



Finn din inre balans

med ayurveda

"Fokusera på dina styrkor, inte dina svagheter", säger coachen och författaren Eva Forsberg Schinkler, som med inspiration från den indiska läran ayurveda ger råd för en hälsosam och balanserad livsstil.



Ayurveda handlar om att må bra genom att hitta balans i livet. Det är den gamla indiska läran med rötter i den så kallade vedakulturen och har funnits i mellan 3 000 och 5 000 år. Ayurveda betyder liv "ayur" och kunskap "veda" och handlar alltså om livskunskap, eller som *Eva Forsberg Schinkler* väljer att kalla det; vardagskunskap. I boken "Livskraft i vardagen" ger hon råd om hur ayurveda kan hjälpa oss till mer balans och harmoni i vardagen.

Eva Forsberg Schinkler, arbetar både som coach och ledarskapskonsult för både privatpersoner och organisationer.

- Beteendemedicin och hälsopsykologi handlar om att vi antingen skapar vår ohälsa eller vår hälsa. Och ayurveda handlar om samma sak, förklarar hon.

Under sina många resor i världen har hon hämtat inspiration från andra kulturer och särskilt från ayurveda, och hennes första bok också är inspirerad av.

- Jag studerade ayurveda först i Sverige och i USA, sedan reste jag till Indien och utbildade mig och samtidigt arbetade på en ayurvedisk mottagning för fattiga. Där fick jag lära mig om hur ayurveda praktiseras. När jag kom hem igen ville jag sedan tillämpa ayurveda på ett sätt som passar här.

ENLIGT AYURVEDA finns det tre personlighetstyper som påverkar hur vi mår. Genom att veta vilken kombination av de tre vi har kan vi lättare förstå vad vi behöver för att må bra. De fem elementen; rymd, luft, eld, vatten och jord ligger till grund för de tre personlighetstyperna, eller "doshor". Dessa kallas för vata, pitta och kapha. Där

vata står för nedbrytning, pitta för omvandling och kapha för uppbyggnad. Personlighetstyperna påverkar allt i livet: hur vi sover, vilken mat vi mår bra av, vad som får oss i obalans, hur vi hanterar stress och kriser och hur vi betar oss i relation till andra. Ofta har man en personlighetstyp som dominerar, men det vanligaste är att man är en blandning av två.

HÄR ÄR EN KORT beskrivning av doshornas olika egenskaper:

Vata-personer har en tunn kroppsbyggnad med lite underhudsfett. När de är i balans utstrålar de öppenhet och snabbhet. De är kreativa och bra på att starta upp saker. De har dock svårt med långsiktighet och blir snabbt utmattade. *Vata-personer* fryser ofta. De är snabba både mentalt och fysiskt och tänker och rör sig lätt och kvickt. De är också flexibla och tycker om förändring. Ofta är de också sociala och har stort behov av att umgås med andra. De som domineras av vata kan vid obalans bli oroliga och nervösa, särskilt vid för mycket oregelbundenhet och stress. Detta är också den sköraste doshan som snabbt reagerar på press och stress. *Vata-personer* mår bra av varm lagad mat som gärna får vara lite såsig och tung, särskilt på vintern.

Pitta-personer har ofta en medelstor kroppsbyggnad. Huden är känslig, och de har en stark matsmältning. Regelbundna måltider är viktigt för pitta, som kan bli irriterad om de inte får mat när de är hungriga. Ofta känner de starka hungerskänslor. De mår inte bra av för mycket värme och sol. När pitta-personer är i balans utstrålar de energi och glädje. De är målmedvetna och resultatorienterade med ett starkt inre driv. De gillar att påverka och kunna kontrollera och uppskattar tydliga strukturer. När pitta-personer är i

obalans kan de bli irriterade och frustrerade. De har ofta starkt självförtroende och självständighet gör att de inte har lika stort behov av bekräftelse som dem som domineras av de andra doshorna. *Pitta-personerna* mår ofta bra av sval mat som inte är för starkt kryddad. För dem är det viktigt att äta måttfullt och att inte bli proppmätt.

Kapha-personer har en något större kroppsbyggnad än de andra doshorna, med mer underhudsfett. De utstrålar trygghet och stabilitet och tar gärna en sak i taget. De gillar ett långsammare tempo och undviker snabba beslut och impulsivitet. Även matsmältningen är långsammare och de går lätt upp i vikt. Tid för eftertanke och vila är viktigt för kapha. De är bra lyssnare och strävar spontant efter samförstånd och att undvika stress och konflikter. De kan också uppfattas som lite introverta. Ibland kan de ha svårt att fatta beslut eller komma igång, vilket kan leda till en känsla av stagnation. *Kapha-personer* mår bra av varm lagad mat som gärna får vara kryddstark och bestå av torrare råvaror, helst inte så mycket sås och tung mat.



Eva Forsberg Schinkler

Eva Forsberg Schinkler arbetar som ledarskapskonsult, tränare, coach och mentor. Hon hjälper företag, chefer och ledare att utveckla livskraft och lönsamhet i organisationer. Hon arbetar också med personlig utveckling där hon guidar individer till mer livskraft.

Eva har en fil.kand. i beteendemedicin och hälsopsykologi och arbetar med mänskliga processer, beteenden, kommunikation, livsstil, värderingar och attityder.

De olika personlighetstyperna är ett verktyg för att hitta rätt balans i livet.

- Genom att förstå de olika personlighetstyperna är det tydligt att personer med olika konstitutioner kommer att ha olika behov och vanor. Beroende på hur mycket vi domineras av vata, pitta eller kapha så skiljer sig vår livsrytm och vi kommer att göra saker på olika sätt, förklarar Eva Forsberg Schinkler. ▶



Plus mer

"Livskraft i vardagen – med inspiration av Ayurveda",
Eva Forsberg Schinkler
(Norstedts förlag, 2009).

Läs mer om både ayurveda och om Eva Forsberg Schinkler på www.schinklermanagement.se

Kunskapen om hur vata, pitta och kapha påverkar oss är ett verktyg för att hitta rätt balans i livet. Att förstå sin personlighetstyp innebär en större insikt i vad som påverkar oss, både positivt och negativt.

– Men även om vata, pitta och kapha kan vara ett stöd i vardagsvalen så krävs det ingen omfattande analys eller forskningsstudier för att man ska kunna upptäcka vad man mår bra av. Oftast vet du innerst inne själv vad som är naturligt och bra för just dig och vad du bör undvika. Jag brukar också säga att dina fem främsta styrkor samtidigt är det som kan få dig på fall. Det är alltså viktigt att vara i sin styrka men att inte överdriva, utan hela tiden sträva efter balans, säger hon.

Samtidigt medger hon att det i dagens samhälle kan vara svårt för många att hantera kraven som ställs på dem och att sätta gränser.

– Stress är något som uppstår när balansen mellan de krav som ställs på en person och vad den har möjlighet att leva upp till rubbas. Att kunna prioritera är därför kanske det allra viktigaste att lära sig, eftersom vi inte kan göra allt och alltid perfekt. Framgångsrika människor som inte bränner ut sig kan konsten att koppla av mellan höga krav och prestationer, de har lärt sig att prioritera och balansera sina liv.

Konflikter, stress, för höga krav, dåliga sov- och matvanor medför att vi hamnar i obalans och lättare tappar kontrollen över vårt eget beteende.

– Ayurveda handlar om att lära sig hantera och leva med inre och yttre påfrestningar och utmaningar, att utveckla våra styrkor och hitta ett harmoniskt sätt att förhålla oss till oss själva och andra, säger Eva Forsberg Schinkler.

INOM AYURVEDAN strävar man alltid efter att förstärka de resurser som varje person redan har.

– Jag använder ayurveda för att filosofin fokuserar på människors styrkor i stället för på problem och svagheter. Det behöver vi så klart också ta in i coachingen, men det är inte det vi ska fokusera på.

Enligt Eva är det annars lätt att börja se omvärlden genom ett negativt filter när

stärka, kompensera och förändra delar i vårt vardagsliv kan vi nå större välbefinnande. Att må bra handlar mycket om att göra aktiva val, att välja sådant som ger livskraft och skapar balans och undvika det som gör dig energilös, säger hon.

Eva Forsberg Schinkler tycker att det viktigaste av allt är att försöka se möjligheterna i stället för hindren. I boken citerar hon talesättet "vare sig du tror att du kan eller att du inte kan, så har du rätt".

– Var därför medveten om hur du väljer att tolka verkligheten. Livskraft handlar mycket om att försöka tänka konstruktivt och vara hoppfull. Jag börjar inte med att fråga människor vad de har för problem, utan börjar i stället alltid med att fråga vad de har i livet som är bra, vad de vill ha mer av, vad de vill ska hända i ett coachingarbete

"Se möjligheterna i stället för hindren."

vi börjar tappa kontrollen, vilket ofta leder till ökad obalans och ännu mindre kontroll.

– Mycket av den trenden som funnits är att vi fokuserar på problemen. Jag menar inte att det är fel, vi ska självklart inte förneka våra sår, men vi får absolut inte stanna där. För det du fokuserar på får du mer av.

Det gäller alltså att identifiera vad som ger dig energi för att på så sätt hitta en väg ur smärta och problem. Hon liknar det vid ett bankkonto som man inte bara kan tömma, utan ibland också måste fylla på.

– Försök skapa medvetenhet kring vad i vardagen som ger livskraft och energi, samtidigt som du identifiera vad som tar energi. Genom att för-

och vad de vill utveckla. Vad som är deras mål.

I den ayurvediska traditionen ses personlig utveckling som en självklar och naturlig del av livsprocessen. Det handlar om att sträva mot vad som kallas för "sattva", vilket är sanskrit och betyder ljus.

– Sattva står för medvetenhet och renhet och är sådant som bygger upp och för oss framåt. Att välja sattviska saker, miljöer och beteenden betyder att vi väljer sådant som fyller oss med energi, som positiva tankar, mat som ger kraft och näring och bra relationer. Ofta vet de flesta instinktivt vad som är sattva för dem. ☺

Text Annika Widholm

Foto Sara Mac Key

Bild Shutterstock