

Die Drei-Dosha-Lehre stellt die Basis des Ayurveda dar.

Die Kombination von dem Raum,- und Luftelement ergibt 'Vata', das Feuerelement konstituiert 'Pitta', Wasser- und Erdelement ergeben 'Kapha'. Die Tridosha kontrollieren alle biologischen, physiologischen und pathologischen Funktionen im Körper, selbst Seele und Bewusstheit. Obwohl die Tridosha mit dem bloßen Auge nicht wahrnehmbar sind, stellen sie die Basisstruktur des menschlichen Körpers im normalen wie auch abnormalen Zustand dar.

Das Vataprinzip - Innovation und Ideenreichtum: Vata wird als das führende Dosha beschrieben, da es die korrekte Funktion der anderen zwei Doshas gewährleistet. Vata ist die antreibende, energetische Kraft, die jede Art der Bewegung im Körper steuert. Elemente: Luft und Raum
Eigenschaften: leicht, rau, kalt, beweglich, zerstreud

Typ: eher leicht und schlank, kreativ, beweglich, sensibel, aktiv, wenig Ausdauer, lernt schnell – vergisst genauso schnell

Vata hat seinen Sitz unterhalb des Nabels: Urinblase, Pelvis, Dickdarm, Beine, Ohren, Haut und Knochen. Ein Ungleichgewicht durch Vataerhöhung erzeugt: Auszehrung des Körpers, Gewichts-abnahme, Hautverfärbungen, Zittern, Verstopfung, verminderter Schlaf, Verlangen nach heiß, Übelkeit, Gereiztheit und Probleme der Sinnesorgane, verminderte Stärke, Schwindel, trockene Haut, Nervosität, Angst, Leistungsabfall, kann schlecht entspannen – Gedankenkarusell, friert schnell.

Ein Gleichgewicht im Vata-dosha gewährleistet freie Atmungs- und Bewegungsprozesse, eine schnelle Auffassungsgabe, starke Sinnesorgane, gute Ausscheidung der körperlichen Abfallprodukte und eine allgemeine Spannkraft.

Das Pittaprinzip – die Umsetzungskraft: Pitta ist die Kraft der Umwandlung und entspricht dem Stoffwechsel. Elemente: Feuer und Wasser
Eigenschaften: heiß, leicht, ölig, flüssig, scharf, sauer, ausdehnend

Typ: athletisch, emotional, dynamisch, konzentriert, entschlossen, ehrgeizig, viel Energie
Pitta hat seinen Sitz zwischen Rachen und dem Nabel: Magen, Nabel, Schweiß, Lymphe, Blut, Augen und Haut. Ein Ungleichgewicht durch Pittaerhöhung erzeugt: gelbe Farbe von Augen, Haut, Stuhl und Urin, extremen Hunger und Durst, Brenngefühle, Hitze, aggressiv, dominant, Übersäuerung, Fieber, Hautentzündungen, Durchfall, viel Schweiß (auch Füße), reduzierter Schlaf, Körperzittern und Verlust des Glanzes der Haut.

Ein Gleichgewicht im Pittadosha gewährleistet einen guten Appetit, gute Verdauung, guten Wärmehaushalt, starke Sehkraft, scharfes Gedächtnis, Weisheit, Mut und eine schöne Haut.

Das Kaphaprinzip – das Erhaltungsprinzip: Kapha ist die anhaltende, Struktur und Form gebende Kraft.
Elemente: Wasser und Erde
Eigenschaften: kalt, schwer, feucht, schleimig, unbeweglich, süß, weich

Typ: kräftig, ruhig, beständig, ausdauernd, zufrieden, verlässlich
Kapha wird auch als Trägheitsfaktor beschrieben und hat seinen Hauptsitz in dem Bereich über dem Hals, Rachen, Nase, Zunge, Brust, Gelenke, Magen, Kopf, Plasma, Fettgewebe. Ein Ungleichgewicht durch Kaphaerhöhung erzeugt: verlangsamte Verdauung, Gewichtszunahme, extreme Speichelsekretion, Verschleimungen, Lustlosigkeit, Trägheit, Schweregefühl, Bleichheit, Kältegefühl, Verlust der Organstabilität, Atmungsprobleme, Husten und starkes Schlafbedürfnis, lernt langsam – vergisst nichts, bewegt sich nicht so gern.

Ein Gleichgewicht im Kaphadosha bedeutet Toleranz, Stabilität und Stärke des Körpers.

Der Konstitutionstypus (Prakruti) ist bei jedem Lebewesen verschieden und entsteht bei der Empfängnis durch das Zusammentreffen der Panchabhutas (Samen/Ovum der Eltern). Er wird also durch die Beschaffenheit der vorgegebenen genetischen Strukturen festgelegt, ist also unveränderlich, *wobei aber jene Elementarstruktur, welche die seelisch/ körperlichen Funktionen reguliert, sich durch die Einflüsse von Klima, Ernährung und Tagesroutine verändert.*

Entsprechend von Ayurveda gibt es 7 verschiedene Konstitutionstypen: 1. Vata (Wind) -Typus, 2. Pitta (Feuer)-Typus, 3. Kapha (Erde)-Typus, 4. Vata-Pittatypus, 5. Vata-Kaphatypus, 6. Pitta-Kaphatypus, 7. Vata-Pitta-Kaphatypus.

Der Einzeldoshatypus sowie der Tridoshatypus kommen sehr selten vor, die meisten Menschen sind normalerweise eine Kombination von zwei Doshas.

Der Körper aus Sicht des Ayurveda

Die Doshas mit ihren unterschiedlichen Sitzen im Körper haben die Aufgabe zwischen dem grobstofflichem Körper und dem feinstofflichen Geist zu „vermitteln“. Im Ayurveda übernehmen die Doshas die Verbindung zwischen Anatomie, Physiologie und Psychologie.

Jeder Mensch verfügt über Unterschiede bezüglich seiner Fähigkeiten, Vorlieben und Abneigungen, des Temperaments, der Krankheitsneigung usw. Daher muss zur Erreichen der Gesunderhaltung und Krankheitsbeseitigung im Rahmen einer **ayurvedischen Ernährungs- und Gesundheitsberatung** auf diese individuellen Ausprägungen Rücksicht genommen werden.

Lebendige Einheit

Der Mensch ist nicht nur Geist, er hat, um das Einfachste zu erwähnen, auch einen Körper und die Seele, also eine körperliche und emotionale Erlebnisebene. Körper und Seele sind die Basis der Lebendigkeit, der Geist mit seiner Intelligenzfähigkeit ist nur ein Werkzeug. Zuallererst muss der Körper zu seinem Recht kommen, Nahrung aufnehmen, schlafen, sich bewegen, atmen, dann, in unmittelbarer Verbindung damit, die Seele, die Wahrnehmung – fühlen, lieben, hingezogen oder abgestoßen sein. Auf dieser Basis hat der Verstand seinen Sinn, er reagiert sachlich, wissend und logisch. Die Seele aber erfährt Glückseligkeit, sie geht im Atem des Augenblicks auf, sie vergisst sogar den Körper.