

Så funkar ayurveda som medicin!

Ayurvediska metoder kan locka fram och skapa goda förutsättningar för att man kan leva sin unika natur. Det säger Janne Hallqvist i sin nya bok "Ayurveda – finn din unika väg till hälsa". Boken är både en kunskapskälla att ösa ur och en vägledning till ett hälsosamt liv.

Text Monica Katarina Frisk Bild Shutterstock Foto Per Frisk



För några år sedan kom *Janne Hallqvists* första bok "Örtapoteket", där det mesta av hans erfarenheter från örtträdgården, som han själv och eleverna anlade, finns dokumenterat. I sin nya bok "Ayurveda - finn din unika väg till hälsa" förklarar Janne hur ayurveda fungerar och hur man kan använda ayurveda som medicin.

Free träffar Janne över en kopp te för att få ett smakprov på vad ayurveda är bra för. Han tycker att ayurvediska principer främst handlar om att vara sig själv. Självkännedom är en förutsättning för att kunna förstå vad hälsa är.

- Vi föds alla med en unik individuell konstitution, som är en integrerad del av vår personlighet.

Kunskapen om de tre doshorna (vata, pitta och kapha) är en av hörnstenarna i den ayurvediska livskunskapen. Doshorna kan hjälpa oss att komma till insikt om vad vi är för slags människor, varför vi är som vi är, och varför våra liv är som de är.

- Att kunna leva sin natur, att förstå sig själv genom att föra in motsatser till vad som är ens innersta natur. Då blir det medicin!

FÖR EN MÄNNISKA som är väldigt mycket en vata-natur är till exempel kaphas och vatas kvaliteter medicin, förklarar han.

- För att kunna vara riktigt vata, en luftig, lätt, lekfull och flexibel kvalitet, som kan ha svårt att få något gjort, behöver man föra in pittas glöd och värme, samt kaphas grundning och verklighetsförankring. Då först kan vata-naturen blomma ut och bli något konstruktivt.

Janne Hallqvist betonar att man inte ska undertrycka sin unika natur och försöka

”Man ska **inte undertrycka sin unika natur** och försöka **förändra sig själv för mycket.**”



JANNE HALLQVIST har undervisat inom naturmedicin på Nordens Folkhögskola på Biskops-Arnö under närmare 30 år. Han bor på Biskops-Arnö.

ändra sig själv för mycket.

- Ibland har jag märkt att man inom ayurveda allt för ofta försöker vara den man inte är.

Medicin enligt Janne är att vara sig själv och varsamt föra in ens motsats för att nå balans.

- Friskvård är att vara lagom mycket sin motsats, utan att överskugga sin natur.

DE VANLIGASTE REDSKAPEN man använder inom ayurveda är pulsläsning, frågor och samtal med individen, samt vad hon eller han berättar om sig själv.

- Själv tar jag pulsen på båda handlederna, det ger mig bättre information. Höger handledspuls säger mycket om det utåtriktade och vänster handledspuls säger mer om det inre livet. Med denna pulsläsning kan man se hur det inre förhåller sig till det yttre och vice versa.

Enligt Janne är doshor en medfödd benägenhet som kan behöva balanseras.

- En dosha är en både fysisk och psykisk grundkaraktär i oss. Hur man är lagd helt enkelt. Eller hur man är funtad ...

Jag undrar vad pulsläsning är och hur det fungerar. Janne tar då min hand och läser av min pitta genom att trycka lätt med några fingrar på min handled.

- Ju mer diffus och oregelbunden pulsen är och lättare pulsen känns, desto mer vata är man. Ju mer distinkt och tydlig, samt ju mindre jag känner vågdalarna i pulsen, desto mer pitta är man. Och ju rundare, mjukare och djupare jag känner botten av pulsen, desto mer kapha är pulsen.

- Det är dessa olika kvaliteter man leker med när man läser pulsen, säger han.

Det finns mat som fungerar som medicin inom ayurveda. I boken beskriver Janne detaljerat vilken mat som fungerar bäst för de olika



”Det finns **mat som fungerar som medicin inom ayurveda.**”

doshorna. Läsaren kan använda boken som en uppslagsbok och vägledning.

Man kan till och med använda ayurveda som parterapi, säger Janne och ler. Relationer kan också få vara medicin. Han berättar om hur flickvännen Mikaela och han lärt sig fungera ihop.

- Jag och Mikaela är i mycket varandras motsatser. Jag har ganska mycket pitta i mig, men den är liksom lite undertryckt hos mig. För henne är det tvärtom. Hon har lätt för att uttrycka sig och kan lätt trigga min pitta. Blir hon arg, så håller hon inte tillbaka.

I början av deras relation tyckte Janne att det var riktigt jobbigt.

- Men sen efterhand så lärde jag mig släppa fram den sidan av mig själv. Till och med att jag kände hur roligt och skönt det är att få bråka ibland och vädra luften mellan oss.

- Så nu, efter några år, inser jag att det har varit bästa medicinen för mig. Det har också

gjort att min puls har förändrats. Min pittapulsering hade tidigare ett överskott av kapha, som nu med hjälp av relationens medicin har sparkats ut ur pittas hus. Och för henne är det omvänt. När vi har någon meningsskiljaktighet kan hon använda mer av sin sin kapha-natur och lättare ta emot mig. Det hela leder till att vi lockar fram sådant hos varandra som den andra har mer av.

I BOKEN FINNS en lista från A till Ö med olika symptom och sjukdomar. Vad är det viktigaste att tänka på för att ayurveda ska kunna hjälpa vid olika besvär?

- Vissa åkommor och symptom, som förkylningar, magknip, stukningar och klåda, är mycket kortvariga som de flesta någon gång får. Ens grundkonstitution påverkar också vilka typer av sjukdomar som man lättast ådrar sig.

Inom ayurveda betonas främst hur långtgående obalanser i de olika doshorna kan leda till sjuklighet.

- Det finns även ett psykosomatiskt tänkande inom ayurveda, där ens upplevelser och förhållningssätt till livets olika sidor kan skapa såväl hälsa som sjukdom. Liksom i den västerländska naturmedicinen finns även fokus på hur gifter kan ansamlas i kroppen och leda till symptom och sjukdomar. För att komma till rätta med hälsoproblem behöver man kunna se hela detta nätverk av orsaker och verkningar.

Hur använder du själv ayurveda i ditt liv?

- Ja, jag har själv några krämpor som behöver behandlas, en lungsjukdom som bland annat har orsakats av en kapha-obalans. Visst är den psykosomatisk också, men med ayurveda kan jag till exempel välja örter att behandla med, som gör mig så gott som symptomfri. ▶



En-, två- och tredoshatyper

Alla människor har i sin natur inslag av alla tre doshorna.

Hur mycket som finns av varje dosha kan variera på ett oändligt antal sätt. För att förenkla systemet brukar man tala om en-, två- och tredoshatyper.

Utrag ur boken "Ayurveda – finn din unika väg till hälsa"

Tvådoshatyper, är vanligast. Då dominerar två doshor och den tredje är påtagligt svagare. Hos endoshatyper finns en dosha påtagligt och de andra två är betydligt svagare. Hos tredoshatyper är de tre doshorna nästan lika starka.

Det finns flera metoder att bilda sig en uppfattning om vad som är ens grundkonstitution och vilka eventuella obalanser man har. Pulsläsning är en metod. Det viktigaste är kanske ändå att lära känna sig själv på djupet och förstå på vilket sätt de olika doshorna är verksamma inom en och vad som är balanse-

rade respektive obalanserade sidor av dessa doshor.

KORT INTRODUKTION TILL PULSLÄSNING

När man läser pulsen så känner man den på olika djup, under olika fingrar och under olika delar av respektive finger. Det man fokuserar på är pulsslagens karaktär.

Den djupast liggande pulsen säger något om vad som pågår bortom eventuella obalanser. Vatapulsl är liten, oregelbunden och tycks krypa omkring under fingrarna. Pittapulsl är distinkt, hård och man känner bara toppen på

Gaia Life kursgård & retreat

En spirituellt och helande mötesplats för människor i växande

På en gammal kraftplats omgiven av naturens skönhet och Moder Jords helande kraft välkomnar vi dig att ta nästa kliv i ditt liv.

Vi erbjuder kurser, utbildningar, boende, retreat, behandling och rehabilitering i en vacker miljö med vegetarisk och ekologisk kost.

Shamansk healing utbildning 22 mars 2013

Stå i Din kraft * Tala Din sanning * Lev Din dröm * Vandra i skönhet

En kraftfull djupgående shamansk ettårig utbildning

Helande resa - PERU augusti 2013

En utbildning för livet. Ta del av Inka folkets shamanska traditioner genom kraftfulla ceremonier i Amazonas och på vandring i de heliga bergen. Din upphöjning i "den gyllene tidsåldern".



Bli en del av Gaia!

Besök Gaia på måbra boende, kärleksweekend eller en retreat.

Du kan även lägga Din kurs & utbildning hos oss.

0300-562053

www.gaialife.se

www.lotusgarden.se info@lotusgarden.se

Ania och Magnus Munay är ljusarbetande terapeuter och driver Lotusgården där modern medicin och traditionell läkekonst förenas. De vandrar den shamanska vägen sedan många år. Vill du veta mer läs på hemsidan.



Må-bra boende ~ Shamansk healing ~ Kvinnokraft ~ Retreat ~ Yoga ~ Resor ~ Kurslokal att hyra

pulsslagen. Kaphapuls är mjuk, ganska stor och man kan följa pulsen ner i vågdalarna. En puls innehåller dessa tre kvaliteter i olika grad. När man läser djuppulsen så tar man ingen hänsyn till vilka fingrar det pulserar under. Man känner bara in pulsen som helhet.

Ibland berättar djuppulsen vilken konstitution man har. I andra fall berättar den om vad som är på gång i ens liv på lång sikt. Det finns även fall där djuppulsen förändras snabbt vid vissa psykiska tillstånd. Oftast säger dock djuppulsen något om vad man just nu är, bortom eventuella obalanser.

Den allra ytligast liggande pulsen säger något om hur man påverkas av dygnets skiftningar. Vad klockan är, om man är hungrig, när man senast åt, om man nyligen varit i rörelse, om man är ovanligt avslappnad eller extra beslutsam.

Man ställer frågor till den man ska pulsläsa för att se om den ytligaste pulsen kan förklaras av enkla omständigheter. Om man nyss har ätit en rejäl måltid brukar pulsen få kapha-karaktär. Har man ändå vatapuls kan det tyda på att kaphas hus är invaderat av vata. Om man vaknar utvilad klockan sju på morgonen borde man ha kapha i ytpulsen. Om man ändå har pittapuls kan det tyda på att pitta har invaderat kaphas hus.

När man i ytpulsen följer kroppens respons

på tillfälliga yttre och inre omständigheter tar man inte heller hänsyn till pulsen under de enskilda fingrarna. Det är den allmänna karaktären i pulsen som är intressant. Man trycker mycket löst, bara precis så att man känner en puls, och så lite, lite till.

Ytpulsen läses på flera sätt, även under de enskilda fingrarna genom att man lyfter upp de andra fingrarna. Är man i någorlunda balans har man vatapulsering under pekfingeret, pittapulsering under långfingeret och kaphapulsering under kaphafingeret. Detta är ovanligt. Kanske en på hundra har denna pulsering.

En mycket vanlig pulsering är pitta under pekfingeret, vata under långfingeret och nästa ingen pulsering alls under ringfingeret. Det är en typisk stresspuls.

Pekfingeret kallas för vatafingeret. Det man känner under vatafingeret är tillståndet i den delen av kroppen och psyket som styrs av vata, alltså den man kallar för vatas hus.

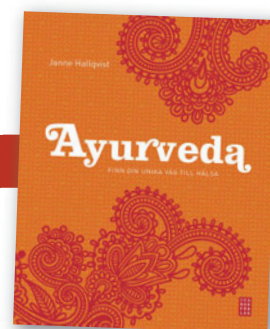
Långfingeret är pittafingeret och under det läser man av tillståndet i pittas hus. Ringfingeret är kaphafingeret och med det samlar man in fakta om kaphas hus.

Det finns ytterligare två nivåer i pulsen, men det återkommer vi till i ett senare kapitel i boken. 🌿

Plus mer

Janne Hallqvists hemsida: www.prakriti.se
 "Örtapoteket", Janne Hallqvist (Ica Bokförlag, 2010).
 "Ayurveda – finn din unika väg till hälsa", Janne Hallqvist (Ica Bokförlag, 2013).

Gör ett ayurvedatest på www.dinuri.com
 Vilken dosha är du? Testa dig dig på www.vedalila.se



VINNI!

Free lottar ut 5 ex av "Ayurveda – finn din unika väg till hälsa" av Janne Hallqvist, i samarbete med Livsenergi. Skriv några rader om vad ayurveda skulle kunna göra för din hälsa. Gå in på www.free.se klicka på "utlottning Ayurveda".

Vaastu Shastra Indisk feng shui Ayurveda Jyotish Vedisk astrologi

Kurser och konsultationer

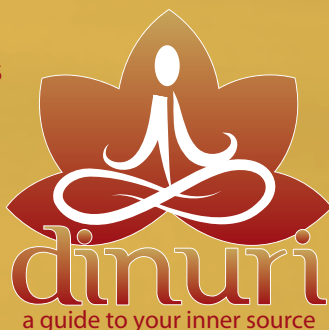
Vaastu Shastra kurs

Varberg 16–17 mars
 Stockholm 13–14 april

Ayurveda kvällskurs

6 ggr start 13 mars

www.dinuri.com
 070-740 98 09



Ett komplett Ayurvediskt Hälsocenter 10 km norr om Stockholm

- Ayurvedisk hälsokonsultation, Ayurvedisk behandling, Panchakarma-behandling, Yoga
- Kurs och utbildningsverksamhet med mer än 25 års erfarenhet.

www.ayurveda-akademien.se

