

Ontspanning



In eerdere weken hebben we gekeken naar wat je eet, welke smaken het beste zijn in dit seizoen en deze keer gaan we de randzaken eromheen bespreken.

Deze week over ontspanning. En hoe belangrijk het is voor Vata om te ontspannen. Zoals je in de afgelopen weken geleerd hebt, gaat Vata vaak maar door en vergeet dan om rust te nemen. Ze krijgen wel signalen van hun lichaam dat ze eigenlijk vermoeid zijn, zoals kleine pijntjes of af en toe eens hoofdpijn.

Als deze signalen genegeerd worden, dan zullen er duidelijkere signalen komen, zoals bijvoorbeeld vaker hoofdpijn of buikpijn. Vaker een middagdip, of slechtere slapen.

Worden ook de sterkere signalen genegeerd dan kan het gevolg een burn-out zijn. Totale oververmoeidheid.

Zover willen we het natuurlijk niet laten komen, dus het is belangrijk alert te zijn op signalen van het lichaam, en voldoende rust te nemen.

Ontspanning is iets wat vaak lastig is voor Vata. Daarom wordt een burnout ook wel een Vata aandoening genoemd. Ze zijn nu eenmaal graag in beweging en bezig met van alles en nog wat. Het is dus van belang dat er voldoende rustmomenten ingebouwd worden of af en toe eens een niks-dag. Voel je hierover ook niet schuldig als je eens een dagje niks doet. Heel belangrijk.

Wat kun je nog meer doen voor ontspanning?



Ontspanning



De hieronder genoemde punten zijn vooral bedoeld om bij Vata ontspanning te brengen:

1. Wandelen in het bos
2. Mediteren
3. Een warm bad nemen
4. Luisteren naar rustige muziek
5. Een boek lezen
6. Ademhalingsoefeningen
7. Rustige yogahoudingen of tai chi
8. (Ayurvedische) (zelf)massage

Er zijn er vast nog meer op te noemen, maar het gaat dus vooral om dingen waarbij je stil zit of juist rustig beweegt.

Snel bewegen, zoals hardlopen of intensieve sporten, dat is voor Vata geen ontspanning.

1. Wandelen in het bos

Voor de ontspanning, is het het beste om alleen te wandelen. Als je alleen wandelt, dan ben je je vaak meer bewust van je omgeving, dan wanneer je met iemand anders wandelt, en je wellicht al pratend de wandeling maakt. Een wandeling in stilte zorgt ervoor dat je al je zintuigen laat werken. Hierdoor komt het hoofd tot rust. In het bos is beter voor Vata vanwege de aardende werking van de bomen.

2. Mediteren



Ontspanning



Mediteren kan iedereen. Op het net zijn talloze meditaties te vinden. Het makkelijkste is mediteren op je adem. Als je een paar minuten stil zit en je aandacht richt op het rijzen en dalen van de buik en borst, geeft vaak al veel ontspanning.

3. Een warm bad nemen

Als je zo fortuinlijk bent dat je over een bad beschikt, dan is het koude seizoen bij uitstek geschikt om hier vaker gebruik van te maken. Warm water brengt Vata tot rust. Voeg je daar nog een rustgevend badolie aan toe, met bijvoorbeeld lavendel of ylang ylang, dan vergroot je nog het effect. Ook een bad met magnesiumkristallen is weldadig voor Vata. De magnesium zorgt voor extra ontspanning in de spieren.

4. Luisteren naar rustige muziek

Vooraf rustige muziek, die niet uitnodigt tot wild dansen of meebleren! Maar juist de soort muziek die je tot rust brengt.

5. Een boek lezen

Dit in tegenstelling tot tv kijken. Bij een boek gaat je eigen verbeelding werken en het is ook minder vermoeiend voor je ogen.

6. Ademhalingsoefeningen



Ontspanning



Als je niet kan slapen, helpt het al enorm om op je adem te letten. Om dan bijvoorbeeld in 4 tellen in te ademen en dan in 4 tellen weer uit. Of terug tellen van 27 naar 1. Gegarandeerd succes om bij in slaap te vallen.

7. Rustige yoga of tai chi

Juist de rustige beweging is kalmerend voor Vata. Het hoeft allemaal niet groot of ingewikkeld te zijn om effect te hebben. Juist de simpele bewegingen zorgen voor stroming van de energie, waardoor juist ontspanning ontstaat.

8. Ayurvedische zelfmassage

In week 3 hebben we al gezien hoe fijn het is om olie op het lichaam te doen. Hetzij door jezelf, hetzij door iemand anders. Vooral de warme olie heeft een weldadig en ontspannend effect op Vata.

Als je jezelf voorneemt minimaal 1x per week iets aan massage te doen, dan kom je al een heel eind wat betreft ontspanning. Dit hoeft geen lange massage te zijn. Alleen je voeten of hoofd inoliën is al heel fijn.

Veel ontspanning toegewenst deze week

Anja

