

## АЮРВЕДА КОНСТИТУЦИЯ – ВАТА

Елемент	ВЪЗДУХ и ЕТЕР
Разположение в тялото	Дебело черво, репродуктивни органи
Функция	Движение
Време на деня	02:00 – 06:00 14:00 – 18:00
Сезон	Късна есен / Зима
Качества	Сухо, леко, студено, финно, подвижно, бурно, чисто, бързо, гъвкаво
Умствени характеристики	Неспокоен ум, слаба памет, избягва конфронтация, лесно се уморява
Функция в тялото	Ентузиазъм, дишане, движение, отделяне

<p><b>Вата характеристики:</b> <u>балансирано състояние</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ентузиазирани, енергични</li> <li>▪ Ум – ясен и буден</li> <li>▪ Гъвкави, приспособими, съобразителни</li> <li>▪ Бодро и весело настроение</li> <li>▪ Богато въображение, креативност</li> <li>▪ Чувствителни, жизнени</li> <li>▪ Дава бързи и точни отговори</li> </ul>	<p><b>Вата характеристики:</b> <u>небалансирано състояние</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Неспокоен, разтревожен, нетърпелив</li> <li>▪ Лек и накъсан сън</li> <li>▪ Тенденция към пренапрягане на силите</li> <li>▪ Хроничен запек и газове</li> <li>▪ Склонност към безпокойство</li> <li>▪ Усещане за недостиг на време</li> <li>▪ Тенденция към телесно тегло под нормата <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Нетърпимост към студ</li> </ul> </li> </ul>
---	---

<b>Как да балансираме Вата:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Редовни навици</li> <li>▪ Много почивка</li> <li>▪ Топлина – среда, дрехи, храна</li> <li>▪ Топли напитки, топла и сготвена храна</li> <li>▪ Сладки, солени и кисели храни</li> <li>▪ Масажи със сусамово масло</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Да се избягва гладуване /не повече от 3 дни/</li> <li>▪ Успокояваща йога практика</li> <li>▪ Релаксация</li> <li>▪ Медитативни практики</li> <li>▪ Раджа йога, Джнана йога</li> <li>▪ Очистителна техника – Басти</li> </ul>

## Подходящи йога практики за ВАТА

*спокойно, бавно, стабилно, заземяващо, засилващо*

### ▪ Асани:

- Комплекси ПМ1, 2, и 3
- Седежни пози
- Поздрав към слънцето – **бавно и осъзнато**
- Пози в стоеж - балансиращи
- Обърнати пози
- Огъвания назад – осъзнато и внимателно
- Навеждания напред
- Гръбначни усуквания от легнало положение
- Паванмуктасана
- Наукасана
- Йога-мудра
- Шавасана

### ▪ Пранаяма:

- Пълно йогийско дишане в легнало положение
- Алтернативно дишане /Нади Шодхана/
- Сутрин – дишане предимно през дясната ноздра
- Вечер – дишане предимно през лявата ноздра
- Бхастрика – когато е студено, но не прекомерно
- Апанично дишане
- **Релаксация**
- **Концентрация**
- **Мантри и визуализация**

## АСАНИ ПОДХОДЯЩИ ЗА ВАТА

