

Die Doshas sind in der nachfolgenden Grafik schematisch dargestellt:

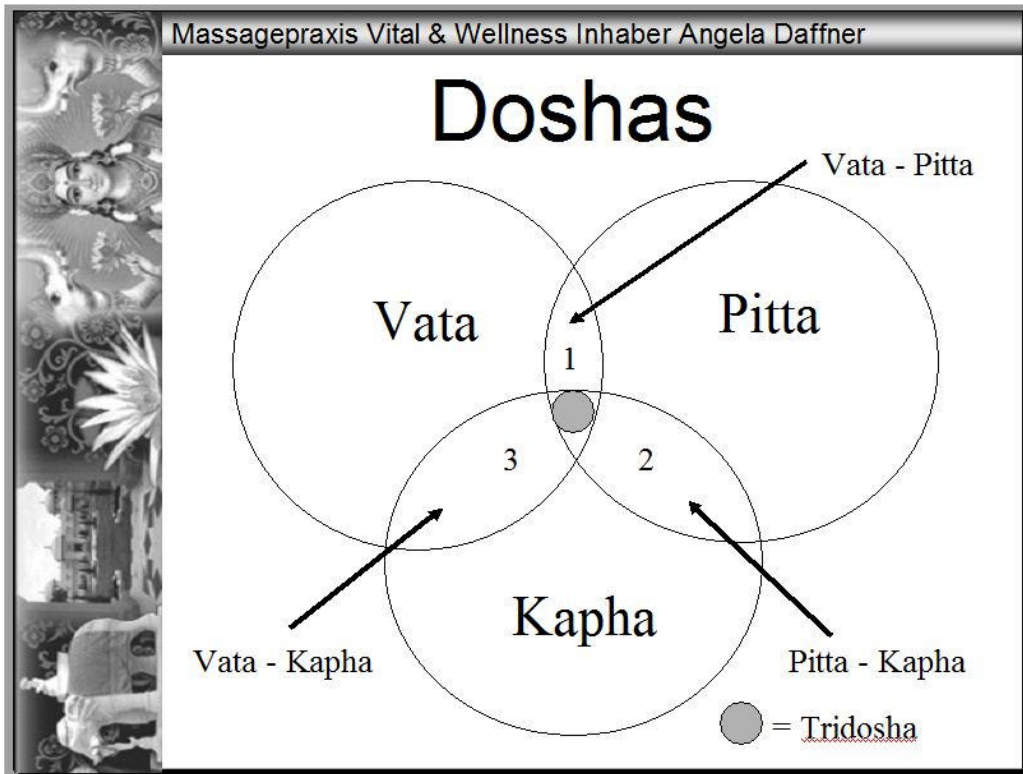


Abbildung 2 Doshas

Vata – Typ

Der Vata – Typ sucht grundsätzlich die Ruhe, die Wärme und die Geborgenheit. Er achtet auf eine regelmäßige Lebensweise, die von Beständigkeit und Ausgeglichenheit geprägt ist.

Bei diesem Menschen werden die Massagebewegungen etwas langsamer und mit weniger Druck durchgeführt. Bei der Wahl des Handschuh achten Sie darauf, dass dieser Mensch einen Seidenschuh bevorzugen wird, der etwas feiner gewebt ist.

Bei diesem Typ kann es sich empfehlen, anschließend die Garshanmassage mit einer Ölmasse zu ergänzen bzw. abzuschließen.

Unangenehm für Vata-Personen kann es sein, wenn Sie bei der Behandlung von den Füßen aufwärts bzw. von den Extremitäten zum Herzen hin massieren. Dadurch ist leider die entstauende Wirkung nicht mehr gegeben.

Dieser Mensch vermeidet oder fühlt sich unwohl bei:

- ❖ kalten, windigen Wetter
- ❖ Lärm und Reizüberflutung
- ❖ Überaktivität und fehlende Entspannung
- ❖ unrythmischer und/oder anstrengender Lebensweise
- ❖ Leistungsdruck und alle Faktoren, die ihm Stress verursachen
- ❖ zuviel an emotionalen Beziehungen, wenn er nicht genügend Zeit, diese auszuleben

Der Vata – Typ hat Probleme mit dem Alter, mit Herbst und Winter, geht nicht gerne auf Reisen und vermeidet wenn möglich eine Umgebung mit lauten Geräuschen. Lärm, Wind und allgemein zu viele Veränderungen in seinem Leben bereiten diesem Typ Unbehagen.

Typische Probleme, die durch Störungen im Leben des Vata – Typs hergerufen werden können, sind zum Beispiel:

- ❖ Nervosität
- ❖ Ischialgie
- ❖ Arthrose
- ❖ Angstanfälle
- ❖ Stottern
- ❖ Tinnitus
- ❖ Varizen
- ❖ Neigung zu Hysterie
- ❖ Krankheiten des Nervensystems
- ❖ Sterilität und Impotenz
- ❖ Herz- und Niereninsuffizienz³

Pitta - Typ

Der Pitta - Typ sucht Ruhe und Kühlung sowie eine Lebensweise, in der Zufriedenheit, Harmonie und Intensität ständige Begleiter sein sollten.

Dieser Typ bekommt oftmals Störungen bei:

- ❖ heißem, trockenem Wetter (generell Hitze)
- ❖ zu großem Ergeiz und aufgetragener Verantwortung

³ Insuffizienz: Medizinische Begriff für eingeschränkte Funktionsfähigkeit bzw. für die unzureichende Leistung eines Organs oder des Organsystems (Zitatquelle: Wikipedia).