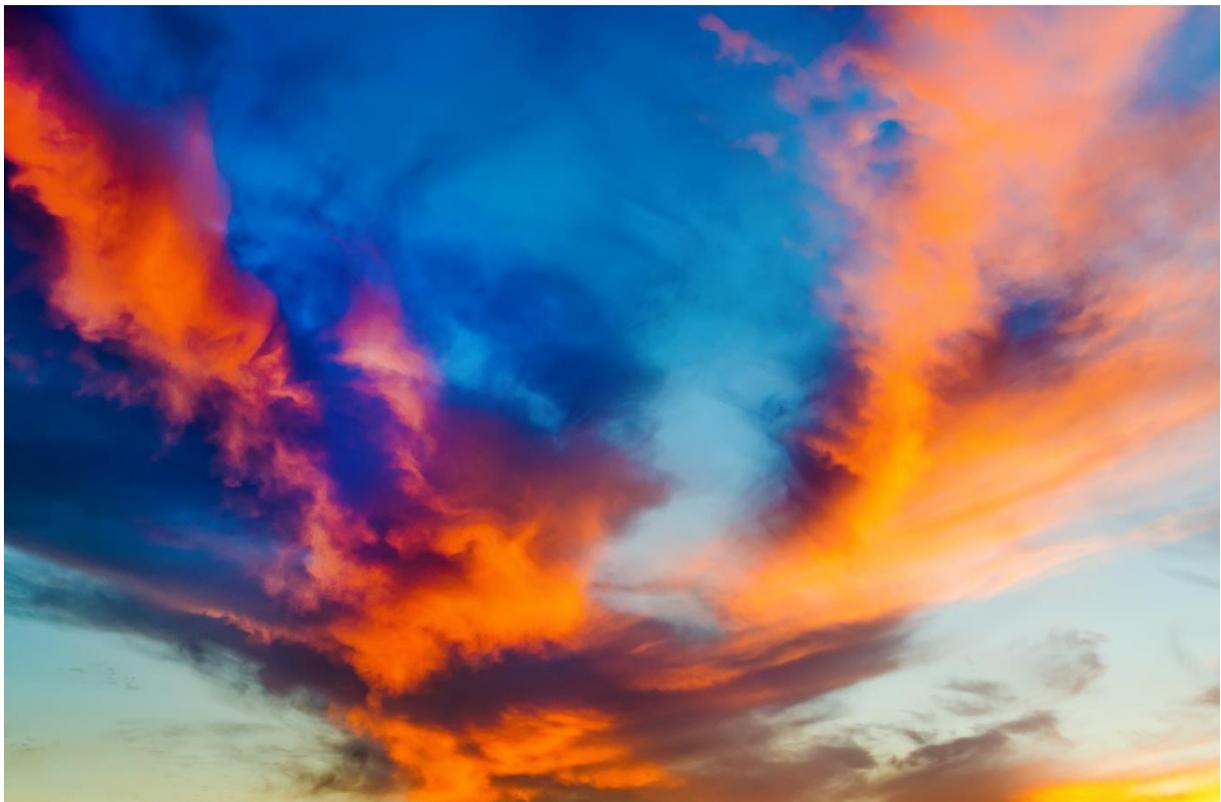




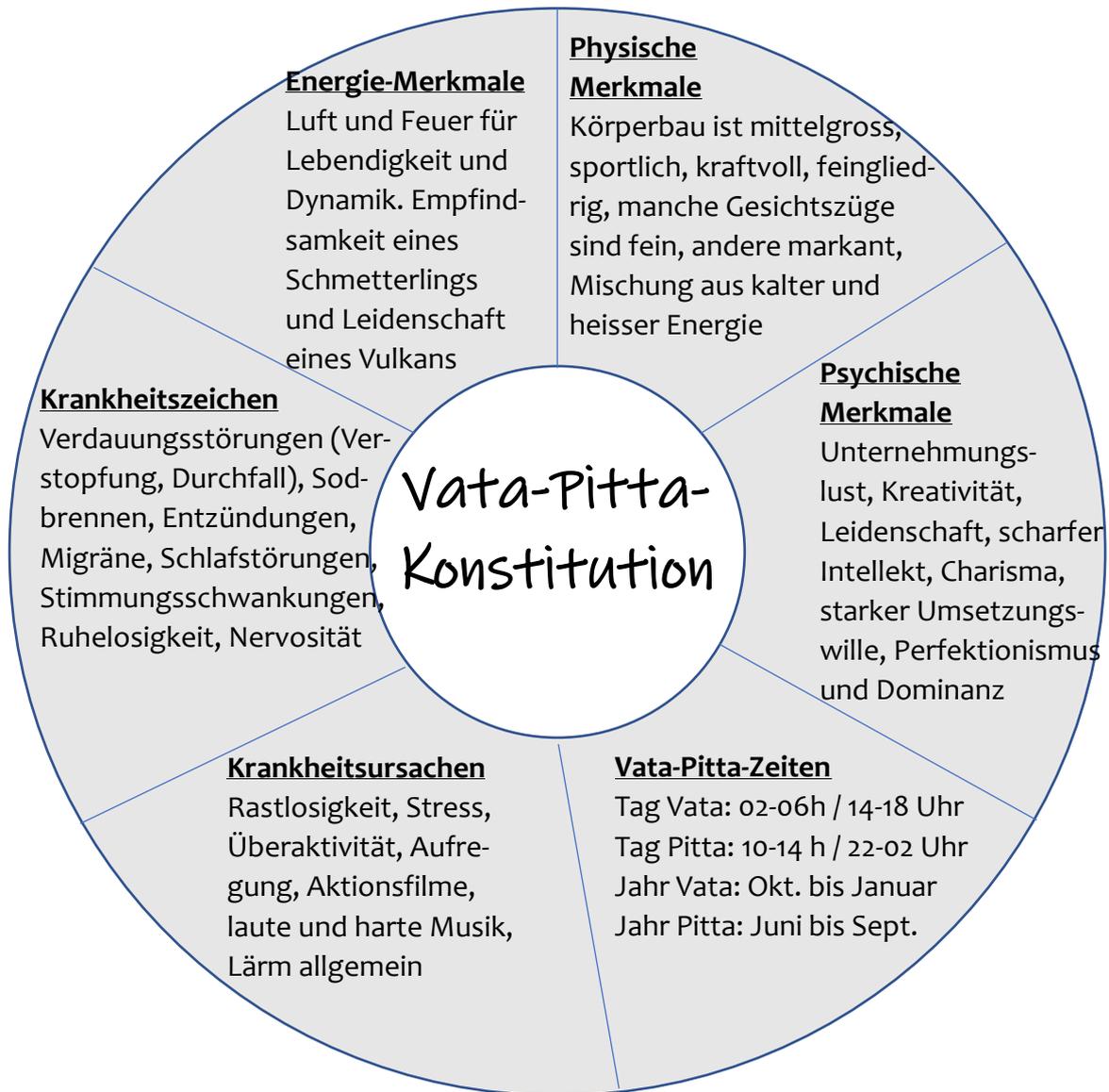
KONSTITUTION FÜR VATA-PITTA



Luft & Feuer
Raum & Wasser



Die Empfindsamkeit eines Schmetterlings und die Energie eines Vulkans



Vata-Pitta-Personen müssen stets darauf bedacht sein, Stress zu reduzieren, Strukturen zu festigen und Gelassenheit zu entwickeln.



Persönlichkeit und Ausstrahlung von Vata-Pitta

Die duale Vata-Pitta-Konstitution ist primär durch die Elemente «Luft» und «Feuer» geprägt. Luft und Feuer garantieren Lebendigkeit und Dynamik. Im Energietyp Vata-Pitta liegt denn auch die Empfindsamkeit eines Schmetterlings und die Leidenschaft eines Vulkans. Diese Konstellation steht für feinsinnige und empfindsame Powertypen mit einem hellwachen Geist. Für die Harmonie und Umsetzung der Ideen braucht Vata-Pitta allerdings die Ruhe und Stabilität von Kapha. Wenn Vata und Pitta optimal harmonisieren, dann sind atemberaubende Leistungen möglich. Es kommen Unternehmungslust, Kreativität, Leidenschaft und scharfer Intellekt zusammen. Diese Menschen sind die Querdenker und «Ausreisser» in der Familie, die in ihrer Jugend die Eltern schocken und die Lehrer ärgern. Für Vata-Pitta gibt es keinen Grund, die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen. Zu gross, zu stark und zu klar ist ihr Wunsch, die eigenen Vorstellungen vom Leben zu realisieren. Diese werden denn auch mit Courage, starkem Willen und Können umgesetzt. Weil Vata-Pitta-Personen ihre Träume leben, werden sie von anderen Menschen oft bewundert. Auch lassen sich andere Menschen gerne von der charismatischen Ausstrahlung von Vata-Pitta inspirieren und mitreissen. Vata-Pitta-Menschen sind Idealisten, die ihre Vorstellungen, gleich welcher Richtung, mit Herzblut realisieren. Der Vata-Typ vermag kleine Schönheiten mit sensiblem Blick aufzunehmen, während Pitta ein gutes Gespür für Marktlücken hat. Vata-Pitta-Menschen suchen (und bekommen) Anerkennung und Erfolg. Dafür belohnen sie sich mit einem gehobenen Lebensstil. Diese Menschen sind Multitalente, haben oft verschiedene Ausbildungen absolviert und verstehen es geschickt, die verschiedenen Wissensbereiche miteinander zu verknüpfen. Bei dieser Powerkonstitution kann es hingegen kaum verwundern, dass grosse Stimmungsschwankungen keine Seltenheit sind. Was soeben noch genial erschien, wird alsbald – oft absichtlich – in Zweifel gezogen. Es ist nicht verkehrt zu sagen, dass Vata-Pitta-Personen Chaos im Denken nicht nur zulassen, sondern dieses sogar inszenieren, und zwar mit dem sicheren Gespür, dass sie die Kontrolle nicht verlieren. Allerdings können diese Zweifel bzw. das Chaos nur von den engsten Vertrauten wahrgenommen werden, denn zu gross ist das Selbstvertrauen von Vata-Pitta, den richtigen Weg zu finden. Das empfindsame Vata lässt diese Menschen zu Humanisten werden. Engagiert und mit viel Idealismus kämpfen sie für eine bessere Welt.



Körperliche Merkmale von Vata-Pitta

Der Körper von Vata-Pitta ist mittelgross, sportlich und kraftvoll. Abhängig davon, ob Vata über Pitta leicht dominiert, ist der Körper eher schlank und feingliedrig oder aber, im anderen Fall, eher sportlich, athletisch und drahtig. Auf jeden Fall sind die Bewegungen energiegeladen, fliessend und gelegentlich auch zu schnell. Auch die Gesichtszüge zeigen die duale Konstitution. Manche Stellen sind fein und deuten auf das sensible Vata hin, während andere Züge markant ausfallen und die Entschlossenheit von Pitta signalisieren. Die Haare sind wellig und eher von feiner Natur. Vata und Pitta mit den Dominanzen von Luft und Feuer haben eine Mischung aus kalter und heisser Energie. Dem entsprechend sind Vata-Pitta-Personen häufig eher schlecht durchblutet. Sie lieben zwar die Wärme, vermeiden aber die grelle Sonne und grosse Hitze, stattdessen suchen sie moderate Temperaturen. Vata-Pitta verfügt über ein gutes Verdauungsfeuer, deshalb kann dieser Typ bis ins hohe Alter fit und dynamisch bleiben. Allerdings muss er sich ständig bemühen, die Unruhe und den Hang zu übersteigerten Aktivitäten in den Griff zu bekommen. Wegen der häufigen Anspannung und Unruhe arbeitet das Immunsystem letztlich gleichwohl nur mittelmässig.

Körperliche Beschwerden bei Vata-Pitta

Grundsätzlich gilt, dass bei einem erhöhten Vata die gesamte Palette der Vata-Krankheiten wie Probleme beim Bewegungsapparat, unregelmässige Verdauung, Abmagerung, Osteoporose usw. und bei einem erhöhten Pitta zeigen sich die typischen Pitta-Probleme wie: Entzündungen, Hautprobleme, Probleme mit der Leber und Gallenblase sowie Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Herz-Kreislaufprobleme. Etwas vereinfacht kann gesagt werden, dass körperliche Beschwerden mehrheitlich von Pitta abhängen, während die psychischen Störungen vor allem im Zusammenhang mit Vata entstehen. Ärger, Zorn und eine schlechte Atmosphäre schlagen dieser Dual-Konstitution schnell auf den Magen. Es entstehen Sodbrennen, **Entzündung** der Magenschleimhaut bis hin zu Magengeschwüren. Wegen der hohen Empfindsamkeit und Verletzlichkeit von Vata einerseits und der Impulsivität, Leidenschaft, leichten Erregbarkeit von Pitta sind die bereits erwähnten Entzündungen bei Vata-Pitta besonders häufig. Vata-Pitta-Menschen, die übermässigem Stress ausgesetzt sind, erkranken oft am Herz-Kreislaufsystem. Herzrasen oder Herzrhythmus-Störungen können dafür erste Anzeichen sein.



Geistig-emotionale Herausforderungen für Vata-Pitta

Auch bei den geistig-emotionalen Herausforderungen gilt das Gleiche wie bei den körperlichen Beschwerden. Bei einer deutlichen Erhöhung des Vata zeigen sich die Vata-Störungen wie Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Übersensibilität, Selbstzweifel oder Unsicherheit. Und bei einer signifikanten Erhöhung des Pitta kommen die Pitta-Symptome: Impulsivität, Reizbarkeit, Perfektionismus, Rastlosigkeit, Kaltschnäuzigkeit, Ungeduld usw. zum Ausdruck. Wenn das natürliche Gleichgewicht bei Vata-Pitta fehlt, dann wird das Leben zum Sprint, eine Aktivität folgt der anderen. Es gelingt dann nicht mehr, das Wichtige vom Nebensächlichen zu trennen. Und auch der Terminkalender kann dann nicht mehr eingehalten werden. Wenn die Dinge nicht so laufen wie erwartet und Erwartungen enttäuscht werden, dann zeigt sich das hitzige Temperaments von Vata-Pitta. Ungeduld, Reizbarkeit bis hin zu Zorn und Wut sind dann typische Vata-Pitta-Emotionen. In dieser Situation sollte man Vata-Pitta besser aus dem Weg gehen, denn ihnen ist jeder Vorwand recht, um für die schlechte Laune ein Ventil zu finden. Dabei kann es jeden und jede treffen. Vata-Pitta ist ein Perfektionist – trotz der Ungeduld von Vata. Aber gerade wegen dieser Vata-Ungeduld erfüllen Vata-Pitta-Menschen oft ihre eigenen Erwartungen nicht, was wiederum ihre Reizbarkeit erhöht. Auf Kritik an ihrer Person reagieren sie dünnhäutig, verunsichert und mit Ängstlichkeit sowie Selbstzweifel. Tatsächlich ist Stress für Vata-Pitta permanent ein Thema. Dabei schwingt das Pendel von Nervosität und Ängstlichkeit bis zu Impulsivität und Jähzorn. Die Wechselhaftigkeit, innere Unzufriedenheit und dominante Natur ist nicht nur ein Problem für das eigene Energiedepot, sondern bereitet auch anderen Menschen Mühe und Probleme. Vata-Pitta-Menschen sind immer zu 100 Prozent überzeugt von ihrer Sache – jedoch nur für den Augenblick. Ist ein Projekt halbwegs abgeschlossen, so hält er bereits Ausschau nach einem neuen. Denn das Leben wäre für Vata-Pitta-Menschen langweilig, wenn sie nicht etwas bewegen könnten. Vata-Pitta braucht die Herausforderung und den besonderen Kick.



Was führt zum Ungleichgewicht bei Vata-Pitta?

Alles was das Vata und das Pitta im Einzelnen verstärkt, bringt gleichsam auch den entsprechenden Anteil in der dualen Konstitution ins Ungleichgewicht.

Vata verstärkt sich:
Überreizung der Sinnesorgane mit Informationen, zu viel Denken und Grübeln
grosse körperliche Anstrengungen
hektische, chaotische Lebensweise, überraschende Ereignisse
Lärm allgemein
häufiges Umziehen, viel Reisen, grosse Ablenkungen
Schlafstörungen
kaltes, trockenes Klima
extreme Gefühle, Kummer, Sorgen, Ängste, Traurigkeit
Krankheiten gleich welchen Ursprungs erhöhen das Vata
am Nachmittag zwischen 14 und 18 Uhr, nachts zwischen 2 und 6 Uhr
zwischen Oktober und Januar

Pitta verstärkt sich:
Erfolgsdruck (sehr hohe Erwartungen an sich selbst)
hoher Leistungsdruck und Anspannung (viel Stress)
zu viel Ehrgeiz
übermässige Verantwortung
übermässiger Genuss von säurebildenden Speisen und Getränken (Fleisch, Alkohol)
Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht
grosse Hitze, Bäder, Sauna, grelles Licht, Nähe zum Feuer
Mangel an Wertschätzung, hitzige Diskussionen, starkes Wettbewerbsdenken
Unterforderung, Perfektionismus, starker Ehrgeiz
schwüles Wetter (hohe Luftfeuchtigkeit)
Actionfilme, aggressive, gewalttätige Situationen
am Vormittag zwischen 10 und 14 Uhr, nachts zwischen 22 und 2 Uhr
zwischen Juni und September