

# Några ayurvediska hälsotips



*Hur du kommer i balans med Ayurveda*

## Vad är Ayurveda?

Ordet ayurveda är sanskrit och betyder "kunskap om livet" eller "kunskap om allt levande". Det består av ett system av principer och begrepp, som alla har till syfte att skapa balans som en förutsättning för hälsa. Det är ett uråldrigt medicinskt system som kommer från Indien och har funnits i tusentals år. Under de åren som Indien styrdes av Storbritannien, användes inte den gamla läran inom sjukvården speciellt mycket. Idag finns många ayurvediska sjukhus, apotek och läkare.

## De fem elementen

Vi lever i en värld som fungerar perfekt i harmoni. Årstiderna skiftar, dygnets rytm med solen som går upp och ned. Djur och växter anpassar sig omedelbart. Detta påverkar även oss människor.

Ayurvedan bygger på de fem elementen rymd, luft, eld, vatten och jord. Allt som existerar består av dessa element, från den minsta cellen till större organismer. De olika elementen har olika egenskaper. Det kan vara varmt eller kallt. Fast eller flytande osv.

### De fem elementens egenskaper

**Rymd:** subtil

**Luft:** lätt, rörlig, kall

**Eld:** het. Lätt, skarp

**Vatten:** kall, våt, mjuk, slät

**Jord:** tung, fast, stabil

Ayurvedan ser kropp, sinne och själ som en hel enhet. Det är tre aspekter av oss som påverkar varandra och som alla är ständigt närvarande. När du använder ayurveda för att skapa balans, påverkar du alla dessa nivåer.

## Balans och obalans

När du är i balans klarar du utmanande situationer och stress bättre och blir inte lika lätt sjuk. Livet blir roligare och lättare och du njuter mer av tillvaron och av varandra. Ayurvedan tar alltid hänsyn till både kropp och själ. Ditt naturliga tillstånd är att vara i balans och frisk. När du ändå blir sjuk och mår dåligt, är det en obalans. Det är en reaktion på beteende och livsstil. Kroppen försöker då att kompensera och få tillbaka balansen. Det kanske fungerar under en tid, men fortsätter du med samma obalanserade beteende, då uppstår en synlig obalans och till slut en sjukdom. Det finns alltid en orsak till att du blir sjuk. Det kan ligga långt tillbaka i tiden till och med. Obalanser kan komma från tex plötsliga förändringar, separationer, olyckshändelser, men även från positiva saker som förälskelser. Vi påverkas av sånt som vi möter och råkar ut för, och vi behöver vid såna tillfällen ta ställning till det som vi möter. Du kan lära dig att läsa av kroppen och dess signaler och föra en dialog med den. Att bli medveten om vad kroppen säger till dig. Kroppen har en otrolig förmåga att visa dig vad som inte fungerar just nu och om du lär dig och gör förändringar genom ditt sätt att leva, äta, tänka och arbeta så kan du känna hur kropp, sinne och själ återfår sin balans. Enligt ayurvedan finns inga kroniska obotliga sjukdomar utan endast obalanser som tar längre eller kortare tid att komma till rätta med.

## Doshor

En individs egenskaper, oavsett om det handlar om en människa, djur eller växt, beskrivs utifrån 3 dynamiska krafter som kallas doshor. Dessa benämns som **vata**, **pitta** och **kapha**. Var och en av dem har egenskaper från två av elementen, men ett element har alltid dominans.

### Vata:

består av luft och rymd, med luften som dominerande. Luften står för rörelse, medan rymden är det som skapar utrymme för att något ska kunna ske och är gränslöst till sin natur.

En obalanserad Vata kan uppvisa:

Oro, ångest, sömnproblem, värk, förstoppning, yrsel, förvirring, överklighetskänsla, hyperaktivitet, brist på helhetskänsla, brist på kreativitet, svårighet att kommunicera, humörsvängningar.

En balanserad Vata är kreativ, konstnärlig och en idéspruta med

## **Pitta**

är eld och vatten, med elden som dominerande. Elden är det aktiva elementet och omges av vatten som är en skyddande och balanserande faktor.

Pittapersonen är ofta en eldig, passionerad person med utstrålning. De vill att saker och ting ska bli gjorda och kan ha lite dåligt tålamod.

En obalanserad Pitta kan uppvisa:

Illska, magsår, hudutslag, arbetsnarkomani, överdrivet kontrollbehov, självkritik, arrogans, fördömande, avundsjuka, rädsla för att misslyckas, frustration, hat, tendens till att tala och handla extremt snabbt, bristande omdöme, stolthet.

## **Kapha**

är vatten och jord, med vatten som dominerande. Vattnet är aktivt och flytande, medan jorden hindrar översvämning.

En obalanserad Kapha kan uppvisa:

Undvikande beteende, nedstämdhet, passivitet, undergivenhet, tendens att vara inåtvänd, likgiltighet, brist på medkänsla, snålhet, känsla av övergivenhet, sorg, tvångsmässigt och bristande intresse för omvärlden.



Att se på dig själv utifrån ayurvedans tre krafter kan hjälpa dig att skapa balans genom att du förstår hur de verkar. När du lärt dig att känna igen dem hos dig, dina nära och kära får du ett verktyg som hjälper dig att hantera ditt liv. De flesta av oss är präglade av en dosha eller en kombination av två doshor där den ena är dominerande den andra. Kunskapen om dessa tre kvaliteter gör det möjligt att anpassa din livssituation så att den verkligen passar dig. Du är unik! Vi är alla olika och du kan inte utgå ifrån att en viss sak är bra för en annan person, bara för att den fungerar på dig. Istället kan det vara så att mat, örter, aktiviteter, miljöer är bra för vissa människor vid vissa tidpunkter. Kunskapen om de olika doshorna hjälper dig att förstå vad som är bra för dig just nu, så att du kan välja aktiviteter, platser, situationer och personer som är bra för dig och undvika sådant som skapar obalans. När du är för långt ifrån din grundläggande dosha hamnar du i obalans. Vanligast är att du hamnar i obalans i din dominerande dosha.

Ett sätt att börja att lära känna de olika doshorna är att göra det genom våra sinnen. Sinnena berättar för dig om din omvärld. Text om luften är varm eller kall, om något är slätt eller skrovligt. Även tankar, idéer, känslor kan ha olika egenskaper som är knutna till en dosha. Text om du har en känsla som är subtil – Vata. Om du känner passionerat hängiven till något – Pitta Om du känner dig tung till sinnes: Kapha. Träna dig i att känna hur saker känns, hur maten påverkar dig, dina rutiner, dina beslut. Hur det känns i kroppen.

Intresserad av att lära dig mer om ayurveda? Läs: Ayurveda för kropp och själ;  
Peter Ljungsberg och Eva Sanner

## Några tips från Ayurvedan

Det första du gör på morgonen är att dricka ett glas varmt eller ljummet vatten. Det hjälper till att få igång kroppen, få ut slaggprodukter och gör det också lättare att gå på morgontoaletten.

Följ årstiden: När det är kallt, ät lite varmare typer av mat, soppor, krämig mat. Undvik kallare form av mat. Under sommaren kan du gärna äta lite kallare mat beroende på din dosha.

Enligt ayurvedan är det viktigt att följa dygnsrytm och ha bra dagliga rutiner. Att gå upp vid senast kl 6 och gå och lägg dig kl 22. Ät dina måltider på fasta tider.

Försök vara i stillhet och tystnad en stund varje dag.

## Tips för en bättre sömn för alla doshor

- Sov regelbundet. Gå och lägg dig samma tid varje dag. Kl 22 är en bra riktlinje enligt ayurvedan. Antalet timmar kan vara individuellt, men man säger att du bör sova 6-8 timmar per natt.
- Undvik att sova under dagen.
- Rör på dig under dagen genom träning och vardagsmotion.
- Trappa ner lite innan sänggåendet, lyssna på lugn musik, andas långa djupa andetag eller meditera en stund.
- Drick gärna lite kamomillte före för att få ett mild och naturlig rogivande känsla.
- Undvik koffeinerika drycker såsom kaffe, coca-cola mm
- Ha det gärna svalt i sovrummet
- Undvik att jobba i sängen. Sovrummet ska vara en plats för lugn och ro.
- Undvik för mycket stimulans, såsom TV-tittande, datorn och telefonen.
- Var gärna ute i dagsljuset ca 30 minuter per dag för att producera melatonin.

