

VATA, ou vent, combinaison de l'éther et l'air

Force principale à l'origine du mouvement«

VA », qui signifie souffler, couler, diriger ou commander , ce qui fait bouger les choses

akash



Vata est l'énergie du mouvement. Il bouge et se répartit tel l'air et se déplace avec rapidité et légèreté.

Il remplit les espaces du corps et de l'esprit (os, oreilles, poumons, gorge, narine, pensées, etc.).

vayu



Vata est à l'origine de tous les mouvements au niveau physiologique (respiration, circulation sanguine, mouvement du péristaltisme, de la progression du bol alimentaire, etc.) et psychologique (engouement, créativité, idées, pensées, intuition, discours, etc.). Il permet également l'action des autres *Doshas* en permettant leur mouvement dans le corps et l'esprit.

Siège	Le côlon, sous forme de gaz
Localisation	Du bas-ventre jusqu'aux pieds et Oreilles, os, bas du dos, jambes, peau, vessie, rectum, colonne vertébrale
Qualités	Légèreté, subtilité, mobilité, froideur, sécheresse, rugosité, irrégulier
Sens reliés	Toucher et l'ouïe
Tempérament	Imaginatif, communicatif, grand sens de l'humanité
Émotions reliées	Peur, nervosité, impatience, hésitation, enthousiasme, volonté de découverte, sociabilisation, curiosité, adaptation
Aspects physiques et psychologiques	Mince, métabolisme rapide, sécheresse des tissus, faible mémoire, mobilité, sommeil léger, mauvaise, résistance physique, difficulté à prendre de décisions, frilosité, facilement inquiet et stressé, manque d'ancrage et forte spiritualité, manque d'énergie
Facteurs de déséquilibre	Âge : vieillissement Climat ; venteux, sec, froid, tempétueux saison ; automne
Symptômes de déséquilibre	Peau sèche, frilosité, hyperactivité, manque de concentration, dispersion, fatigue, insomnie, manque d'appétit, nervosité, versatilité, indécision, manque de confiance en soi
Pathologies	Tout ce qui traduit un manque ou un excès de mouvement dans le corps ; problème articulaires, circulatoires, nerveux, et neurologiques et troubles intestinaux, diarrhée et constipation, amaigrissement

Le Dosha Vata combiné aux Gunas mentaux

- ◆ **Vata sattvique** sera une personne énergique, d'une grande créativité et adaptabilité, compréhension rapide, habilité à communiquer, grand sens d'unité humanité, forte énergie de guérison, véritable enthousiasme, capable d'entreprendre des choses. Motivée par une quête spirituelle.
- ◆ **Vata rajasique** sera une personne dispersée, hyperactif, agité, qui dépense beaucoup d'énergie pour un faible résultat. Son esprit est instable, toujours en mouvement, ce qui entraîne des tensions intérieures (inquiétude, nervosité, anxieux) et une faiblesse. Il sera indécis, peu fiable, aura un enthousiasme trompeur.
- ◆ **Vata tamasique** sera une personne déprimée, trouble émotionnelle, qui manque d'énergie, voire cyclothymique ou suicidaire. Ne voit pas de perspective. Elle sera peureuse, servile, malhonnête, secrète.