

Bewegen en meer



Deze week gaat alles over bewegen, welke beweging is goed voor je en welke kun je beter vermijden in het winter seizoen.

In eerdere weken heb je geleerd dat Vata bestaat uit de elementen lucht en ether. Vata wordt ook het bewegingsprincipe genoemd. Alles wat beweegt in het lichaam wordt aangestuurd door Vata. Denk hierbij aan:

- Stroom van het bloed
- Spijsvertering
- Zenuwimpulsen
- Uitdrijving van een baby
- Menstratiebloed

Als er verstoring komt in Vata dan kan dat ook gevolgen hebben voor de bewegingsstromen in het lichaam. Kwalen die dan kunnen ontstaan zijn o.a.: constipatie, slechte circulatie (spataderen), slapeloosheid tot burnout, artrose, ziekte van Parkinson en Alzheimer.

Over het algemeen kun je zeggen dat:

- Pijn een signaal is van Vata
- Ontsteking een signaal is van Pitta
- Slijm een signaal is van Kapha

Omdat Vata van bewegen houdt, hebben ze de neiging om te enthousiast te zijn en hun energie wordt dan ook makkelijk opgebruikt, zonder dat ze er erg in hebben (burnout). Ze kunnen bijvoorbeeld de ene dag enthousiast 15 km



Bewegen en meer



wandelen en 2 dagen daarna nergens puf voor hebben omdat ze te veel energie gebruikt hebben.

Gematigdheid is dan ook het sleutelwoord voor Vata als het gaat om bewegen.

Geen marathons dus!

Doe je aan hardlopen, ga dan eens na hoe je je voelt na het hardlopen. Voel je je energiek en fit, dan is er niks aan de hand. Dan heb je waarschijnlijk ook meer van een andere dosha in je. Maar moet je na het hardlopen (Of andere intensieve sport) een tijd bijkomen en weer op krachten komen, dan kun je proberen minder ver of lang te hardlopen, of in plaats daarvan te gaan wandelen.

Goede manieren van bewegen voor Vata zijn:

- Yoga
- Tai chi
- Andere rustige sporten

De sportschool kan prima zijn, ook voor Vata, maar zorg er dan voor dat je je zelf niet uitput. Sommige personal trainers pushen behoorlijk, die willen dat je doorgaat tot je echt niet meer kan. In dat geval ben je dus te ver gegaan. Een vata persoon heeft dan langer nodig om te herstellen, dan bijvoorbeeld een kapha type.





Yoga

Bij Ayurveda hoort Yoga, en vooral voor vata zijn de gewrichten belangrijk, om die goed in beweging te houden. Stijfheid en zeker stijfheid in de winter is een teken dat vata verstoord is of uit balans aan het raken is. Juist door de kleine gewrichten te bewegen (en in te oliën) kun je ze soepel houden en artrose buiten de deur houden.

Bij deze week hoort een yogaserie voor de gewrichten. Dit is een klassieke yogaserie die uit de oude yogatradities komt. Ik heb ze opgesplitst in 3 stukken. In deze week staat de serie voor de benen en heupen. Neem jezelf eens voor om deze serie minimaal 3x per week te doen. Dit kan 's ochtends zijn, maar ook op een andere tijd. Het beste is deze serie te doen ook in de Vata tijd.

We hebben al gezien dat de winter het vata-seizoen is, dan zijn de vata-invloeden het sterkst.

De doshas hebben ook op andere momenten invloed op je.

Verdeling van de doshas:

- Geboorte tot ongeveer 20-25 jaar – kapha tijd
- 21 tot ongeveer 50-55 jaar – pitta tijd
- 55+ = vata tijd



Bewegen en meer



Het is niet voor niks dat oudere mensen krimpen (die verliezen de 'lucht' laag in hun lichaam) en vaak dunner worden. Gewicht verliezen is een kapha gebeurtenis. Ook het vergeetachtiger worden hoort bij vata.

Dus ben je al 55+ en ook nog in de winter, dan heb je dus dubbel met Vata te maken. Nog meer redenen om deze dosha goed in balans te houden!

Tijden van de dag:

- 6-10 u – kapha tijd
- 10-14u – pitta tijd
- 14-18u – vata tijd
- 18-22u – kapha tijd
- 22-2u – pitta tijd
- 2-6u – vata tijd

Als je deze tabel ziet, snap je waarschijnlijk waarom Ayurveda graag ziet dat je om 6 uur opstaat. Hoe verder je in de kapha tijd zit met het opstaan, hoe moeilijker het wordt, en hoe trager je wordt. Opstartproblemen dus.

Tussen 10-14u is de pitta op z'n hoogste, dan is het goed om je hoofdmaaltijd te eten, omdat je dan je eten het beste verteert.

's Middags is er weer de vata tijd. Precies rond die tijd krijgen mensen vaak de middagdip. Dan is de energie op z'n laagst en is het goed om een snackje te eten. De cup-a-soup mensen hebben hier goed op ingespeeld!



Bewegen en meer



's Avonds tot 22u is er de kaphatijd. Heb je ook wel eens dat je om 9 uur 's avonds aan het gapen bent en moe bent, maar dat je denkt, nee het is nog te vroeg om naar bed te gaan? Als je dan wacht tot half 11, dan krijg je vaak weer een ervaring. Niet zo gek ook, als je ziet dat dan de pitta tijd weer begint. Je krijgt dan ook weer trek, vaak met als gevolg een gang naar de koelkast voor wat lekkers!

Maak je echter gebruik van de kapha tijd om dan naar bed te gaan, dan zul je merken dat je snel in slaap valt en over het algemeen ook beter slaapt en uitgeruster wakker wordt.

Supplementen

Omdat Vata snel last heeft van droogte en gewrichten, kan het gunstig zijn om hiervoor een supplement te nemen. Denk dan aan bijv.

- Visolie
- Vegetarische omega-3 zoals lijnzaadolie
- Vitamine D voor de botten
- (vegetarische) Glucosamine

Vooral voor de visolie is het belangrijk een goed merk te nemen, omdat visolie snel ranzig wordt. Heb je interesse, laat het me weten, dan kan ik je een goed merk aanbevelen.

Veel plezier deze week *Anja*



Bewegen en meer

