एको वायुः पित्तवत् नामस्थानकर्म्मभेदैः
पंचविधः। तेषां वायूनां नामानि आह।
उदानस्तदनु प्राणः समानोऽपान एव च।
व्यानश्चैतानि नामानि वायोः स्थानप्रभेदतः

तत्र वायोः स्वरूपमाह।

दोषधातुमलादीनां नेता शीघ्रः समीरणः॥
रजोगुणमयः सूक्ष्मो रूक्षः शीतो लघुश्चलः

नेता स्थानान्तरं प्रापयिता। शीघ्रः आशुकारी॥

अथ उदानादीनां स्थानानि आह।

कण्ठ हृदि तथाधस्तात्कोष्ठवह्नेर्मलाशये॥
सकलेऽपि शरीरेऽसौ क्रमेण पवनो वसेत्

What is "Vata"?

Vata governs all forms of communication, movement, and transportation within the body. Its effects include:

- Influencing the movement of molecules inside cells.
- Regulating the body's mobility.
- Playing a crucial role in directing signals from the brain to other parts and organs of the body.

Primary Functions of Vata Vata fulfills various functions in the body:

- It moves humors (Kapha/Pitta), blood, sweat, and waste (excreta) from one place to another.
- It is dynamic, subtle, dry, cool, light, and fickle by nature.
- Vata takes on the qualities of whatever it interacts with.

Primary Locations of Vata The main locations of Vata are:

- Large intestine
- Waist
- Thighs
- Bones of the ear
- Skin

Types of Vata Vata is divided into five types:

1. **Udana Vata**:
    - **Location**: Throat
    - **Function**: Assists in voice and respiration.
2. **Prana Vata**:
    - **Location**: Heart
    - **Function**: Provides the ability to sustain life and continuous energy.
3. **Samana Vata**:
    - **Location**: Navel
    - **Function**: Works with the digestive fire (Agni) of the stomach and large intestine to digest food.
4. **Apana Vata**:
    - **Location**: Rectum (anus)
    - **Function**: Helps in excretion.
5. **Vyana Vata**:
    - **Location**: Entire body
    - **Function**: Facilitates the flow of fluids (sweat, blood) and activates various body parts (like eyes, eyelids).
    -

वात क्या है?

वात शरीर के सभी प्रकार के **संचार, आंदोलन,** और **परिवहन** को नियंत्रित करता है। इसका प्रभाव:

- **कोशिकाओं के अंदर अणुओं के गति** पर पड़ता है।
- शरीर की **गतिशीलता** को भी नियंत्रित करता है।
- **मस्तिष्क** से शरीर के अन्य हिस्सों और अंगों को संचालित करने में अहम भूमिका निभाता है।

वात के मुख्य कार्य

वात शरीर में विभिन्न कार्यों को पूरा करता है:

- **दोषों (कफ/पित्त), खून, पसीना, और मल** को एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचाना।
- यह **गतिमान, सूक्ष्म, रूक्ष, शीतल, हल्का,** और **चंचल** है।
- वात **जिसके साथ मिलता है,** उसका ही **रूप** ले लेता है।

वात के मूल स्थान

वात के प्रमुख स्थान हैं:

- **पक्वाशय**
- **कमर**
- **जांघ**
- **कान की अस्थि**
- **त्वचा**

वात के प्रकार

वात को पाँच प्रकार में विभाजित किया गया है:

1. **उदान वात:**
    - स्थान: कंठ
    - कार्य: आवाज और श्वसन में सहायक।
2. **प्राण वात:**
    - स्थान: ह्रदय
    - कार्य: जीवन धारण करने की क्षमता और सतत चलने वाली ऊर्जा प्रदान करना।
3. **समान वात:**

- स्थान: नाभि
- कार्य: आमाशय और पक्वाशय के जठराग्नि के साथ मिलकर भोजन को पचाना।

4. **अपान वात:**

- स्थान: मलाशय (गुदा)
- कार्य: मल उत्सर्जन में सहायक।

5. **व्यान वात:**

- स्थान: सम्पूर्ण शरीर
- कार्य: रसों को बहाना (पसीना, खून), और शरीर के विभिन्न अंगों (जैसे आँखों, पलकों) को सक्रिय रखना।