

AYURVEDA

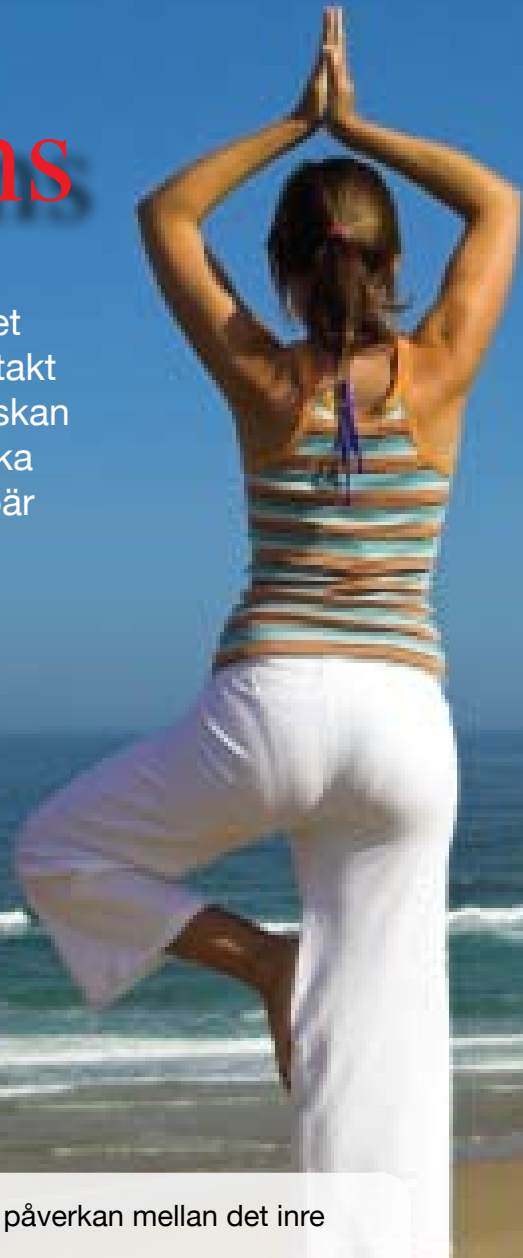
visar vägen till **insikt och balans**

Ayurveda, det tidlösa och holistiska hälsosystemet från Indien, har fått en alltmer framträdande roll i takt med ett ökat intresse för en helhetssyn på människan och livet. Ayurveda är en av de mest framgångsrika läkemetoderna inom integrativ medicin och innebär också en väg till ökad självinsikt och livskraft.

Ayurveda anses vara världens äldsta hälsosystem, minst 5 000 år gammalt, och ses som medicinens moder. Ordet ayurveda är sanskrit och betyder kunskapen, vetenskapen om livet. Betydelsen ger en indikation om dess omfattning; ayurveda har en bred, djup och holistisk syn på människan och hennes omgivning. Människans fysiska, mentala, känslomässiga, sociala och andliga aspekter vävs samman till en enhet, som har en ständigt pulserande växelverkan,

samverkan och påverkan mellan det inre och det yttre.

Ayurveda hjälper dig finna dina genuina styrkor och använda dina resurser så att du fullt ut får tillgång till livskraft och därmed uppnår hälsa och balans i livet. Ayurvedan innebär en väg till självinsikt och ökad förståelse om dig själv och andra. Du lär dig se allt som en helhet och behöver inte längre döma företeelser som varande "rätt" eller "fel". Personligen har ayurvedan gett mig otaliga aha-upplevelser.



Unika personlighetstyper

Ayurveda baseras på fem grundelement; rymd, luft, eld, vatten och jord. Dessa element komprimeras till tre så kallade doshor (energier); vata, pitta och kapha. Rymd och luft komprimerades till vata, som reglerar rörelse. Eld och lite vatten bildar pitta, som kontrollerar förbränning, transformationer och ämnesomsättning. Vatten och jord bildar kapha, som står för stabilitet och struktur. Enligt ayurveda är allt biologiskt liv sammansatt av dessa samverkande energier med deras specifika egenskaper och funktioner.

Varje individ har en unik sammansättning och kombination av vata, pitta och kapha

Varje individ har en unik sammansättning och kombination av vata, pitta och kapha. Även om vi är olika på många sätt har vi också många likheter, vilket gör att man förenklat (det ligger i sinnets natur att katalogisera för att förstå) talar om sju olika psykofysiologiska personlighetstyper eller konstitutioner. Är det en dosha som dominerar markant (näst vanligast) har man en vata-, pitta- eller kaphakonstitution. Har man två doshor i ungefär lika stor mängd (vanligast) är man en vata-pitta-, pitta-kapha- eller vata-kaphatyp. Har man alla tre doshorna i ungefär lika stor mängd (det är ovanligt) är man en vata-pitta-kaphatyp. De tre doshorna är i sig varken positiva eller negativa, bättre eller sämre, rätt eller fel – de bara är. Till exempel är värme inte bättre än kyla, bara annorlunda. Däremot skulle man relativt sett kunna tala om positiva och negativa upplevelser vid balans och obalans. När energisystemet är i balans har man en strålande hälsa och kraft. Vid obalans kan man däremot känna sig olustig, kraftlös eller ha diverse olika symtom och inte "känna igen sig själv". Vad som är "rätt" eller "fel" för just dig för att uppnå balans beror på. Vem, vad, när, hur, inställning, föreställning, kultur, minnen, omgivning, klimat och miljö är exempel på olika inverkan faktorer.

Mentala kvaliteter och utvecklingsstadier

Inom ayurveda talar man också om tre utvecklingsstadier eller mentala kvaliteter, så kallade gunas: sattva, raja och tamas. Sattva är den nivå eller frekvens som är "högst", "ljusast", "renast" och mest utvecklad. Raja är rörligast; det är än det ena, än det andra och hela tiden under utveckling medan tamas är en mer stillastående kvalitet, den "lägst" vibrerande eller "mörkaste" och vår mest omedvetna nivå.

Våra positiva sidor kommer fram när vi är i balans och "oss själva" medan vi inte är till vår optimala fördel, varken för oss själva eller andra, när vi är i obalans. Detta oavsett vilken personlighetstyp vi har (relativt sett har alla doshorna för- och nackdelar och kompletterar varandra). När du funnit dig själv och dina styrkor och gåvor – det som går lätt för dig, som du tycker är roligt och som ger dig lust och energi – flyter livet lättare och du känner dig mer tillfreds och harmonisk. Ju mer du utvecklas och ju mer medvetandet höjs desto mer sattvisk blir du oavsett personlighetstyp.

Naturliga principer

Ayurveda lyder under principen *lika ökar lika*. För att balansera en dosha och skapa jämvikt behöver du tillföra motsatt egenskap (det är motsatsen som gör dig hel) enligt principen *motsatsen balanserar*. Känner du dig till exempel torr så tillför du fukt och fett för att må bra. Det låter självklart, men det är inte alltid något vi gör automatiskt eftersom *lika attraherar lika*. Vi har en tendens att göra och tänka sådana saker som stimulerar det som redan är för mycket. Sådant som dominerar, men som vi kanske inte tål. Det spär ytterligare på obalansen. Är man i balans, vilket man får god hjälp med av ayurvedan, har man lättare att känna in sina genuina och balanserande behov och få tillgång till oändliga resurser och livskraft.

Ayurveda lyder under principen 'lika ökar lika' och motsatsen balanserar

Testa dig

Även om ett test alltid bara är ett test och ger en förenklad bild hjälper den dig att öka din självinsikt och förståelse. Du ser tendenser tydligare och lär dig vilken dosha/energi som dominerar i din personlighet. Läser du kolumnerna lodrät i testet i den här artikeln får du en uppfattning om hur en typisk vata-, pitta- eller kaphaperson kan vara. Observera att doshorna kan ta sig olika uttryck. Vata kan till exempel dominera fysiskt medan man mentalt sett har mer pitta. Bedömer man en person bara på det yttre så kan man lätt dra för snabba slutsatser.

Även om man vanligtvis får någon ring i alla kolumner så visar den kolumn som har flest ringar vilken eller vilka doshor som dominerar hos just dig. Syftet är alltså inte att få alla doshorna i lika stor mängd utan att komma underfund med vilket som mest är du och hur du på olika sätt kan hålla din unika energiuppsättning, eller doshauppsättning, i balans.

Påminn dig också om att ingen personlighetstyp är mer "rätt" än någon annan, de är bara olika. Varje människa har sin unika energiuppsättning. Vi kompletterar och berikar varandra samt har alla olika förmågor, olika syften och olika uppgifter att fylla.

Det fascinerande med ayurvedan är att det är så tydligt och uppenbart att kropp, sinne och själ hänger ihop. Behandlar man till exempel vata, oavsett var obalansen sitter, med olika fysiska metoder så får du även mentala effekter, och vice versa. En liten viktuppgång vid vata-obalans (förutsatt att personen i fråga fysiskt sett är för mager) kan till exempel omedelbart bota sömnsvärigheter. På samma sätt kan en liten

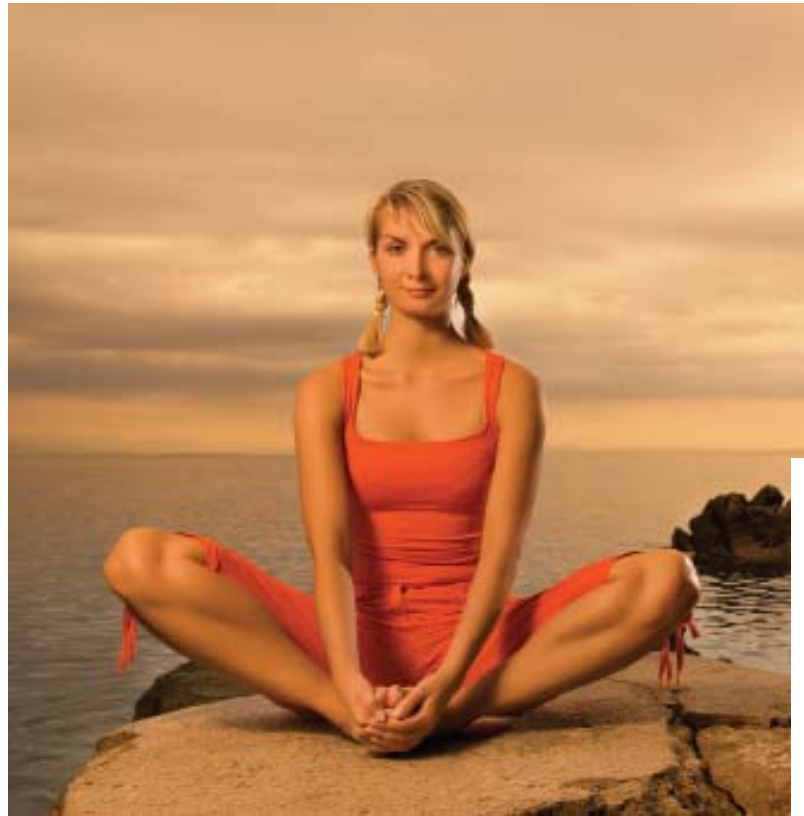
Det fascinerande med ayurvedan är att det är så tydligt och uppenbart att kropp, sinne och själ hänger ihop

viktnedgång vid kapha-obalans genast göra att personen i fråga får mer kraft och mentalt sett blir mer aktiv, positiv samt får kraft att ta tag i sitt liv och påbörja en uppåtgående spiral.

VATA

I balans (styrkor): flexibel, spontan, iderik, kreativ, entusiastisk, alert, pratsam, har god healingförmåga, är starkt medmänsklig och serviceinriktad.

Vid obalans (skuggsidor): orolig, ångestfylld, rädd, splittrad, rastlös, glömsk, frånvarande,



opålitlig, tillgjord, överdrivet pratsam, känslig, har offerkänsla, självdestruktiv, drogmissbrukare, pervers och självmordsbenägen. Blir oftare sjuk, upplever ofta smärta som kommer och går. Har torr och sprucken hud, psykiska problem, sömnsvärigheter, spänningshuvudvärk, stela och spända muskler. Är trött, frusen, förstoppad eller omväxlande lös och hård i magen, gasig, uppspänd, har oregelbunden och sparsam menstruation samt är underviktig.

Orsaker till obalans: Gör av med för mycket energi, oregelbundna vanor, för lätt, torr, kall eller för lite mat, sena kvällar, för lite sömn, resor, överansträngning, pressande förhållanden, överstimulans, för mycket sinnesintryck, alkohol,

tobak och droger samt plötsliga förändringar.

Balanserande råd: Värme, fukt och mjukhet till exempel i form av oljemassage, varma bad, floating samt varm och kryddig, naturligt söt, salt och syrlig mat och dryck. Regelbundna tider och rutiner, fokusering på en sak i taget, meditation samt lugnande motion som promenader, yoga, tai chi, qigong, pilates och styrketräning. Tystnad och rogivande musik eller naturljud. Balanserande färger är mjuka och lugna pasteller.

PITTA

I balans (styrkor): fokuserad, intellektuell, analytisk, genomförande, engagerad, gillar utmaningar, målinriktad, karismatisk, tydlig, varm, en god guide och vägvisare.

Vid obalans (skuggsidor): kritisk, kylig, dominant, grälsjuk, arrogant, aggressiv, pedantisk, otålig, kontrollerande, manipulativ, egotrippad, destruktiv, våldsam, hämndlysten. Alkoholmissbrukare eller kriminell. Får lätt inflammationer, infektioner, katarr, magsår, migrän och hudproblem.

Orsaker till obalans: För mycket sol, värme, alkohol eller tobak, för starkt kryddad mat, konstant tidspress och snäva deadlines, för stora krav, har drivit sig själv och sin omgivning för hårt, för mycket arbete, brist på balans och återhämtning.

Balanserande råd: Måttlighet och "lagom är bäst", meditation, tid till att "bara vara" och vila, lekfulla och otvungna aktiviteter,

planera med större marginaler, otillgänglighet (stäng av mobilen!), massage, svalka, mild och naturligt söt, bitter och sammandragande mat. Yoga, tai chi, qigong, simning, promenader och cykling (undvik intensiva och tävlingsinriktade sporter). Balanserande färger är svala och bleka färger samt blå och blå-gröna nyanser.

KAPHA

I balans (styrkor): lugn, fridfull, förnöjsam, stabil, empatisk, lyssnande, uthållig, reflekterande, kärleksfull, omsorgsfull, förlåtande, tålmodig, metodisk, stödjande och tillitsfull samt har starkt immunförsvar.

Vid obalans (skuggsidor): överdrivet hjälpsam, beroende, nedstämd, sentimental, lat, självgod, avtrubbad, snål, lider av habegär och självömkan, materialistisk, sover och äter för mycket, lever efter minsta motståndets lag. Vattensamling, slembildning, astma, fetma, diabetes och depression.

Orsaker till obalans: Understimulans, för lite motion, för söt, tung, fet och slemframkallande mat (speciellt på kvällen), för mycket sömn (särskilt på morgonen) och alltför ingrodda vanemönster.

Balanserande råd: Variation, stimulans, att bryta gamla mönster och pröva något nytt. Daglig kraftfull motion såsom jogging, aerobics, badminton och andra intensiva sporter som tvingar (!) kapha-dominerade personer att röra på sig och sätta fart på livsenergin (en otränad och överviktig person behöver naturligtvis inleda försiktigt med till exempel promenader). Torrmassage samt lätt, torr, mager, varm och kryddstark mat. Balanserande färger är klara, starka och djärva färger, gärna i stimulerande mönster.

Ruta: Mer information

För mer information, coaching, föreläsningar och ayurveda-resor, kontakta Katarina Johansson, Kenosis AB/ Hälshuset i Båstad Företagsby, katarina@kenosis.se, tel 0431-752 20, 070-669 34 06, www.kenosis.se, www.bastadforetagsby.se/halshuset.

