

Vad är Ayur Veda?

Ayurveda är sanskrit och betyder " *kunskap om livet*" , och bygger på en filosofi som är mer än 5000 år gammal och kommer från Sydostasien, främst Indien, Filipinerna, Nepal och Sri Lanka.

Ayurvedan förespråkar goda rutiner, måttfullt ätande, rätt sammansatt kost, att följa dygnet och årstiderna, skapa ett meningsfullt innehåll i livet och lära sig att lyssna på sin kropp och själ. Den har ett synsätt som menar att vi är lika mycket sinne, själ och kropp, och att alla delarna behöver rätt näring.

Ayurvedan lär oss alltså att kroppen påverkar själen och vice versa, att tankeprocesser har fysiska effekter och att obalanser och störningar i kroppen förorsakar psykiska problem.

Ayurveda jobbar med både friskvård (rätt kost, motion, rutiner och andra hälsobefrämjande åtgärder) och sjukvård (örtpreparat, läkarvård och sjukhus), men man försöker inom Ayurvedan att hitta själva orsaken till den obalans eller sjukdom som individen har. Om man bara lindrar symptomen är det bara en tidsfråga innan problemet dyker upp igen, kanske på ett annat ställe i kroppen än förut och i större utbredning.

Enligt Ayurvedan baseras allt som existerar, på olika sammansättningar av de naturliga elementen; Rymd (vacuum, hålrum), Luft (vind), jord, eld och vatten. Där dessa element finns kan även liv finnas.

De olika elementen och dess egenskaper används för att beskriva tre dynamiska krafter som kallas Doshor.

De tre Doshorna kallas för Vata, Pitta och Kapha. De påverkas olika mycket av de olika elementen och deras inflytande påverkar alla kroppens mekanismer.

Alla människor har alla tre doshorna i sig, men de dominerar olika mycket hos varje individ och oftast har man en eller två som framträder markant. Vilken eller vilka doshor som dominerar styr kroppstyp, temperament, sätt att hantera olika situationer osv.

Genom att lära känna sin/sina dominerande doshor kan man få en större förståelse för sig själv, och hur man bör leva för att skapa optimal hälsa.

Ingen dosha är bättre än någon annan, bara annorlunda.

Vi ÄR inte våra kroppar eller obalanser, vi HAR dem.

Lycka till!

Lena, Linda och Anna