

Ajurweda dla dzieci – czy znasz swoje dziecko? część II

written by Ewa Kozioł

Czas wrócić do tematu [Ajurwedy dla dzieci \(tutaj poprzedni wpis\)](#). Wiem, że sporo z was wykonało testy swoim dzieciakom i miało problem z odczytaniem wyników. Dlatego, jeśli Twoje dziecko miało 12 punktów w Vata, 2 punkty w Pitta i 10 punktów Kapha, świadczy to o podwójnej doszy (konstytucji) Vata – Kapha.

Jeśli dziecko miało dla przykładu 13 punktów Vata, 5 punktów Pitta i 1 punkt Kapha, mówimy o dominacji Vaty. Czasem może być i tak, że dzieci są potrójną konstytucją Vata-Pitta-Kapha, wtedy ilość punktów rozkłada się bardzo równomiernie. Dziś czas na podsumowanie każdego głównego typu plus wstęp omawiający, czym jest choroba w Ajurwedzie.

Ajurweda dla dzieci

Vata

Dzieci posiadające dominującą Vatę są ogromnymi zmarzluchami, same potrafią przyjść i poprosić o dodatkową parę skarpetek, ponieważ jest im zimno. Nie bez powodu, często ich dłonie i stopy są wręcz lodowate. Te dzieciaki przeważnie są albo za wysokie, albo za niskie jak na swój wiek, lecz nie mają żadnych problemów z nadwagą, ponadto bardzo ciężko jest im przytyć, pomimo iż jedzą za dwoje. Nie lubią się męczyć, dlatego zaciągnięcie ich na dwór i skłonienie do aktywnej zabawy jest wręcz niemożliwe (chyba, że mają w tym własny ukryty cel). Przeważnie są to dzieci „spacerujące”, które bardzo szybko się męczą. Vata ma tendencję do bardzo suchej skóry, popękanych ust oraz łatwo kruszących się paznokci. Ich włosy przeważnie są wysuszone, puszczające się i cienkie. Dzieci Vata są bardzo pojętne, bardzo szybko potrafią zrozumieć

zasady gier czy zabaw, jednakże kilka dni później trzeba im wszystko tłumaczyć od nowa, bo równie szybko zapominają. To typowe wiercipiętki, zawsze szukają sobie czegoś do roboty, tylko po to, aby się nie nudzić.

Pitta

To dzieci, którym zawsze jest ciepło, nawet w środku zimy ciężko jest je zmusić do ubrania skarpetek, zaś latem mają ogromną predyspozycję do pocenia się nawet w wietrzny dzień. Są one przeciętnie zbudowane i średniej wysokości, zaś ich ciężar ciała jest bardzo stabilny, rzadko gwałtownie tracą lub przybierają na wadze. Pitta posiada wrażliwą skórę, ze sporą ilością piegów i pieprzyków. Dodatkowo ma ona naturalną predyspozycję do zaczerwienienia czy wysypek. Kiedy dziecko Pitta jest głodne wszyscy powinni zejść mu z drogi i pokazać się tylko z jedzeniem w ręku. W momencie, kiedy zaczyna jeść, można odnieść wrażenie, że ich żołądek nie ma dna. Ich umysł jest niesłychanie bystry, pomimo iż nauka zajmuje im odrobinę dłużej, niż Vacie, bardzo dobrze zapamiętują to, czego się nauczyły. Cechą charakterystyczną dla Pitty jest to, że wcześniej zaczyna mówić i odkąd wypowiada pierwsze słowo ich buzia wydaje się nie zamykać, są urodzonymi liderami. Lubią, kiedy wszystkie ich rzeczy są dobrze poukładane, lubią porządek, chociaż to przychodzi z wiekiem. Mankamentem Pitty jest to, iż te dzieciaki bardzo łatwo wyprowadzić z równowagi, a wtedy stają się dość agresywne.

Khapa

To dzieciaki posiadające zbitą, zdrową posturę ciała, są książkowego wzrostu i wagi. Jednakże mają dużą tendencję do tycia. Jest to dziecko dość leniwe, pod względem wysiłku fizycznego. Dla przykładu Vata nie lubi sportu, gdyż woli oszczędzać siły na inne czynności, zaś Kapha lubi siedzieć i nic nie robić. Kiedy jednak jest zmotywowana i zacznie biegać, mogła by to robić cały czas bez utraty sił. Są to dzieci bardzo wytrzymałe fizycznie, lecz dość flegmatyczne, mówią

powoli i spokojnie i nie są porywcze. Potrzebują sporo czasu, aby się czegoś nauczyć, jednak zdobyta wiedza zostaje im na zawsze. Są bardzo wrażliwymi dziećmi, zdawać by się mogło, że kochają cały świat. Uwielbiają się przytulać i są bardzo pokojowo nastawione do wszystkich. Ich skóra jest miękka, gładka i tłusta oraz bez skaz. Dzieci te mają błyszczące, grube i obfite włosy. Mają bardzo unormowany apetyt i pragnienie, oraz powolne trawienie, dlatego też często przegapiają pory posiłku, gdyż zwyczajnie nie są głodne. Jeśli już jedzą to uwielbiają tłuste, słone i bardzo słodkie potrawy, zaś po posiłku bardzo często muszą się chwileczkę zdrzemnąć. W nocy, można by urządzić spotkanie rodzinne w pokoju obok, a te i tak będą spały jak susły.

Jeśli Twoje dziecko jest mieszanką dwóch konstytucji wtedy jej zachowanie i stan fizyczny zależą w głównej mierze od pory roku. I są kombinacją wyżej wymienionych głównych cech charakterystycznych.

Dlatego też dziecko Vata-Pitta będzie bardziej Vata jesienią zaś Pittą na wiosnę i w lato. Natomiast Pitta-Kapha, będzie Pittą wiosną i latem, zaś Kaphą jesienią i zimą. Dzieci Kapha-Vata będą Vata na jesień oraz wczesną zimą, zaś Kaphą późną zimą i wiosną.



Czym jest choroba?

Według Ajurwedy zdrowie to pełna harmonia umysłu, ciała i duszy, kiedy którykolwiek z tych elementów jest słaby pojawia się choroba. Różnica pomiędzy harmonią, a brakiem równowagi jest bardzo widoczna dla każdego typu dziecka.

Zharmonizowana Vata charakteryzuje się: mocnym snem, łatwością komunikowania się, wielką kreatywnością i przytomnością umysłu. Z fizycznego punktu widzenia rzadko choruje i nie ma problemów z wydalaniem. Jest smukłej budowy.

Pozbawiona harmonii Vata ma problemy z zasypianiem, częste bóle głowy lub bardzo suchą skórę. Ma problemy z wagą, a raczej niedowagą. Jest zdenerwowana, strachliwa i zalekniona często jest również albo flegmatyczna albo nadpobudliwa.

Zharmonizowana Pitta charakteryzuje się: bystrym umysłem, jest wysoce zmotywowana i uwielbia konkurować z innymi czy też obejmować nad nimi przywództwo.

Pozbawiona harmonii Pitta jest bardzo dominująca względem

innych, podenerwowana i agresywna, ma problemy z wysypkami i stanami zapalnymi skóry, bóle brzucha czy też biegunkę. Bardzo dużo się poci oraz ma problemy ze wzrokiem. Ponadto charakteryzuje się wzmożonym apetytem i pragnieniem.

Zharmonizowana Kapha charakteryzuje się: dużą odpornością, wytrzymałością i siłą. Jest pełna uczuć, wiary w siebie i otwarta na innych.

Pozbawiona harmonii Kapha ma problemy z trawieniem oraz nadwagą. Ma ona predyspozycję do infekcji nosa i zatok, astmę i alergiami czy nadmierną ilości śluzów (katar, kaszel, częste przeziębienia). Takie dziecko jest osowiałe, odosobnione, apatyczne i letargiczne, ponadto ma problem z skupieniem się.

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']