

VATA a ŽIVOTNÍ STYL

Jinak také:

Čínská medicína: **Chi**

Tibetská Ayurveda: **LUNG**

Představuje: **Vítr**

KDO a CO JE VATA?

Elementy:

→ éter (Pozn. podle slovníku cizích slov je to látka, vyplňující vesmírný prostor) a vzduch

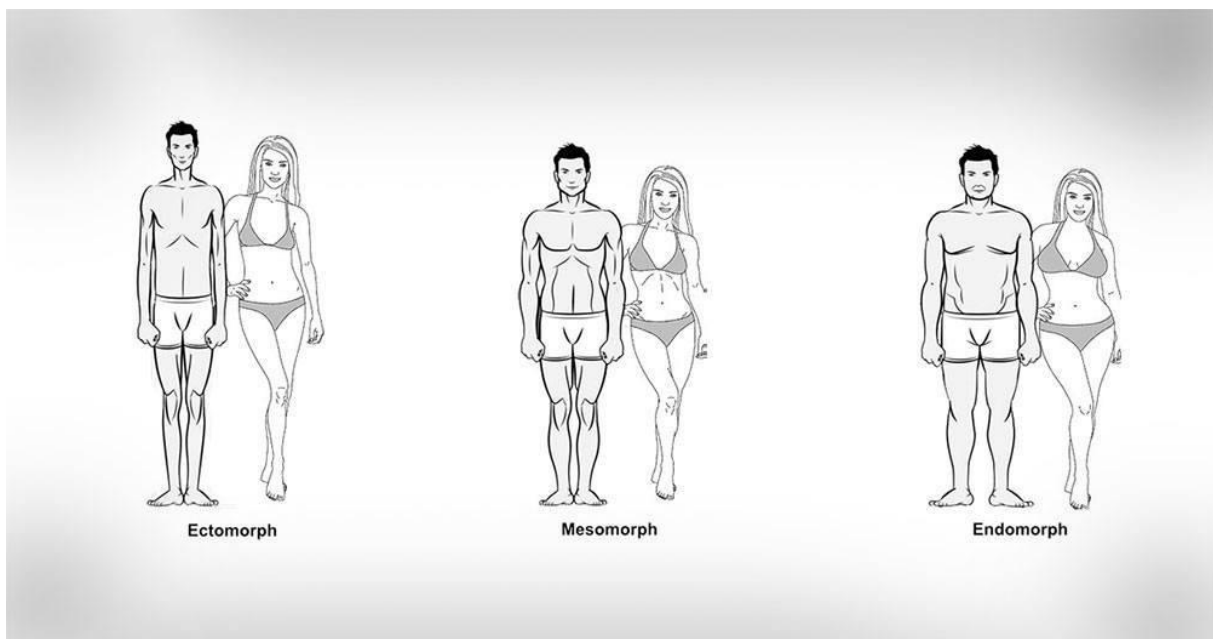
Tip postavy (dle západního hodnocení):

→ ektomorf (štíhlá postava s minimem tuku a svalů, křehká struktura, má sklony k podvážce, často velmi ztěžka přibírá)

→ vysoká nebo velmi malá postava

→ pokud mají normální tělesnou strukturu, projevují se u nich alespoň některé lehce anomální charakteristiky (např. ruce, nohy, čelisti, trup nebo oči se zdají být v disproporci ke zbytku těla)

→ vlasy – tmavé a jemné, ale neobvykle husté



Popisné vlastnosti typu Vata:

→ suchá

→ pohyblivá/proměnlivá

→ jemná/citlivá

→ tvrdá/tuhá

→ hrubá/drsná

→ lehká

→ chladná

→ pronikavá/bystrá

→ rozptýlená

KDE VATA PŘEBÝVÁ?

→ spodní část těla

→ tělesné systémy: neurologický, psychologický

→ orgány: nervový systém, srdce, plíce, tlusté střevo, pokožka, klouby, uši, kosti

Vata v rovnováze

- Kreativní, má rychlou, bystrou mysl s bohatou představivostí
- Velmi citlivá (v dobrém slova smyslu, intuitivní)
- Je inspirací pro své okolí
- Rychle se nadchne, je spontánní



NEGATIVNÍ TENDENCE A PRIMÁRNÍ PŘÍČINA NEROVNOVÁHY

→ majetnickost/přehnané citové vazby (k lidem, věcem, názorům/postojům), fixace až posedlost

→ skrytý potenciál:

Soucit a empatie

Čistá, jasná mysl bez limitů

Moudrost

→ je třeba stimulovat:

Duševní zdraví

Vnímavost a uvědomělost

Vata v nerovnováze:

- Má roztočenou mysl, je zapomnětlivá, později se může projevit i nespavost
- Těkává a rozlitaná
- Trápí ji obavy, úzkost a strach
- Jakoby neustále duševně nepřítomná, zmámená

- Je podrážděná, někdy obsedantní
- Je nostalgická, někdy až frustrovaná
- Má zkosnatělé myšlení
- Je vzteklá, pasivně agresivní

Jaké jsou nejčastější zdravotní těžkosti?

- Suchá pokožka, vlasy a křehké nehty
- Bolavé klouby
- Nadýmání/větry
- Zácpa (jeden z nejobvyklejších symptomů, je třeba tomu věnovat pozornost a opravdu dělat všechno proto, abychom zažívání pomohli – viz. ZÁSADY STRAVOVÁNÍ)
- Psychická nerovnováha (úzkost, obavy, nerozhodnost,...), nervové poruchy, tiky
- Proměnlivá hladina energie (jeden den energičtí, druhý den tak unavení, že ani nevstanou z postele, a to bez zřejmé příčiny)
- Zimnice (ALE: je to typ lidí, kterým je zima, i když jsou v rovnováze)

Typy tělesných onemocnění (příklady):

- studené nemoci se symptomy, které se pohybují po celém těle
- chronické problémy v oblasti spodního zažívacího traktu (hlavně zácpa)
- problémy s orgány typu Vata (viz. KDE VATA PŘEBÝVÁ)

JAK NASTOLIT ROVNOVÁHU

OBECNÍ ZÁSADY:

→ stravování:

- Teplá, výživná jídla, bohatá na kvalitní protein a sacharidy
- Minimum syrové stravy a studených pokrmů obecně (omezit také dojíždání zbytků nebo konzumaci potravin rovnou z lednice)
- Pravidelná strava – jídla podávaná v daný čas (Vata má tendenci přeskakovat jídla, hlavně pokud její mysl zaměstnává spousta dalších věcí)



- Vyhýbat se nočnímu jezení
- Vyhýbat se smaženému jídlu (je příliš suché)
- Snažit se jíst spíše vlhčí, mastnější jídla, nejlépe s použitím ghee (např. místo suchých rýžových keksů si dáme dobře uvařenou rýži basmati, omaštěnou ghee nebo máslem)
- Nevynechávat jídla (může to mít velmi negativní vliv na už tak citlivé zažívání)
- Je třeba si k jídlu v klidu sednout a jíst pomalu (Vata je neustále v pohybu a má sklon jíst za pochodu)
- Dopřát si alespoň 3-4 jídla denně
- Preferované chutě: 1. Sladká, 2. Slaná, 3. Kyselá, 4. Štiplavá
- Ideální pokrmy – polévky, horké nápoje, rýže s máslem,...

→ prostředí:

Teplé klima

Vlhké ovzduší
Mírumilovné a uklidňující okolí
Ticho a tiché prostředí
Nejvíce nesnáší vítr

→ **zvyky:**

- Pravidelný režim je naprosto zásadní
- Neholdovat příliš náročným sportům (ideální je chůze, turistika nebo yoga)
- Každý den si vymezit chvílku na zklidnění (Vata je velmi náchylná ke stresu) – meditace, teplá koupel,... (i když rozlítanému typu Vata se může zdát sezení v klidu nebo cokoliv podobného velmi těžké, pro zachování rovnováhy je to nezbytné – je třeba na tom pracovat)
- Je nutné mít dostatek odpočinku (odpočinitá Vata je mnohem produktivnější a kreativnější – nenuťte se do práce, když jste unavení ☺ - já vím, já vím, kéž by to tak šlo, že? No, aspoň když to jde a máte volno...)

www.hadalama.cz

JE MOJE TĚLO V NEROVNOVÁZE?

**6 OTÁZEK NA KTERÉ SI MUSÍTE ODPOVĚDĚT,
ABYSTE TO ZJISTILI**

PODLE DOKTORKY DEBORAH KERN

1. Jím pouze, když mám hlad, a přestanu, když jsem sytý/á?
2. Mám dostatek energie na celý den?
3. Spím v noci dobře?
4. Jsou moje vztahy harmonické?
5. Je moje vylučování bezproblémové a pravidelné?
6. Mám obecně vzato většinou dobrou náladu a jsem klidný/á?

INFORMAČNÍ ZDROJE:

1. Robert Sachs. Tibetan Ayurveda. Health Secrets from the Roof of the World. 1995.
2. Amadea Morningstar with Urmila Desai. The Ayurvedic Cookbook. A Personalized Guide to Good Nutrition and Health. 1995.
3. YouTube channel – Dr. Deborah Kern. Introduction to Ayurveda by Dr. Deb Kern

VYSVĚTLIVKY:

- **Elementy:**

filozofie v pozadí je, že v přírodě existuje 5 elementů (éter, vzduch, voda, země, oheň) a všechno přírodní, živé či neživé, se skládá právě z těchto pěti elementů. To stejné platí pro člověka a proto každá tělesná konstituce (dóša) má svoje unikátní složení dvou přírodních elementů. Tyto elementy potom předurčují vlastnosti konstitučního typu, a když se nad tím zamyslíme, a v duchu si shrneme, jaké vlastnosti si s jednotlivými elementy spojujeme, můžeme si odvodit přibližnou představu o charakteristikách jednotlivých konstitučních typů.

- **Popisné vlastnosti:**

když se zamyslíme nad elementy, ze kterých se jednotlivé konstituční typy skládají, můžeme si z nich odvodit nejvýraznější vlastnosti, spojované s tímto typem. Nastolení rovnováhy potom spočívá v tom, že se snažíme dodržovat životní a jídelní návyky s OPAČNÝMI vlastnostmi. Zde je třeba také odhadnout míru, protože v případě, že to přeženeme, výsledkem může být opět nerovnováha, tentokrát směrem k druhým dvěma dóšám.

- **Kde vata/pitta/kapha přebývá?**

konstituční typologie se nevztahuje pouze na určování lidí, ale přebývá také ve všem ostatním kolem nás. Nám bude pro tuto chvíli stačit, kde všude ještě vata přebývá v rámci našeho těla. Proč? Protože i to nám může pomoci odhalit různé nerovnováhy v těle a tím nasměrovat naši cestu k vitalitě.

- **Negativní tendence:**

představují prapůvodní příčiny lidského utrpení, pro každý typ zvlášť. Navíc nám nastiňují sklony, které nejpravděpodobněji můžeme mít a dává nám tím možnost si tyto negativní tendence uvědomit. Ne proto, abychom se jich zbavili, ale proto, že pro nás představují obrovský potenciál pro růst a vývoj. Pokud k nim budeme přistupovat s otevřenou myslí a uvědoměním našich slabin, pomalou a vědomou transformací můžeme dosáhnout obrovských výsledků.

- **Dóša v rovnováze VS. dóša v nerovnováze:**

když máme naši dóšu v nerovnováze po určitou dobu, začne nám tělo vysílat jemné signály v podobě emocionálních, psychologických příznaků, změn nálad atd. a chce nám říct, že není všechno v pořádku. Pokud jsme vnímaví a těchto jemných náznaků si všimneme, můžeme ihned zahájit rutinu pro uvedení zpět do rovnováhy. V této fázi jde většinou vše ještě velmi snadno a rovnováha je opět nastolena relativně rychle. Pokud ale pozornost těmto náznakům nevěnujeme, nebo si jich třeba nevšimneme, naše tělo lehce přitvrdí, aby si vynutilo naši pozornost. Takže od psychologických symptomů se posuneme na úroveň fyzických symptomů, v podobě lehčích těžkostí, slabších bolestí a diskomfortů. V této fázi už bychom si měli všimnout, že na nás naše tělo mává červenou vlajkou, a snažit se nastolit rovnováhu, protože v další fázi už nás může sklátit chřipka a další, třeba i vážnější nemoci, podle toho k jakým nemocem je náš typ náchylný.