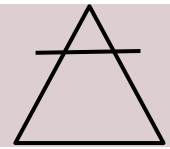


Vata body/mind type



5 ELEMENTEN

Onze hele wereld bestaat uit 5 elementen: aarde, water, vuur, wind & ruimte. Niet alleen de aardbol zelf, maar ook de stoel waarop je zit, alles wat je eet en je eigen lichaam is opgebouwd uit deze elementen. De verhouding van deze elementen in je lichaam is voor iedereen anders en verandert ook continue. De resultaten van de body/mind-type test geeft globaal een eerste indruk van het body/mind-type dat op dit moment dominant is.

VATA BODY TYPE

Heb jij de hoogste score op Vata? Dan zijn de elementen wind en ruimte het sterkste vertegenwoordigd in jouw body- en mind. De vata-energie zorgt voor beweging en communicatie. Wind staat voor beweging, die zie je in je lichaam terug in je ademhaling maar ook in de signalen die je hersenen krijgen via je zenuwstelsel en de samentrekking van je spieren. Beweging kan pas ontstaan als daar ruimte voor is. Ruimte vind je overal in je lichaam van de meest minuscule cellen tot je complete spijsverteringskanaal dat je de ruimte geeft om voeding om te zetten in energie. Mensen met een vata body-type zijn vaak onrustig en hebben moeite met stil zitten. Loop jij altijd te ijsberen als je een telefoontje pleegt of ben je regelmatig met je pen aan het 'spelen' in een vergadering? Dat is de vata in jou!

Vata's zijn vaak licht gebouwd en hebben moeite om aan te komen. Wind is beweeglijk en onregelmatig net als de eetlust van Vata's. Ook onregelmatigheden van je lichaam kunnen een teken zijn van Vata (denk aan een onregelmatig gebit, verschillende kleuren ogen of een asymmetrisch gezicht). Ruimte zie je bijvoorbeeld terug in de ruimte tussen je vingers.

Wanneer Vata uit balans raakt uit dat zich in typische Vata kwalen. Veel wind in je body kan leiden tot een opgeblazen buik en winderigheid, hartkloppingen, een onregelmatige stoelgang en/of menstruatiecyclus of zenuwtrekjes (ongecontroleerde bewegingen of trillende oogleden). Te veel aan droogte uit zich in ruwe en droge huid & haar, droge ogen, constipatie, ondergewicht en krakende gewrichten.

VATA EIGENSCHAPPEN:

- DROOG
- LICHT
- KOUD
- RUW
- BEWEEGLIJK / MOBIEL
- RUW

VATA MIND TYPE

Vata is type dat het snelste uit balans raakt en het minst stabiel is. Dat geldt ook voor de vata-mind. Als Vata overheerst en in balans is ben je enthousiast, vrolijk, flexibel, bruis je van creatieve ideeën en heb je veel energie. Te veel Vata zorgt echter voor chaos in je hoofd, een rusteloos gevoel, angsten, een eindeloze stroom van gedachten en slapeloosheid.

Vata's hebben vaak moeite om zich te concentreren, maar kunnen ook zo opgaan in wat ze aan het doen zijn dat ze de tijd vergeten en zelfs maaltijden overslaan. Vata's houden niet van routine en worden juist blij van verandering. Ze zijn heel goed in het enthousiast opstarten van nieuwe ideeën en plannen, maar iets minder goed in het daadwerkelijk afmaken ervan. Vata's zijn een beetje chaotisch, niet zo gestructureerd en doen veel dingen tegelijkertijd. Terwijl multi-tasken ze alleen nog maar meer uit balans brengt.