



KOM IN JE ELEMENT

Een stressvrij aanpak op het leven.

Shakti laat je zien, hoe je de kracht van elementen en seizoenen kan aanwenden om helemaal in je element te komen en daardoor jezelf en je bedrijf in zijn/haar element brengt.

Jouw specifieke lichaamstype kan profijt hebben van simpele aanpassingen in voeding maar ook een rustige dagelijkse routine of het beoefenen van levenskunst kan je vitale kracht ondersteunen.

Bepaal jouw element:

De onderstaande vragenlijst zal je helpen te bepalen wat jouw oorspronkelijke element of constitutie is. Je kan deze vragen het best beantwoorden vanuit een open houding: "wat geldt in mijn leven het meest voor mij"? Mocht je reeds een vermoeden hebben welk jouw constitutie is, beantwoord de vragen dan opnieuw en ga op onderzoek welke elementen vandaag in jouw leven en hoofdrol spelen.

Wanneer jij je oorspronkelijke element hebt ontdekt, kan je nagaan of jij vandaag volgens je oorspronkelijke element leeft. Wanneer jij leeft volgens je natuurlijke element, ben je in je element...wanneer je momenteel disbalans ervaart, kun je een eetpatroon en een leefstijl of levenskunst gaan volgen die bij je past, zodat jij weer in je element kan komen.

Deze Checklist geeft je een aardig idee, maar om je constitutie echt goed te laten bepalen of voor hulp bij behandeling van chronische of ernstige gezondheidskwesties kan je best terecht bij een daartoe opgeleide Ayurvedische arts.

Lichamelijke kernmerken:

- I. Hoe zou jij je postuur en lichaamsgewicht beschrijven?
 - a. Dunne, onregelmatige, geprononceerde botten, laag gewicht of ondergewicht
 - b. Gemiddelde, evenwichtige botten; uitgebalanceerd gewicht dat standhoudt
 - c. Grote, stevige botten; zwaar of overgewicht

- I. Hoe is je huid?
 - a. Droog, koud, ruw, dun en donker, met koude handen en voeten
 - b. Vochtig, warm, glad, vettig en ros, licht met sproeten en snel geïrriteerd
 - c. Zacht, koel, kalm, dik en bleek

- II. Hoeveel transpireer je?
 - a. Nauwelijks
 - b. Overvloedig
 - c. Gemiddeld en consistent

- III. Hoe ziet je haar eruit?
 - a. Droog, dun, donker, krullend, vol klitten en broos met gespleten punten
 - b. Vettig, steil, blond/rood/grijs of kaal
 - c. Vettig, glanzend, dik, golvend en bruin

- IV. Wat beschrijft je gelaatstrekken het best?
 - a. Gepunte, onregelmatige neus, met lange neusgaten, met dunne, droge en gebarsten lippen
 - b. Rechte Romeinse neus, met donkerrode, vochtige en zachte lippen
 - c. Grote, ronde neus en brede neusgaten met grote dikke lippen

- V. Hoe zou jij je lichaam beschrijven?
 - a. Kleine, slange heupen, platte of vrijwel afwezige buik, dunnen benen met knobbelige knieën
 - b. Gemiddelde heupen, stevige en matige buik, gemiddelde benen
 - c. Brede heupen, zachte , volle en grote buik; sterke stevige benen

- VI. (alleen voor vrouwen) Hoe is je menstruatiecyclus?
 - a. Onregelmatig, licht, geringe bloeding, met stolsels, felle kramp en donker van kleur en neiging tot pms en huilerigheid
 - b. Regelmatige, zware, lange bloeding, helderrode kleur, matige kramp, erge pms en prikkelbaarheid
 - c. Regelmatig en makkelijk, met doffe krampen, vocht vasthoudende en lichte pms

Geest en emoties

- I. Hoe zou je je slaap beschrijven?
 - a. Onrustig, je bent een lichte slaper en lijdt vaak aan slapeloosheid
 - b. Goed, je rust ervan uit en hebt niet veel slaap nodig
 - c. Diep, Je slaapt diep en lang achter elkaar

- II. Je maakt deel uit van een team. Welk uitspraak beschrijft je manier van doen in de groep het best?
 - a. Je bent de creatieveling, vol geweldige en soms radicale ideeën maar op vergaderingen zit je te dagdromen en te denken aan het weekend in plaats van aantekeningen te maken.
 - b. Jij hebt het projectplan geschreven, de vergaderingen georganiseerd, de hands-out voorbereid, waar niets op aan te merken valt, maar als je kritiek op je ideeën krijgt wordt je woedend.
 - c. Je bent betrouwbaar, doet al het werk dat je moet den, maar het kost veel tijd en moeite om alle taken af te ronden.

- III. Je moet examen doen. Hoe bereid je je voor?
 - a. Op het laatste moment stamp je de stof in je hoofd. De volgende dag weer je nog net wat je weten moet, maar een week later ben je alles weer vergeten.
 - b. Je hebt een nauwgezet studieschema, je hebt jezelf ruim tijd gegeven om alles na te kijken en je herinnert je nog elk detail.

- c. Het duurt tijden om iets in je hoofd te krijgen, maar als dat lukt, vergeet je het ook nooit meer.
- IV. Je bent op een feestje en iemand flirt druk met je partner. Hoe reageer je?
- a. Je voelt je onzeker en opgelaten, maar je zult je partner er niet snel op aanspreken.
 - b. Je ziet groen van jaloezie, de opmerkingen vliegen over en weer, en het draait uit op een knallende ruzie.
 - c. Je weet dat je je nergens zorgen over hoeft te maken en feest vrolijk verder met je vrienden.

Spijvertering:

- I. Is je eetlust:
- a. Wisselend. Je graast de hele dag en eet telkens wanneer je daar zin in hebt iets kleins.
 - b. Gemiddeld. Je houdt ervan op gezette tijden te eten, maar wanneer je honger hebt, overheerst dat gevoel alles en kun je je niet focussen voordat je iets hebt gegeten.
 - c. Gestaag. Je mag graag ontspannen eten en neemt de tijd voor je voedsel.
- II. Is je dorst:
- a. Wisselend. Je kiest meestal voor warme dranken.
 - b. Gemiddeld. Je hebt vaak dorst en houdt het meest van koele dranken.
 - c. Gering. Je hebt zelden dorst.
- III. Hoe zou je je spijsvertering en stoelgang karakteriseren:
- a. Onregelmatig. Je voelt je vaak opgeblazen, winderig of geconstipeerd. Als je van huis bent, krijg je altijd constipatie.
 - b. Je kunt er de klok op gelijkzetten. Je hebt een snelle stofwisseling, elke dag ontlasting, maar kunt last hebben van brandend maagzuur.
 - c. Traag, je hebt een trage stofwisseling en je darmen werken langzaam.

Algemene gezondheid en energie

- I. Waar heb je vaak last van?
- a. Tobberigheid, slapeloosheid en nerveuze problemen
 - b. Ontsteking, bloedingen en huidirritatie
 - c. Slijmvorming, verstopping en borst-of hartkwalen
- II. Hoe gaat het als je ziek wordt?
- a. Je krijgt last van acute symptomen, waarna je snel weer beter wordt.
 - b. Je hebt last van koorts en transpireren.
 - c. Het duurt even voordat de ziekte doorbreekt, waarna die enige tijd duurt.
- III. Hoe staat het met je energie?
- a. Die vertoont pieken, waar je heel snel gebruik van kunt maken, waarna je uitgeput bent.
 - b. Je hebt een gestage energie en weet hoe je jezelf moet matigen.

- c. Het duurt even voor je op gang bent, maar dan heb je ook veel uithoudingsvermogen.
- IV. Hoe ga je om met gewicht?
- a. Je vindt het moeilijk om aan te komen.
 - b. Je bent al je leven lang goed op gewicht.
 - c. Je komt snel aan.
- V. Hoe ziet je seksleven eruit?
- a. Je libido is grillig, maar kan snel worden opgewekt. Je bent niet erg vruchtbaar.
 - b. Je libido is hartstochtelijk en je vruchtbaarheid is goed.
 - c. Je hebt een gemiddeld libido, en goed uithoudingsvermogen en uitstekende vruchtbaarheid.
- VI. Je bent met vakantie en in de schaduw is het 30 graden. Hoe reageer je?
- a. Je houdt van de warmte en de zon. Je wordt snel bruin.
 - b. Je vindt de hitte onverdraaglijk, je bent geagiteerd en wilt het zwembad niet uitkomen. Je verbrandt snel of krijgt snel uitslag.
 - c. Je vindt de hitte niet erg, maar doet het wel kalm aan en blijft de hele dag ontspannen in de schaduw.

Score

Tel nu hoeveel keer je a, b of c hebt aangekruist.

Wanneer je vooral a hebt aangekruist, dan is je VATA (Ether en lucht) dominant.

Wanneer je vooral b hebt aangekruist, resoneer je met PITTA (vuur en water).

Wanneer je vooral c hebt aangekruist, heb je KAPHA (aarde en water) constitutie.

Je zult waarschijnlijk merken dat je een combinatie van elementen bent, maar toch is de kans groot dat welbepaalde elementen de boventoon voeren.

Heb je a, b en c gelijk aangekruist, dan heb je een gemengde constitutie.

Wil je graag meer weten:

[Contacteer ons voor uw vrijblijvende offerte](#)

Bron:

Pukka

Een Ayurvedische lifestyle

Sebastiaan pole

Spectrum

Uitgeverij Unieboek/ Het spectrum bv

Houten - Antwerpen