Consigli Pratici

VATA

By Adeline Aquino

VATA
ENERGIA DI MOVIMENTO

Elementi: ETERE + ARIA

M ente VATA

L'influenza dell'aria e dell'etere conferisce alla mente vata alcune proprietà come la mobilità, la leggerezza, la velocità e la irregolarità.

La mente vata è creativa, entusiasta, ha molte idee, molti progetti, anche se a volte non riesce a portarli a termine.

Vata è espansivo, cambiante, imprevedibile.

Ha un'ampia capacità di adattamento e un forte impulso per reagire con azioni e pensieri.

È sensibile, emotivo, riesce a esprimere facilmente con parole i suoi sentimenti.

Vata si muove e parla veloce, non gli piacciono i lavori sedentari dove l’attenzione dev'essere permanente, non deve essere estenuante fisicamente.

Non ha una routine fissa con gli orari stabiliti per mangiare e dormire.
Vata è entusiasta, ama l'avventura e sta sempre in movimento

Ha un'intelligenza veloce e flessibile, impara subito ma si dimentica con grande facilità

Tende ad essere ansioso e nervoso quando è sotto stress.

Corpo VATA

Capelli sottili, fini e secchi.
Ha tendenza a dimagrire più che a ingrassare
Le articolazioni sono fine e delicate
Le estremità sono larghe e fine
Ha il sonno leggero, breve, interrotto.
Muscolatura magra.
L'appetito cambia da forte a inesistente.
La pelle è fina, secca e fredda.
Le unghie sono fragili.
I tendini e le vene sono prominenti.
Preferenza per il caldo, il freddo e il vento gli danno fastidio.

Equilibrio

- Gioia di vivere
- Buona circolazione.
- Creatività e facilità di espressione
- Eliminazione normale degli scarti
- Percezione acuta
- Respirazione completa e piena

Squilibrio

- Sensazione di freddo
- Mani e piedi freddi
- Stitichezza
- Flatulenza, spasmi
- Insonnia
- Ansia
- Confusione mentale
- Respirazione instabile
- Mal di mare

CONSIGLI PRATICI PER VATA

ALIMENTAZIONE

Evitare di mangiare cibi freddi, secchi o surgelati.
Mangiare cibi caldi o umidi.

RESPIRAZIONE

Fare piccole pause e praticare una respirazione lenta e profonda almeno per 3 o 4 minuti

RELAX

Ascoltare musica rilassante
Creare un ambiente il più possibile sicuro, calmo e tranquillo.

GENTILEZZA

Fare un bagno o una doccia calda prima di riposare.
Evitare l'esposizione al freddo o coprirsi bene la testa e collo.

”L’equilibrio è la base del benessere ed è nelle tue mani”

Namastè

ADELINE AQUINO

www.vita.olistica-com
Instagram: vitaolistica_adeline