

Shirodhara

Test zur Identifizierung des Konstitutionstyps

- Ich besitze ein ruhiges und starkes Wesen. K
- Ich besitze einen starken Willen, kann mich durchsetzen und genieße Herausforderungen. P
- Ich bin geistig beweglich, habe eine rasche Auffassungsgabe und lerne schnell. V
- Ich gehe den Dingen auf den Grund und nehme mir Zeit für das Wesentliche. K
- Ich bin begeisterungsfähig, gefühlsintensiv und temperamentvoll. P
- Ich reagiere sehr feinfühlig und habe ein gutes Wahrnehmungsvermögen für meine Umwelt. V
- Ich bin psychisch stabil, ausdauernd und geduldig. K
- Ich bin humorvoll und beherzt. P
- Ich bin zuversichtlich, heiter, fröhlich und beschwingt. V
- Ich besitze ein gutes Langzeitgedächtnis. K
- Ich bin scharfsinnig und analytisch. P
- Ich besitze ein gutes Kurzzeitgedächtnis. V
- Meine Stimme ist weich und beruhigend. Ich spreche im Allgemeinen wenig, aber bestimmt. K
- Ich argumentiere überzeugungsstark und ausdrucksvoll. P
- Das Sprechen fällt mir leicht und ich spreche schnell und flüssig. V
- Ich bin zufrieden, sanftmütig, liebevoll und loyal anderen gegenüber. K
- Ich habe ein sicheres Auge und kann gut unterscheiden. P
- Ich habe einen ausgeprägten Tastsinn und mag gerne sanfte Berührungen und Massagen. V

Shirodhara

Ich bin von Natur aus bodenständig und großzügig. K
Ich bin ein »Augenmensch«, liebe Farben und Malerei. P
Ich besitze ein feines Gehör und liebe Musik. V

Ich besitze einen kräftigen und starken Körper. K
Ich bin immer gut durchgewärmt und friere selten. Kaltes Wetter macht mir nichts aus. P
Mein Körperbau ist leicht und zartgliedrig. Meine Hände und Füße sind grazil und fein gebaut. V

Ich bewege mich ruhig und maßvoll. K
Ich bin sportlich. P
Ich bin flink, beweglich und körperlich geschickt. V

Ich bin meinen Handlungen bedacht und gehe methodisch vor. K
Meine Handlungen sind zielgerichtet und kühn. P
Ich bin meinen Handlungen spontan und flink. V

Meine Haare sind kräftig, dicht und glänzend. K
Meine Haare sind dünn, seidig glänzend und weich. Meine Haarfarbe ist rötlich oder hell. P
Ich habe feines, welliges Haar mit einem leichten Glanz. V

Meine Haut ist weich, geschmeidig und normal gefettet. K
Meine Haut ist weich, geschmeidig und hell oder sommersprossig. P
Meine Haut ist fein und zart, mit einem gesunden, bräunlichen Teint. V

Meine Zähne sind groß, kräftig und breit, schön geformt und widerstandsfähig gegen Karies. K
Meine Zähne sind mittelgroß und scharfkantig. P
Meine Zähne sind klein, perlartig glänzend und regelmäßig. V

Shirodhara

- Ich esse und trinke gerne und genieße Gaumenfreuden. K
- Ich besitze einen gesunden Appetit und kann viel essen. Ich mag gerne gewürzte Speisen. Ich habe Durst und mag Getränke lieber kühl, jedenfalls nicht zu heiß. P
- Ich habe ein Bedürfnis nach regelmäßigem Essen und viel Flüssigkeit. Ich spüre sehr genau, was mir bekommt. V
- Mein Stuhlgang ist regelmäßig, geformt und eher von öliger Substanz. K
- Mein Stuhlgang ist im Allgemeinen kräftig und gut verdaut. P
- Ich achte auf regelmäßigen Stuhlgang. V
- Ich träume wenig, aber sanft. Mein Schlaf ist tief und erholsam. K
- Ich träume oft farbenfroh, leidenschaftlich und gefühlsintensiv. Mein Schlaf ist erholsam, und ich bewältige die Tagesereignisse gut. P
- Ich träume angenehm und phantasie reich, häufig auch vom Fliegen. Ich habe einen leichten, aber erfrischenden Schlaf und ich stehe morgens gerne auf. V
- Ich bin widerstandsfähig gegenüber Infektionskrankheiten. K
- Meine Schleimhäute sind gut durchblutet und befeuchtet. P
- Ich fühle mich bei Wind und beim Wechsel der Jahreszeiten beschwingt, ideenreich und leistungsfähig. V
- Ich bin sehr ausdauernd und leistungsfähig. K
- Ich bin bei allem, was ich tue, sehr ordentlich und konzentriert. P
- Ich esse mit allen fünf Sinnen, weshalb der Tisch geschmackvoll gedeckt sein sollte. Vor allem Speisen mit einem feinen ausgewogenen Geschmack genieße ich sehr. V

Shirodhara

Ich fühle mich häufig träge und brauche für manche Dinge zu lange. Es macht mich müde, viel geistig zu arbeiten K
Ich reagiere zu emotional, auch verärgert oder zornig. P
Ich fühle mich öfter zerfahren. Oft bin ich auch schreckhaft und überempfindlich. V

Ich neige zum Schlemmen und esse manchmal zuviel des Guten. K
Ich leide oft an Völlegefühl und fühle mich nach dem Essen schwer. K
Ich vertrage keine scharf gewürzten Speisen, oder ich habe übermäßiges Verlangen nach scharfen Gewürzen. P
Ich neige dazu, unregelmäßig zu essen. Oft esse ich zu hastig, ohne Genuss und kaue zu wenig. V

Ich bin öfter schwermütig und sentimentaler Stimmung. K
Ich schwitze schnell und vertrage Sommerhitze schlecht. P
Ich leide an Schwindelgefühlen und Ohrgeräuschen. V

Ich neige zum Aufbewahren, Sammeln und halte Besitz für etwas sehr Wichtiges. K
Ich werde gelegentlich aggressiv oder verletzend. P
Ich bin häufig hektisch und meine Lebensführung ist normalerweise sehr unregelmäßig. V

Meine Verdauung ist meist träge. K
Ich neige zu Durchfall. P
Ich neige zu Verstopfungsbeschwerden oder Blähungen. V

Mein Name _____