

De Ayurveda is gebaseerd op de drie dosha's vata, pitta en kapha.

Dosha is een disbalans welke ingaat tegen het kosmisch ritme wat leidt tot disharmonie. Zij manifesteren zich in drie verschillende karakteristieken:

- vata is lucht/ether;
- pitta is vuur;
- kapha is water/aarde.

De drie dosha's helpen het lichaam in balans te houden. Het is dus van belang om voorafgaand aan de massage de polsdiagnose toe te passen om na te gaan welke dosha uit balans is en welke invloed dat heeft op het lichaam.