

Vata, Pitta och Kapha

Vata och dess lätta element, rymd och luft, behövs för kroppens alla rörelser. Det ger dig möjlighet att gå, blinka, svälja, prata, höra, känna mm. Vata svarar för att transportera näringsämnen in i kroppen, och föra ut avfallsprodukter.

Rymden (utrymmet, vacuumet) är det passiva elementet och luften det aktiva, jämför hur vinden rör sig i naturen. Vata är osynlig (som luft) och märks framförallt på dess effekt.

En person som domineras av Vata är ofta konstnärlig, kreativ, fantasifull. Alltid i rörelse, " på väg" . Många idéer. Ibland kan de ha svårt att omsätta sina idéer i praktiken, eftersom de ständigt får nya visioner och idéer. Entusiastisk, generös, gladlynt, vital. Blir lätt uttråkad. Blir lätt nervös och orolig. Stora svängningar i humör och energinivåer. Tar snabbt in information, men tenderar att glömma lika snabbt

Pitta och dess eldelement ger dig energi och hjälper dig att hålla rätt kroppstemperatur t.ex. genommat som förbränns.

Pitta ger dig också kulör i hud, hår och ögon och urskiljer den information du tar in via synen.

Elden är här det aktiva, dynamiska elementet, som solen är i naturen.

Elden i Pitta omges och kontrolleras av en mindre mängd vatten, som skyddar mot överhettning, som kylarvatten i en motor.

En person som domineras av Pitta är ofta aktiv, vaken, effektiv och målinriktad, nyfiken, modig och har ett bra minne. Den är varm, charmig, generös, glad, nöjd, mycket fysisk energi, ordningsam, tydlig. Stor äventyrslystnad och " ingenting kan stoppa mig" -tänk. Kan lätt bli irriterad och arg, svårt att se sin egen begränsning. Har en stark matsmältning och blir ofta väldigt hungrig. Svettas lätt.

Kapha och dess tyngre element, vatten och jord, håller samman och ger struktur och stabilitet åt de övriga lätta och mer formlösa elementen.

Här är vattnet det aktiva och jordelementet det mer passiva.

Kapha ger dig förmågan att känna smak och lukt, ger dig styrka, smörjer dina leder och skyddar slemhinnor mot uttorkning.

I naturen ger bäckar och floder nödvändig fuktighet och dess omgivande jordlager hindrar översvämning.

En person som domineras av Kapha är ofta trygg, har ett jämnt humör, lugn, stabil, eftertänksam. Behöver längre tid att fatta beslut, men behöver därför sällan ångra ett beslut heller. Lär sig långsamt, men gott minne. Kärleksfull, pålitlig. En " klippa" . Behöver rörelse och aktivitet (fysiskt och mentalt) för att inte stagnera.

Vata, Pitta och Kapha fungerar som ett team och uppträder alltid tillsammans, även om de turas om att vara aktiva/passiva eller tydliga/otydliga.

De är delar som tillsammans bildar en helhet, de klarar sig inte utan varandra och du klarar dig inte utan dem.

Energimässigt kan Vata och Kapha betraktas som de två ytterligheterna, med snabba respektive långsamma frekvenser i sina vibrationer.

Pitta är den form av energi som ligger mitt emellan. Alla behövs.

Dessa tre energiformer reglerar alla processer och funktioner, både i din kropp, i naturen och i resten av universum.