



Ayurveda-Box



Jeder Mensch ist einzigartig

Nach der Lehre des Ayurveda ist die Lebensweise, die der eigenen Natur folgt, das Erfolgsrezept für ein gesundes harmonisches Leben. Jeder Mensch hat demnach seine angeborene Konstitution, die auf den universellen Kräften der Natur Luft, Feuer, Erde, Äther und Wasser aufbaut. Es ist faszinierend, durch die ayurvedische Typenlehre in allen Bereichen des Lebens die persönliche Wesensart zu erkennen und zu beobachten, wie wir ticken.

Der Luftikus – Vata-Konstitution

Die Vata Energie wird geprägt von den Elementen Luft und Äther. Luftig und beschwingt wie ein Schmetterling und stets auf der Suche nach Neuem, so zeigen sich Menschen mit einer ausgeprägten Vata-Konstitution. Die Aufgabe dieser Konstitution besteht darin, die fehlenden Elemente Erde-Gelassenheit und Feuer-Wärme in ihr Leben zu bringen.



Der Macher – Pitta- Konstitution

Menschen mit feurigem Temperament und ungezügelter Leidenschaft sind die geborenen «Macher». Doch brauchen diese die Gelassenheit der Erde und die Feinfühligkeit von Luft, um das rechte Mass zu halten

und nicht auszubrennen. Die Lernaufgabe der Pitta-Natur ist, die «goldene Mitte» zwischen Ruhe und Aktivität zu finden und einen kühlen Kopf zu bewahren.

Der stille Geniesser – Kapha-Konstitution

Die Elemente Wasser und Erde verleihen einer Person ihre körperliche Kraft und Stabilität ihrer Psyche. Um den Hang zur Schwere der beiden vorherrschenden Elemente auszugleichen, braucht Kapha die Leichtigkeit des Schmetterlings-Vata, aber auch die Hitze des Feuers-Pitta. Eine Herausforderung für Kapha-Konstitutionen ist es, das fehlende Element Luft mit Bewegung ins Leben bringen, für mehr Leichtigkeit und Inspiration. Ausgleichen und in Balance halten sind die «Zauberworte» für alle Konstitutionen.

Trudi Bühler

www.ayurveda-erleben.ch