

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus forest.

INTRODUCTIE IN DE DOSHA'S

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 1 - LES 2



DE GUNA'S

VATA DOSHA - GUNA'S

GUNA'S	UITING IN LICHAAM/GEEST	TE BALANCEREN MET..
DROOG	Droge huid, lippen, haar, tong. Droogte in dikke darm. Neiging tot constipatie, schorre stem	OLIEACHTIG
LICHT	Smalle bouw, lichte spieren/botten, lichte slaap, licht gewicht	ZWAAR
KOUD	Koude handen/voeten, slechte bloedcirculatie, houdt van warmte, spierstijfheid	HEET
RUW	Ruwe huid, nagels, tanden en haar. Klofen in huid, handen, voeten. Krakende gewrichten	ZACHT
SUBTIEL	Gevoelig voor prikkels, snel angstig/ bezorgd, minieme spiertrillingen, gevoelige spijsvertering	GROF
BEWEEGLIJK	Snel lopen/praten, rusteloosheid, rusteloze ogen, niet stil kunnen zitten, houd van reizen/ veranderingen, ADHD, tikken	STABIEL
HELDER	Begrijpt snel, open-minded, helderziend, kan leegte/eenzaamheid ervaren	COMPACT
ONREGELMATIG	Stemmingswisselingen, energiewisselingen, chaotisch, jojo-effect, assymetrie in lichaamsbouw, goed aanpassingsvermogen	REGELMAAT
AFBREKEND	Huidveroudering, gewrichtsklachten, haaruitval, vitaminen- of mineralentekorten	OPBOUWEND



PITTA DOSHA - GUNA'S

GUNA'S	UITING IN LICHAAM/GEEST	TE BALANCEREN MET..
HEET	Sterk spijsverteringsvuur, warme lichaamstemperatuur, kaalheid, vroegtijdig grijs worden, houdt niet van hete zomerdagen, snel geïrriteerd	KOUD (VERKOELEND)
SCHERP	Scherpe intelligentie, doordringende blik, spits hartvormig gezicht, goed geheugen, kritisch, prikkelbaar	MILD
OLIEACHTIG	Zachte, vette huid, haren en ontlasting	DROOG
VLOEIBAAR	Waterige ontlasting, veel plassen, snel zweten, veel dorst	VAST
LICHT	Lichte/gemiddelde lichaamsbouw. (Heldere ogen, kunnen slecht tegen fel licht)	ZWAAR
VERSPREIDEND	Huiduitslag, ontstekingen (die zich verspreiden), ze willen hun boodschap verspreiden	STABIEL
REGELMATIG	Symmetrische lichaamsbouw, gestructureerd, rigide	(OVERGAVE/ LOSLATEN)



KAPHA DOSHA - GUNA'S

GUNA'S	UITING IN LICHAAM/GEEST	TE BALANCEREN MET..
ZWAAR	Zware botten en spieren, stevig gebouwd, aanleg voor overgewicht, zware (maar ook volle) stem.	LICHT
TRAAG	Langzaam praten, lopen, bewegen, langzame spijsvertering, langzaam van begrip, rustig, geduldig.	SNEL
KOUD	Koude, klamme handen, neiging tot verkoudheid, rustig, 'koel' in hun hoofd.	HEET
OLIEACHTIG	Zachte, olieachtige huid, haren en ontlasting, goed geoliede gewrichten en andere organen.	DROOG
ZACHT	Zachte persoonlijkheid, lief, zorgzaam, compassie, vriendelijk	HARD
STABIEL	Vaste gewoontes, stabiele emoties, stabiel leven, houdt van zitten, slapen en niets doen.	BEWEEGLIJK
SLIJMERIG	Stevige gewrichten en organen, neiging tot verstopte neus (te veel slijm), houdt van omhelzen, 'plakken' soms aan mensen, gehechtheid	DROOG/HELDER
COMPACT	Volle, 'dichte' huid, dik haar, dikke nagels, dikke ontlasting, stevig lichaam, soms close-minded	HELDER



OPDRACHT

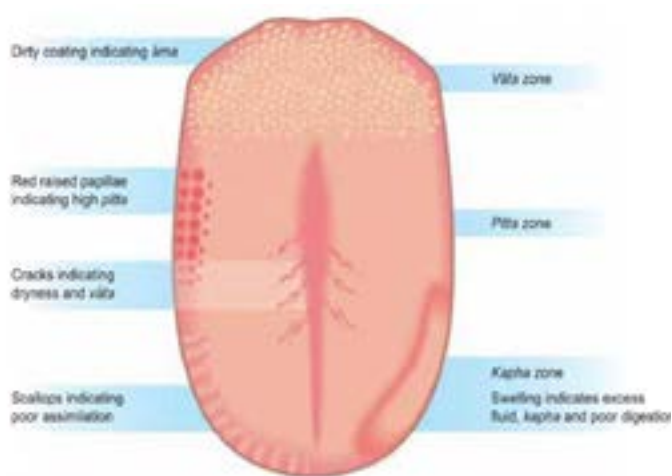
**KIES DRIE GUNA'S WAARIN JIJ JEZELF HERKENT.
OP WELKE MANIER HERKEN JIJ JEZELF ERIN. IS DAT
PRAKRUTI OF VIKRUTI?**





OBSERVEREN

TONG



BRON: AYURVEDIC MEDICINE - SEBASTIAN POLE

PRAKRUTI

VATA - DUNNE, KLEINE TONG
PITTA - STEVIG EN GESPIERDE TONG
KAPHA - GROTE, LOGGE TONG

VIKRUTI

VATA - DROOGTE, BARSTJES
PITTA - ROODHEID, RODE PUNTJES
KAPHA - EXTRA SPEEKSEL, ZWELLING
AMA - WIT LAAGJE OP TONG

**OBSERVEER DE KOMENDE WEEK JE TONG
EN BESCHRIJF JE BEVINDINGEN**



ONTLASING

	Regelmaat	Kleur	Vorm	Geur
Gezond	1 - 2 keer per dag. Sowieso 1 keer na het opstaan	Geel/bruin achtig	Rijpe banaan	Minimaal
Vata	Onregelmatig. Neiging tot constipatie (droog).	Donkerbruin	Droog, hard, keutels	Mild
Pitta	Vaak. Soms wel 2 tot 3 keer per dag.	Geelachtig	Losse ontlasting, neiging tot diarree	Sterk, zuur
Kapha	1 - 2 per dag, voelt niet 'compleet'	Lichtbruin	Goed qua vorm, maar wel slijmerig en plakkerig.	Mild, zoet

OBSERVEER DE KOMENDE WEEK JE ONTLASTING EN BESCHRIJF JE BEVINDINGEN



SLAAP

**HOE SLAAP JE? WAT VERTELT DAT OVER JE DOSHA'S?
IS ER EEN DISBALANS?**





EMOTIES

**OBSERVEER DE KOMENDE TIJD JE EMOTIES.
WAT IS JE EMOTIONELE TENDENS?**

HOE GA JE MET DIE EMOTIES OM?





MENSTRUATIE

	Regelmaat	Bloedkwaliteit	Hoeveelheid bloedverlies	Klachten
Gezond	Regelmatig	Helder rood, geen klontjes	Normaal	Geen
Vata	Onregelmatig	Dun, licht, soms bruin bloed	Licht	Krampende pijn, onrust, moe, zwak
Pitta	Regelmatig	Kan heet aanvoelen	Heftige bloedingen	PMS (boosheid), gevoelige borsten
Kapha	Regelmatig, soms iets langere cyclus	Slijm, klonten	Gemiddeld, soms meer dagen	Vocht vasthouden, stagnatie kan

**OBSERVEER DE KOMENDE TIJD JE MENSTRUATIE EN
OOK DE PERIODE VOOR JE MENSTRUATIE
EN BESCHRIJF JE BEVINDINGEN**
