

Das Kapha Dosha

Steht für Stabilität.



Kapha: Eigenschaften und Tipps für das Ruhe-Dosha

Prozesse im Körper: Aufbau der Gewebe und Gelenke

Eigenschaften: süß, schwer, beständig, weich, fettig und träge

kühl – ölig – schwer- stabil – weich – langsam – unbeweglich – zähflüssig - süß

Geist: ruhig, geerdet, geduldig, entspannt, gemütlich, beständig, handelt meist wohlüberlegt und Veränderungen begegnet er mit großem Misstrauen

Geist: denkt und plant langfristig, gutes Gedächtnis, gutmütig, tolerant, großzügig, stabil, weiß sinnliche Freuden zu genießen, beruhigende Redeweise, lernt langsam und reagiert besonnen.

Optisch: neigt zu ein paar Kilos zu viel

Körper: dickes und dichtes – eher fettiges Haar, runde Gesichtszüge, eher feuchte und fettige Haut, feste Bänder und stabile Gelenke, kräftige Knochen, erholsamer Schlaf, mäßiges Schwitzen, gute Ausdauer, gute Immunität, aber langsame Verdauung und wenig Durst.

Aus dem Gleichgewicht: Antriebslosigkeit, innerer Rückzug, Depression, Übergewicht und Wassereinlagerungen

Hilfreich: Verdauungspausen beachten, verdauungsfördernde Gewürze (Pfeffer, Chili, Rosmarin, Muskatnuss, Bockshornklee), Düfte (stimulierend, scharf und durchdringend): Eukalyptus, Moschus, Weihrauch Salbei, Orange)

Persönlicher Tipp:

Sich aus seiner Komfortzone herausbewegen und in Aktion kommen im Leben und auf der Yogamatte.

.....

Maria Sturm Sportpädagogin M.A. - med.-wiss. Yogalehrerin - Ayurveda Lifestyle Coach