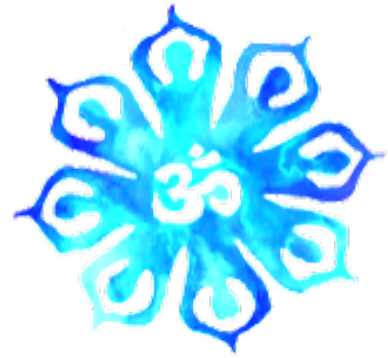


# Das Vata Dosha

steht für Bewegung.



## **Vata: Eigenschaften und Tipps für das luftige Dosha**

Prozesse im Körper: Atmung, Herzschlag, Sprache

Eigenschaften: trocken, kalt, klar und rau

beweglich – hell – leicht – trocken – kühl – unregelmäßig – rau – fein – schnell

Geist: begeisterungsfähig, kreativ, lieben Neues, reisen gern, sprunghaft, sensibel, machen sie sich viele Gedanken

Geist: anpassungsfähig, gute Sinneswahrnehmungen, versteht schnell, kreisende Gedanken, emphatisch, neigt zu Ängstlichkeit und Nervosität, leichter Schlaf, schnelle und sanft Redeweise.

Optisch: eher zart und feingliedrig

Körper: trockenes Haar, nimmt leichter ab als zu, trockene Haut mit früher Faltenbildung, Adern und Sehnen sind deutlich sichtbar, brüchige Nägel, schlanke Muskulatur, instabile Gelenke, feine Gliedmaßen, redselig, erkältet sich leicht und braucht Wärme.

Aus dem Gleichgewicht: Leichtigkeit kann in Unsicherheit und Angst umschlagen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen

Hilfreich: Struktur und Ruhe (geregelter Tagesablauf), alles Erdende & Warme

Ausgleich schaffen durch: Warme Mahlzeiten, wenig Rohkost und Pausen einplanen mit Tee (Honig/Sharkara), Gewürze (Ingwer, Basilikum, Curryblätter), Düfte (süß, warm und beruhigend): Orange, Lavendel, Zimt, Zitrone, Geranium

### *Persönlicher Tipp:*

*Sich aus einer stabilen Basis heraus kreativ austoben im Leben und auf der Yogamatte.*