

Stimmungsschwankungen – eine Vata-Störung



Im Ayurveda, der uralten Wissenschaft um ein gesundes Leben, wird **jeder Mensch** als ein **individueller Konstitutionstyp** verstanden. Die Konstitution setzt sich zusammen aus den **drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha**. Vata repräsentiert (ganz vereinfacht) das Luftige, Pitta das Feuerige und Kapha das Erdige. Jeder Mensch trägt alle drei Doshas zu unterschiedlichen Anteilen in sich vereint. **Ihr Gleichgewicht verleiht** dem Menschen **geistige und körperliche Gesundheit**, ein Ungleichgewicht der Doshas dagegen, ruft inneres und äußeres Unwohlsein hervor.

Auch Stimmungsschwankungen sind auf diese individuelle Konstitution zurück zu führen. Um ihnen entgegenzuwirken, muss man verstehen, dass unser **Vata-Anteil im Körper** dafür verantwortlich ist. Stimmungsschwankungen sind die Eigenschaften "beweglich" und "leicht" zugeordnet. **Ein zu schnelles und unbeständiges Kommen und Gehen der Gefühle und Emotionen** und ein „Darin Gefangen“ sein, **sind Symptome eines unausgeglichene Vata-Doshas**. Also sind Maßnahmen gefragt, die das Vata-Dosha stabilisieren.

Eine wichtige Rolle, spielt dabei wie immer **die Ernährung**. Der Blutzucker muss stabil sein, d. h., es sollten glutenhaltige Kohlenhydrate und Zucker gemieden werden. **Spurenelemente, wie Zink, Mangan, Selen und Chrom** hingegen, **sollten unbedingt in der Nahrung enthalten sein**. So wird der Blutzucker stabilisiert und die Insulinausschüttung zurückgefahren.

Ein grüner Cocktail zum Frühstück verhindert Blutzuckerschwankungen und liefert zudem viel Energie für den Tag! Achten wir darüber hinaus auf eine **Vata-** reduzierende Kost und Lebensweise, haben Stimmungsschwankungen kaum eine Chance.

Ein weiterer, wichtiger Faktor ist Stress. Dieser lässt den Stoffwechsellmotor schneller und schneller drehen, Stresshormone werden zu häufig, irgendwann dauerhaft ausgeschüttet, Belastbarkeit und Stressresistenz werden auf ein Minimum reduziert. Folglich leiden wir an Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und evtl. an Depressionen.

Yoga, Meditation und Atemübungen helfen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, Stress abzubauen und Körper und Seele in einen friedlichen und entspannten Zustand zu bringen.

Om Shanti.

Eure Ayurveda Oase in Bad Meinberg

Quelle: Yoga Vidya

<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/stimmungsschwankungen-eine-vata-stoerung/>