

ARUNA MOKSHA DEVI

Guia Vata

Movimento, ar, mudança — o guia completo pra quando Vata pede chão.

GUIA ARUNA · EDIÇÃO VATA

Vata é o vento que te faz sonhar antes dos outros — e também o que te esgota quando não encontra pouso. Este guia reúne tudo que ajuda Vata a ancorar: chás, comida, respiração, corpo e mente, num só lugar.

CHÁS

Para vata

Gengibre com canela e mel

Gengibre fresco fatiado + pau de canela, ferver 5 min. Adoçar com mel só depois de morno.

Erva-doce com cardamomo

1 colher de chá de sementes de erva-doce + 1 vagem de cardamomo amassada, infusão de 8 min.

Leite dourado Vata

Leite morno + meia colher de cúrcuma, gengibre em pó, canela e um fio de mel. Ideal ao entardecer.



ALIMENTAÇÃO

Grãos e um prato simples

Vata precisa de comida quente, bem cozida, com um pouco de gordura boa, em horários fixos. Grãos que ajudam: **arroz basmati, aveia em mingau, quinoa bem cozida**. Evitar em excesso: grãos crus ou secos, refeições frias ou puladas.

Khichdi Vata

Arroz e lentilha mungo cozidos até macios, com ghee, gengibre fresco ralado, cominho e uma pitada de asafétida.



RESPIRAÇÃO

Práticas do dia a dia

Respiração abdominal

Uma mão na barriga, inspire enchendo a barriga (não o peito), expire devagar. 5 ciclos.

Contagem 4-4-6

Inspire contando até 4, segure 4, expire contando até 6. A saída mais longa ancora. 5 rounds.

PRANAYAMA

Nadi Shodhana

Respiração alternada pelas narinas — nem aquece, nem esfria, organiza. Ideal pra uma mente Vata dispersa.

Como praticar: coluna ereta. Feche a narina direita com o polegar, inspire pela esquerda. Feche a esquerda com o anelar, solte o polegar, expire pela direita. Inspire pela direita, feche, expire pela esquerda. 1 ciclo — repita 5 a 8 vezes, sem prender o ar.

YOGA

Uma sequência pra começar o dia

Tadasana

Em pé, enraizada(o), sem pressa. O ponto de partida de tudo.

Vrksasana

Equilíbrio sobre uma perna. Treina o foco que Vata perde fácil.

Setu Bandhasana

Backbend suave, sustentado com calma — fecha o dia ou abre a manhã com estabilidade.

Um lugar pra mente pousar

Sente-se com a coluna ereta, os pés apoiados no chão. Feche os olhos. Por 5 minutos, apenas conte suas respirações: inspire (1), expire (2), até chegar em 10, e recomece.

Quando a mente vagar — e ela vai vagar, é a natureza de Vata — volte pra contagem, sem se julgar. O objetivo não é esvaziar a mente. É dar pra ela um lugar pra pousar.



LEITURA RECOMENDADA

Sidarta

Hermann Hesse — curto, direto — a jornada de uma mente inquieta em busca de silêncio.

NOTA DE SEGURANÇA

As ervas citadas são de uso tradicional amplamente conhecido, mas gestantes, lactantes, pessoas em uso de medicação contínua ou com condições de saúde diagnosticadas devem conversar com um profissional antes de incorporar qualquer erva nova à rotina.

Nenhuma técnica de retenção de ar está ensinada aqui. Gestantes, cardíacos, pessoas com pressão não controlada ou condições respiratórias devem buscar orientação profissional antes de praticar pranayama.

Yoga é geralmente seguro com orientação adequada, mas gestantes, pessoas com pressão alta/baixa não controlada, glaucoma ou hérnia de disco devem buscar orientação profissional antes de praticar. Este material não substitui avaliação médica.