



## Ama - Test (Sanskrit: āma = unverdaut)

Vergib 1-5 Punkte je nach Übereinstimmung wie es zu dir passt  
(1 = stimmt weniger --- 5 trifft voll zu)

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. Ich neige dazu, dass ich mich verstopft fühle, mein Kopf nicht frei ist  | Deine Wertung _____ |
| 2. Wenn ich morgens aufwache, bin ich schon k.o. Ich brauche eine ganze Weile, um richtig wach zu werden            | Deine Wertung _____ |
| 3. Ich fühle mich oft körperlich schwach, ohne einen Grund nennen zu können   | Deine Wertung _____ |
| 4. Ich habe öfter im Jahr eine Erkältung (Sinusitis, Halsentzündung etc.)   | Deine Wertung _____ |
| 5. Mein Körper fühlt sich generell schwer an  | Deine Wertung _____ |
| 6. Ich habe öfter das Gefühl, dass irgendwas im Körper nicht richtig funktioniert (Verdauung, Atmung, Ausscheidung) | Deine Wertung _____ |
| 7. Ich fühle mich öfter faul - das heißt, ich könnte arbeiten, aber ich habe keine Lust dazu.                       | Deine Wertung _____ |
| 8. Normalerweise habe ich Verstopfung   | Deine Wertung _____ |
| 9. Ich muss oft ausspucken (zuviel Spucke im Mund)  | Deine Wertung _____ |
| 10. Ich habe oft gar keinen Appetit   | Deine Wertung _____ |
| 11. Ich neige dazu mich müde zu fühlen, geistig und körperlich erschöpft.   | Deine Wertung _____ |

---

Dein Ama-Level \_\_\_\_\_

Ama-Level:

- 11-25 minimal
- 25-35 mittel
- 35-45 mäßig hoch
- 45-55 sehr hoch

Wenn dein Ama-Level niedrig ist (unter 35), darfst du eine Ganzkörpermassage (Abhyanga) machen. Ab einem Punktelevel von 35 aufwärts wäre es gut wenn du einen Langhana-Tag zuerst durchführen würdest (siehe unseren Langhana-Kurs).