weinig vocht	Scherp, doordringend, vaak met hoge tonen	Zachte stem, diep, met goede toon
Spreeken	Snel, spraakzaam, van hak op tak springend	Overtuigend, middelmatig snel, intens, krachtig	Rustig, bedachtzaam, traag, monotoon
Slaap	Lichte slaper, last van slapeloosheid, wordt 's nachts wakker & begint te piekeren	Middelmatige slaper, valt vlug opnieuw in slaap, weinig maar goed	Diepe & lange slaper, nog slaperig bij het ontwaken
Dromen	Angstig, vliegend, springend, rennend	Vurig, woede, geweld, oorlog	Waterig, rivier, oceaan, meer, zwemmen, romantisch
Financiële situatie	Arm, geeft gemakkelijk uit aan onbenulligheden	Bescheiden, spendeert aan luxe	Rijk, spaart, geeft uit aan voedsel
Polsslag	Nauwelijks voelbaar, flauw, beweegt als een slang, vlugge polsslag: 80 tot 100 slagen/min	duidelijke polsslag, springt als een kikker, middelmatig & polsslag: 60 tot 75 slagen/min	Sterke polsslag, beweegt als een zwaan, langzame polsslag: 60 tot 70 slagen/min

Yoga Vedanta Denderleeuw, vzw

053 66 99 19.

[rafzwaenepoel@belgacom.net](mailto:rafzwaenepoel@belgacom.net)

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