



HUR MAN BALANSERAR VATA

Det finns fyra stora områden i vardagslivet som kan utnyttjas för att förstärka balansen:
KOST | DAGLIGA RUTINER | ÖVNINGAR | ÅRSTIDSBUNDNA RUTINER

De råd som ges här skall användas med en viss flexibilitet och inte som rigida regler som måste följas. Det gäller att lyssna till kroppens signaler. Varje dag pågår ett samtal med kroppen som man kan lära sig att bli lyhörd inför.

För att balansera vata gäller följande:

REGELBUNDNA VANOR | MYCKET VILA | STILLHET | VÄRME | BIBEHÅLLEN VÄTSKEBALANS
REGELBUNDEN NÄRINGSTILLFÖRSEL | UNDVIKANDE AV STRESS | MASSAGE MED SESAMOLJA

Eftersom vata-doshorna ”leder” de andra doshorna, bör alla vara uppmärksamma på att balansera vata. Nyckelbegreppet är **REGELBUNDENHET**. Vata är så känslig och lättföränderlig att den påverkas lätt av överstimulans. Vata-personer trivs med variation och förändring men när det blir för mycket känner sig vata-personer ofta slitna och nervösa. Orsaken är då ofta att den naturliga rytmen har satts ur spel. Istället för att äta, sova och träna vid regelbundna tillfällen blir det slarv med de flesta rutiner. De livet är dåligt för alla doshor men allra mest för vata.

Råd för att skapa vata-balans:

- Se till att få mycket vila, både nattsömn och vila under dagen, då i form av meditation. Vata är den dosha som allra bäst gynnas av meditation då den integrerar kropp och sinne så att de naturliga processerna kan fungera igen.
- Värme, då vata är en kall dosha mår de bra av värme, eftersom vata också är torr är det bra med en viss fuktighet också. vata kan också tänka på att undvika drag då den är känslig för det.
- Äta en vata-dämpande kost på regelbundna tider. Sitt ner vid måltiderna och ät tre lagade mål mat om dagen. Undvik kall mat.
- Drink rikligt med varma drycker under dagen för att undvika uttorkning, och undvik kalla drycker.
- Massera kroppen med sesamolja på morgonen, sk abhyanga.
- Om du kan ta dig tid, är det mycket bra för vata att ta ett varmt bad efter oljeinsmörjningen, speciellt vid vatavärk är fuktig värme bra.
- Undvik mental påfrestning och överstimulans. Våldsamma filmer och hög musik är sådant som i synnerhet stör vata.
- Gör sådant som gör dig glad och gör din omgivning ljus och klar. Vata reagerar på solsken och vackra färger. Allt som lockar fram vatas naturliga entusiasm och minskar oro gynnar vata.
- Drink inte alkohol när du försöker återställa vata-balansen. Vata mår inte bra av några stimulantia som kaffe, te eller nikotin.
- Vata-personer har ofta trånga näsgångar på vintern, vilket är en bidragande orsak till täta förkylningar. För att undvika det kan man ta en droppe sesamolja på lillfingrarna och massera näsborrarnas insida. Kläm till om näsan och dra in så att sesamoljan tränger in ordentligt. Se till att inte skada slemhinnan i näsan så ha korta naglar. Den här behandlingen kan alla göra och i synnerhet vid torr luft. Den hjälper till att öka motståndskraften mot förkylningar, influensa och bihåleproblem. Kan appliceras upp till 4 gånger om dagen. Se upp vid pågående förkylningsbesvär/ bihålebesvär då överdriven behandling kan öka kapha-doshan, som ofta ligger till grund för detta.