



GRUNDLAGENWISSEN | VATA

## Vata – Beruhigung und Ausgleich

Wenn Vata zu hoch ist, dann ist Beruhigung und Ausgleich angesagt. Woran merkst du, dass Vata zu hoch ist? Du kommst nicht mehr zur Ruhe, du verzettelst dich. Sorgen und Ängste lassen dich nicht mehr schlafen und du hast leicht das Gefühl, dass du dein Leben nicht mehr schaffst.

Mein lieber Paul ist auch ein Vata-Typ und so ein erholsames Ayurveda-Wochenende tut ihm immer richtig gut. Im Ayurveda gilt, wenn ein Dosha aus der Balance ist, dann ist es immer zu hoch. Um ein Dosha auszugleichen, wird es mit dem Gegenteil beruhigt.

### Erholsames Wochenende für Vata-Typen

Paul mit seinem hohen Vata-Anteil wird die ganze Woche von tausend Ideen angefliegen. Seine Kreativität und seine Begeisterung beflügeln ihn zu Projekten, auf die natürlich wieder ein-

mal nur er kommen konnte. Sein Chef ist stets begeistert von seinen Impulsen. Seine Begeisterungsfähigkeit lässt ihm große Flügel wachsen, auf denen er von einer Aktion zur nächsten fliegt. Oft genug vergisst er dabei die Zeit und das regelmäßige Essen, was gerade für ihn als Vata-Typ so wichtig wäre, um stabil und innerlich ruhig zu bleiben.

Und auch am Wochenende geht es in hohem Tempo weiter. Endlich hat er Zeit seine privaten Projekte zu verwirklichen. Gitarre spielen, tanzen, ausräumen, Rasen mähen, Keller aufräu-



men, Fotos sortieren, Reparaturen ausführen usw. Aber wie so oft, fängt Paul viel an und verliert dann doch schnell die Lust daran. Er möchte zu viel und das auch noch gleichzeitig. Das frustriert ihn, macht ihn müde und unzufrieden. Dabei wäre für meinen gefühlvollen, sensiblen



Paul mit seinem ausgeprägtem Vatadosha erholsame Ruhe das Beste. Wer von Geburt an, wie er, ein starkes Vatadosha hat oder es durch hektisches, digitales Leben erhöht hat, dem empfiehlt der Ayurveda ein entspannendes, ruhiges Balsam-Wochenende.

## Freitagabend für Vata-Menschen

Dein Abendessen, leicht verdaulich und vegetarisch, sollte bis 19 Uhr beendet sein und dann gehe früh zu Bett, möglichst schon vor 22 Uhr. Wenn du es schaffst, ohne Computer, Handy und Fernseher deinen Abend zu gestalten, wirst du dich wunderbar erholen.

Für Vata-Typen wie Paul sind acht bis neun Stunden Schlaf empfehlenswert. Gerade Vata-Typen brauchen eine Weile, bis es im Kopf angekommen ist, dass für sie viel Schlaf und Ruhe das richtige ist. Aber wer als Vata-Typ es einmal erlebt hat, welches wohlige, samtene Lebensgefühl sich innerlich ausbreiten kann, wenn alles im Lot ist, wird immer wieder so ein Erholungswochenende einlegen.

## Samstag und Sonntag für Vata-Menschen

Wenn du früh zu Bett gegangen bist, dann kannst du problemlos spätestens um 7 Uhr aufstehen. Zähneputzen, Zunge schaben und Gandusha sind die ersten Handgriffe und dann das



köstliche Zitronen-Honigwasser für den ersten Frischekick.

Morgengruß, Yoga und/oder ein Abhyanga mit sehr warmem, gereiftem Sesam- oder Mandelöl sind der ideale Start in den Morgen. Wenn du Sport machst (nicht länger als 20 Minuten und ohne Anstrengung), dann führe das Abhyanga danach durch. Gönn dir ein köstliches Frühstück mit warmem, dampfendem Haferbrei, gerne auch mit etwas Sahne und süßem, reifen Obst. Alles was warm, süß und schmeichelnd ist, beruhigt Vata und entspannt die Nerven.

## Zelebriere die Ruhe

Mache alles in Ruhe und immer nur eine Sache zur Zeit. Zum Beispiel einen leichten Spaziergang im mittleren Tempo, so dass du weder schwitzt, noch besonders tief atmen musst. Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen sind für die zierlichen Vata-Menschen am besten geeignet.



15 bis 20 Minuten täglich reichen als sportliche Betätigung völlig aus. Vatamenschen neigen dazu, sich zu verausgaben und ihre Grenze nicht wahrzunehmen. Deshalb schaue auf die Uhr und lege fest, wann du aufhören wirst. Wenn du Sport machen möchtest, dann wäre



die Kapha-Zeit von 6 Uhr bis 10 Uhr vormittags am besten. Leicht und vergnügt sollte deine Bewegung sein, anstrengender Sport ist nichts für die empfindsamen Vatamenschen.

## Die Hauptmahlzeit ist mittags

Ruhe dich danach aus und bereite dir dann mit Genuss ein leicht verdauliches Mittagessen zu. Vatatypen haben sehr feine Sinne, sie nehmen Gewürze deutlicher wahr, als andere Menschen. Probiere dich durch die ganze Welt der wunderbaren Gewürze, die Vata beruhigen.

Die Hauptmahlzeit sollte immer mittags sein, denn dann hilft dir Agni, das Verdauungsfeuer, mit seiner ganzen Kraft. So kann dein Verdauungssystem die Nahrung optimal verdauen und du sammelst kein Ama (Stoffwechsellrückstände) an.

Nach dem Mittagessen dürfen Menschen mit einem hohen Vata-Anteil ein Mittagsschläpfchen

machen. Sogar im Bett, hurra! Wenn du auf der linken Seite liegst, fördert das deine Verdauung.

## Ein entspannter Nachmittag

Nachmittags ist wieder leichte Aktivität dran, z.B. Freunde besuchen, genussvolles Einkaufen, lesen, leichte Gartenarbeit, aber immer mit der Ruhe und nur eine Sache zur Zeit. Ein wenig Disziplin tut allen Vatamenschen gut, vor allem wenn es um Regelmäßigkeit geht. Regelmäßige Essenzeiten und immer zur gleichen (frühen) Zeit zu Bett gehen, beruhigt Vata ganz entscheidend.

## Mit den Hühnern ins Bett

Dein Abendessen sollte leicht verdaulich sein, eine warme Gemüsesuppe mit Dinkelnudeln oder Basmatireis wäre jetzt die Krönung eines herrlich entspannenden Tages.

Gönne dir einen ruhigen, fröhlichen Abend mit Spielen, Lesen oder kreativer Beschäftigung – das wird dir als Vata-Typ ja nicht schwer fallen. Tanze zu sanfter Musik. Lass Handy, Computer und Fernsehen aus, diese drei Geräte sorgen ständig dafür, dass Vata sich wieder erhöht.

Und dann kommt das Beste: Gehe wieder um 22 Uhr ins Bett und schlafe beruhigt in den nächsten Tag. Diesen gestaltest du dir nach diesen Empfehlungen noch einmal so schön.

Meine allwissende und liebe Yogalehrerin Melody sagt immer, Vatatypen brauchen vor allem Regelmäßigkeit, Wärme und viel Geborgenheit. Ich wünsche dir, dass diese drei deine ständigen Begleiter sein werden.

Entspannte Grüße von

