

Vata – vorbei mit der Ruhe!



Das Vata Dosha sorgt für Abwechslung in unserem Leben. Kein Wunder, wird es doch dem Element Raum und Wind zugeordnet. Er steuert alle Nervenimpulse und Bewegungsabläufe in unserem Körper und spielt eine wichtige Rolle bei therapeutischen Behandlungen.

■ Text: Sandra Memmo*

Die Wurzel des Wortes «Dosha» bedeutet im Sanskrit «Störung, Verderben, dasjenige, was unseren Körper krank macht». Damit wird bereits angedeutet, dass ein Dosha den Körper durcheinanderbringen und ein Ungleichgewicht verursachen kann. Die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha stehen immer in Beziehung zueinander und sind unzertrennlich. Alle drei Faktoren müssen im Organismus vorhanden sein, damit dieser funktionieren kann: Generell steht Vata für das Bewegungsprinzip, Pitta für das Umwandlungsprinzip und Kapha für das Strukturprinzip.

Weshalb eines dieser Dosha ausser Kontrolle gerät, hängt von vielen Faktoren ab. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Grundkonstitution jedes Einzelnen. Meist herrschen ein oder zwei Dosha vor. Ebenso verstärkt sich der Einfluss eines Dosha in bestimmten Lebensphasen. Auch spezielle Eigenschaften, Merkmale, Körperfunktionen, Lebensabschnitte, Jahreszeiten und Krankheiten sind den jeweiligen Dosha zugeordnet.

Vata ist das subtilste und das schnellste dieser Steuerungskräfte. Es führt die anderen zwei Dosha an, und im Ayurveda wird es als «schwer fassbar» bezeichnet. Die Wurzel «Va» bedeutet im Sanskrit, sich bewegen, sich etwas bewusst machen und sich Mühe geben. Vata steht für Wechselhaftigkeit und ständige Bewegung. Die Eigenschaften dieses Dosha sprechen für sich: leicht, fein, kalt, trocken, beweglich, rau, alles durchdringend und klar. Vata ist der «Hansdampf in allen Gassen», [es steuert Atem-, Herz- und Verdauungsbewegungen und das zentrale Nervensystem](#). Es kontrolliert die Aktivität der Nerven und Muskeln, des Gehirns und der Sinnesorgane. Es sorgt für die Entwicklung des Fötus im Mutterleib, ist verantwortlich für die Zellteilung, leitet Impulse der Sinnesorgane an die Psyche und von der Psyche an die motorischen Organe. Es reguliert die Ausscheidung und

ist zuständig für den Ausstoss des Samens. Verständlich, dass in jeder Ayurveda-Therapie dem Vata besondere Aufmerksamkeit gezollt wird. Ist es erhöht, sollte es gleich zu Beginn beruhigt werden.

Wechselhaft auf allen Ebenen

Menschen mit einer Vata-Konstitution sind entweder klein, zart, meist zierlich und feingliedrig oder gross, oftmals hager oder drahtig zäh. Der Vata-Körperbau hat etwas Unregelmässiges; **typische Merkmale sind hervorstehende Gelenke** (Knie und Ellenbogen) sowie hervortretende Venen. Die Haut ist trocken, kalt und fein. Vata liebt warmes, trockenes Wetter. Nasse, feuchte Gegenden sind nicht sein Fall. Charakterlich hat Vata zwei Seiten: Einerseits sehr aktiv und unruhig, andererseits können sie nach aussen auch sehr starr und ruhig wirken. Innerlich ist allerdings alles in Bewegung und ihre Gedanken fahren ständig Karussell. Selbst voller Ideen, können sie sich schnell für etwas begeistern, bleiben dann aber meist nicht lange bei der Sache. Ihr Geist ist wach und kreativ, aber auch leicht sprunghaft. Sie essen und schlafen oft unregelmässig und haben einen übermässigen Bewegungsdrang. Bei soviel Spontaneität ist die Gefahr einer Disbalance natürlich gross. Generell gilt aber, dass jede Konstitution eine Vata-Überhöhung erleiden kann. Dies ist unabhängig von der angeborenen Konstitution (Prakriti).

Weiss man um das unstete Element im Vata Dosha, begreift man plötzlich, wie leicht es ist, dieses aus der Balance zu bringen. Es reicht ein unregelmässiger Tagesrhythmus, geistige und körperliche Überanstrengung, Kälte und Stress. Das alles bringt aber nicht nur den Vata-Typen ausser Kontrolle. Auch zu spätes Schlafengehen und zu häufiges Reisen kann das Vata Dosha ganz allgemein gefährlich erhöhen. Ist dieses einmal zu hoch, beginnt ein eigentlicher Teufelskreis: Man ist immer auf der Suche, verliert leicht das Ziel aus den Augen und kann sich oft nicht entscheiden, welcher Weg der optimale ist. Vor

lauter Zweifel könnte man verzweifeln. Man fängt alles mit grosser Euphorie an – doch das Interesse schwindet schnell, was Neues muss her. Deshalb tun sich Menschen mit einem dominanten Vata Dosha oft schwer, angefangene Dinge fertigzustellen. Sie brauchen Druck, der wiederum lässt sie ausweichen, lieber etwas Frisches beginnen, vielleicht erledigt es sich ja von selbst.

Herbst und Winter sind Vata-Zeit

Überall, wo Wechsel angesagt ist, erhöht sich das Vata Dosha. Im späten Herbst und im Winter bei allen Menschen, ebenso in unserer letzten Lebensphase (ab dem 60. Lebensjahr). Bei den Frauen sorgt Vata für den Menstrationsfluss: 2 Tage vor und während der Monatsblutung ist dieses Dosha dominant. Einen ganz wichtigen Aspekt sollten Yogalehrende oder Yogatherapeuten kennen, die mit schwangeren Frauen zu tun haben: Der Prozess des

SO STARTET DER VATA-TYP GUT IN DEN TAG

Frühstück – Getreidebrei (Zutaten für 1 Person)

- 1 Tasse Haferflocken oder Reisflocken
- 2–3 Tassen Wasser
- 1 MS Salz
- 1 EL Rosinen – 1 bis 2 EL Nüsse
- 3 Kardamomsamen (Kapseln öffnen)
- ½ TL Zimt, ¼ TL Ingwerpulver, geriebene Orangenschalen
- etwas Honig + 3 EL Sahne (zum Schluss dazugeben, nicht erhitzen!)
- + eine Schale gedünstete, süsse Apfelschnitze mit Zimt

Getreideflocken mit Gewürzen kurz trocken anbraten ohne Fett, Wasser dazugeben und unter Rühren kurz aufkochen sowie quellen lassen. Weitere Zutaten dazugeben. Den Honig + die Sahne zum Schluss. Der Brei sollte warm gegessen werden mit dem Apfelkompott. Dazu gibt es einen Vata reduzierenden Tee. (sm)



Gebärens wird durch Vata eingeleitet, und in der postnatalen Phase bleibt dieses Dosha erhöht. Daher rät Ayurveda, alle Frauen nach der Geburt ihres Kindes 40 Tage ayurvedisch zu betreuen und eine Vata mindernde Therapie zu erhalten, wie beispielsweise die Ölmassage Abhyanga. Nach Möglichkeit sollte diese in den 40 Tagen fast jeden Tag erfolgen. Auch ist auf eine Vata reduzierende Ernährung zu achten.

Ein paar deutliche Zeichen lassen uns erkennen, ob Vata unser Leben dominiert und aus dem Gleichgewicht geraten ist. Eigenschaften wie das Kältegefühl, die Trockenheit und Rauheit nehmen unangenehm zu. Ebenso die Instabilität. Damit verbunden sind typische Beschwerdebilder, die manch einer kennt: **Im Verdauungsprozess kommt es zu Blähungen oder Verstopfung**, eine unregelmässige Verdauung und ein ebensolcher Stuhlgang sind typisch.

Nachts leidet man an Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit. Da die Neigung zu Sorgen und Ängsten anwächst, folgt eine innere Unruhe und eine mentale Instabilität. Das kann auch zu Depressionen führen, die uns wiederum kaum schlafen lassen. Aber auch Beschwerden des Bewegungsapparats sind bekannt. Typische Anzeichen eines Vata-Überschusses sind beispielsweise Arthrose, zu lockere, instabile Gelenke, Bänder oder Muskeln. Bekannt sind auch Erschöpfung und Auszehrung, Burnout, oftmals verbunden mit Nervosität, Gewichtsverlust, Zittern und Schwindel, eine gesteigerte Schmerzempfindlichkeit, auch häufige Schmerzen, Taubheit, Steifheit und Krämpfe sowie Tinnitus und der Verlust unserer Körperkraft.

Menschen, die von Natur aus Vata-dominant sind, kennen ihr unruhiges Naturell und können es im besten Falle kreativ nutzen. Sie wären sogar äusserst unglücklich, wür-

de ihr Leben in öder Routine verlaufen. Und obwohl eine Partnerschaft mit einer Kapha-Konstitution ein Glücksfall wäre, hält Vata dessen Bedächtigkeit kaum aus. Oder die Eigenschaft von Kapha, zu geniessen und es sich gut gehen zu lassen. Aber gerade das würde helfen, Vata auszugleichen. Erlebt man jedoch eine Vata-Störung, ohne selbst diese Grundkonstitution vorzuweisen, kommt man arg ins Schleudern. Hier ist sofortiges Handeln angesagt, und weil Vata das Prinzip der Bewegung ist, **reagiert man rasch auf Ausgleichmassnahmen**.

Auf jeden Fall sollten Menschen mit einer akuten Vata-Erhöpfung, einem stark ausgeprägten Vata Dosha oder Personen, die sich in einer Vata-Lebensphase befinden, einen geregelten Tagesablauf und ein stabiles Umfeld pflegen.

«Routine und fixe Rituale helfen dem Vata Dosha, wieder zur Ruhe zu kommen.»

Ruhe und Struktur sind die beiden wichtigsten Faktoren für den Ausgleich des erhöhten Vata Dosha, und genug Schlaf hilft, bis man frisch und ausgeruht ist. Bei Problemen mit dem Einschlafen wirkt eine Fuss-Massage mit etwas warmem Sesamöl beruhigend auf die Nerven. Dies hilft, Stress, innere Unruhe und Nervosität besser auszugleichen. Genauso wichtig sind ein geregelter Tagesablauf und Übungen in Selbstdisziplin.

Meditieren als Gegengewicht

Routine und fixe Rituale helfen dem Vata Dosha, zur Ruhe zu kommen. Besonders heilsam bei einem erhöhten Vata Dosha sind regelmässige Meditationen. Für die innere Unruhe und Nervosität sind sie das ideale Gegengewicht. Oder man setzt sich an einen lauschigen Ort und gibt sich ganz den Geräuschen, den Eindrücken und Gerüchen hin.

Bei der Ernährung sollte man Wert auf warme, gekochte und saftige Speisen von bester Qualität legen. Zum

Wir führen über 700 Produkte

- Tee & Getränke
- Lebersmittel & Gewürze
- Amalaki Produkte
- Ayurvedische Basiskräuter
- Rasayanas
- Ayurveda Naturkosmetik
- Ayurvedische Massageöle
- Aromaöle & Räucherstäbchen
- Bücher über Ayurveda
- Gandharva Veda Musik

Ausgleich der Trockenheit wird innerlich (und äusserlich) ausreichend Öl zum «Schmieren» empfohlen; entsprechend grosszügig kann das Essen geölt werden, am besten mit Sesamöl, Ghee oder Sonnenblumenöl. Bevorzugt werden alle Nahrungsmittel, die süss, salzig oder sauer schmecken, aber leicht verdaulich sind. Es ist für die Vata-Konstitutionen besonders wichtig, bewusst darauf zu achten, regelmässig und genug zu trinken. Die Getränke sollten warm sein – auch im Sommer sollten diese mindestens Zimmertemperatur haben und niemals direkt aus dem Kühlschrank kommen. Am besten trägt man **eine Thermosflasche mit abgekochtem Wasser, Ingwerwasser oder Kräutertee** (wie Melisse, Hopfen, Süssholz, Johanniskraut) bei sich. Besonders gut vertragen sie auch nährnde Getränke wie warme Bio-Milch mit Gewürzen und Fruchtsäfte. Vermeiden sollte man stimulierende Getränke wie Coca Cola, Kaffee oder schwarzen Tee; sie putschen das Nervensystem zu stark auf. Auch auf kohlenstoffhaltige Getränke sollte man verzichten. Ideale ayurvedische Nahrungsergänzung sind Amla Mus, dies hat den höchsten Vitamin-C-Anteil, Chyavanaprash (ideal für Kinder und ältere Menschen), Ashwagandha (stärkt die Nerven), Brahmi (beruhigt die Nerven) und Jatamanasi (hilft bei Schlafstörungen).

Generell sollte die Vata-Konstitution sich möglichst viel in der Natur aufhalten; hier kann sie Erdung und Ruhe finden. Ebenso sind ein tägliches Yoga- und Entspannungsprogramm mit einer ruhigen und gleichmässigen Atmung, regelmässige warme Bäder, auch vorsichtig genossene Sonnenbäder und Ölmassagen bei einer Vata-Person äusserst hilfreich zum Ausgleich ihrer Konstitution. Und auch wenn es Vata unglaublich schwer fällt – geniessen Sie in vollen Zügen, schenken Sie sich ab und zu die Zeit und Musse, sich so richtig verwöhnen zu lassen!

*Die Autorin Sandra Memmo ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern.
www.ayurvedanet.net



Yoga Magazin Leseringabe

Bei Ihrer ersten Bestellung erhalten Sie einen Rabatt von 20% auf unser gesamtes Sortiment.

Sie finden uns im Internet auf www.ayurvedashop.ch. Bitte geben Sie vor dem Absenden Ihrer Online Bestellung im Feld Bemerkung den Aktions-Code: Yoga104 an.

Mit nachstehendem Coupon können Sie auch zunächst einen Katalog anfordern. Bitte senden Sie den Coupon an: AyurVeda AG, Dorfstrasse 71, 6377 Seelisberg

Vorname: _____
 Name: _____
 Strasse: _____
 PLZ, Ort: _____
 Tel.: _____