

MAHABUTAS, DOSHAS, GUNAS

MAHABUTAS / ELEMENTE	DOSHAS / BIOENERGIEN	GUNA / EIGENSCHAFTEN
Äther/Luft	Vata	beweglich, kühlend, trocken, flink, leicht, hart, rau, klar, fein
Feuer/Wasser, Pitta, heiß	Pitta	heiß, feucht, penetrierend, leicht
Wasser/Erde	Kapha	ölig, kalt, feucht, statisch, schwer, weich, fettig, süß, schleimig, träge

LEBENSZYKLEN

LEBENSALTER	DOSHAS / BIOENERGIEN	THEMA
bis 10 Jahre	Kapha	Immunkraft
bis 12 Jahre	Kapha, aber Pitta steigt	Wachstum, Aktivität
12 - 20 Jahre	Kapha und Pitta	Hitze, Hormone
20 - 40 Jahre	Pitta, Kapha sinkt	Pittahöhepunkt bei etwa 38 Jahren
40 - 50 Jahre	Pitta, aber Vata steigt	Erschöpfung, aber steigende Spiritualität und Kreativität
50 - 60 Jahre	Vata, Pitta sinkt	Menopause
ab 60 Jahre	Vata	Empfindsamkeit