



Kapha, das Prinzip der Stabilität

Kapha ist Struktur, es hält den Körper fest und zusammen.

Auch den Verstand.

Seine Eigenschaften sind u.a. kalt, schwer, ölig, langsam, träge, weich.

*Im Körper sorgt Kapha für Stabilität des Geistes, für Geduld, Mitgefühl, Gedächtnisstärke,
für die Schmierung der Gelenke und Organe und ungestörte Bewegungsabläufe.*

Ist Kapha in Balance fördert es einen ruhigen Geist, Stärke, Empathie, Liebe und Zuverlässigkeit.

*Gerät Kapha aus dem Gleichgewicht sorgt es für Gier, Anhaftung, Besitzansprüche, Lethargie
und Faulheit.*

Kapha Menschen sind schwer aus der Reserve zu locken und zu mobilisieren.

*Der Kapha-Sitz im Körper ist die obere Körperregion mit deren Organen, wie Lunge, sowie
Kopf und die Hoden.*

Ojas, die Immunkraft wird Kapha zugeordnet.