

Ayurveda skiljer inte på kropp och själ, som den västerländska medicinen. Med ayurvedisk kunskap kan man hitta sin egen väg till det man behöver och med små medel snabbt hitta sätt att må mycket bättre. Det säger Peter Ljungsberg som driver det ayurvediska hälsocentret Veda Lila i Stockholm.

# *Harmoni med* **ayurveda**



Ayurveda betyder kunskap om livet på sanskrit, ett språk som i Indien motsvaras av latinet i Europa. Syftet med ayurveda är att skapa balans, vilket är en förutsättning för god hälsa. Och det här med balans är ju något som många i vårt västerländska samhälle kämpar med i dag, då hela vår livssituation ofta kan kännas som raka motsatsen i en stressig vardag, där man kanske jobbar för mycket, äter fel och sover för lite. Med ayurveda kan man hitta sin egen väg till det man behöver just nu, och med små knep faktiskt kunna må mycket bättre på ganska kort tid.

- Vi är alla unika och behöver olika råd för att finna vår egen inre balans, vilket i sin tur kan göra att vi kan hantera livets stressiga situationer mer konstruktivt och därmed undvika att bli sjuka, säger *Peter Ljungsberg* som driver det ayurvediska hälsocentret Veda Lila i Stockholm.

**AYURVEDA SKILJER INTE** på kropp och själ, som vi gör inom den västerländska medicinen sedan flera hundra år tillbaka. Redan för 5 000 år sedan kände man inom ayurveda till att stress och depressioner är obalanser i systemet och att detta senare leder till sjukdom.



**PETER LJUNGSBERG**  
**"MAN MÅSTE FÖRSTÅ**  
**SINA BEHOV OCH INTE**  
**KÖRA ÖVER SIG SJÄLV"**

Och även om ayurveda formades för tusentals år sedan är det lika aktuellt i dag, eftersom det i första hand är vår omgivning och livsstil som förändrats men inte så mycket människan i sig. Vi har samma grundläggande behov nu som då. Och vårt behov av något som kan hjälpa oss att komma i balans är nog större i dag, på grund av vår moderna livsstil där det finns många fallgropar. Visdomen inom ayurveda kan vara vägen tillbaka till kroppsligt och själsligt välbefinnande.

Inom ayurveda menar man att allt som existerar består av olika kombinationer av de fem elementen rymd, luft, jord, eld och vatten. Om man kombinerar dessa element två och två i dynamiska energier får man något som kallas doshor med vars hjälp man kan beskriva allt som existerar genom att kombinera dem. På sanskrit kallas doshorna för vata, pitta och kapha. Se nästa uppslag en beskrivning av var och en. Det är oftast en dosha som är dominerande i en person, i kombination med en till. I sällsynta fall är man en kombination av alla tre. Denna till synes enkla uppdelning ger ett hanterbart system med tio olika varianter som kan sägas passa in på de flesta av oss, även om två personer med samma dosha naturligtvis skiljer sig åt som personer. Vid en ayurvedisk hälsokontroll fastställs doshorna med hjälp av bland annat pulsdagnostik. Peter Ljungsberg arbetar med detta sedan många år och har hjälpt ett stort antal människor att komma i balans igen.

- Man måste förstå sina behov och inte köra över sig själv. Ibland kan det vara tufft att gå emot strömmen men det är viktigt att stå

emot, säger Peter Ljungsberg.

Det vanligaste han hjälper till med är stress- och sömnproblem, och det är enligt honom bara ett tecken på att hela vårt samhälle lider stor vata-obalans på grund av det hektiska liv vi lever i dag.

- Man måste avsätta tid för lugnande aktiviteter, stänga av datorn och tv:n och bara vara ibland. Kanske ta ett fotbad och bara sitta och djupandas. Det är också viktigt med varm lagad mat och att äta i lugn och ro.

**PETER LJUNGSBERG HÅLLER KURSER** i ayurveda ett antal gånger varje år, och har också en butik med ayurvediska produkter vid sin mottagning i centrala Stockholm, och han märker att intresset ökar. Fortfarande ligger dock Sverige långt efter andra länder i Europa och övriga världen vad gäller kunskap och insikt om ayurveda.

- Jag vill förmedla att det kan leda till en inre transformation, att det här inte är ett utanpåverk, säger Peter Ljungsberg. Det är så lätt att det bara handlar om en massa preparat, men det är inte det det handlar om på djupet. Man måste börja där man är och ta det hela steg för steg, så att det blir en stabil förändring.

Peter Ljungsberg har tillsammans med *Eva Sanner* skrivit en bok om ayurveda, där de på ett enkelt och lättillgängligt sätt beskriver den urgamla indiska hälsoläran. Här får man grundläggande kunskaper om ayurveda och också vägledning för att kunna komma till rätta med problem och höja livskvaliteten på alla områden i livet. ▶

**EVELYNE JOHNSON** driver en yogastudio i Gustavsberg på Värmdö utanför Stockholm och lever med ayurveda som en naturlig del av livet. Intresset för hälsa ur ett matperspektiv är något hon har med sig från barnsben, och när hon kom i kontakt med ayurveda var det egentligen bara en bekräftelse på hennes sätt att förhålla sig till mat och till livet i allmänhet.

- Det handlar om en förståelse för att man ska äta det man behöver. Egentligen vet vi ju alla vad vi gillar och om man bara vågar lita på vad man känner att man faktiskt behöver så räcker det långt, menar Evelyne.

Att verkligen tänka efter när man ska handla mat och att avsätta tid för att laga den är oerhört viktigt, säger Evelyne. Man kan också låna en bok om ayurveda för att få en bättre förståelse för vad man behöver äta.

- Ät medvetet, mat är medicin! Man kan läka sig själv med rätt mat, säger Evelyn som själv är vegetarian, men som inte vill proklamera för att inte äta kött utan tycker det är viktigare att alla känner efter vad som passar dem.

Hon uppmanar oss att göra sin egen mat-research, äta så nära källan som möjligt och ta små steg genom att byta ut mat successivt. Evelyne Johnson kallar sig själv för "super-vata" som svar på frågan om vilken dosha hon tillhör.

- Jag måste tänka på regelbundenhet och att ha fasta rutiner. Det får heller inte bli för många projekt på en gång, som det lätt kan

## Ät medvetet, mat är medicin!

blir när man är vata och dessutom driver en egen yogastudio. När jag känner att det blir obalans och jag börjar fladdra iväg åter jag indiskt för att balansera upp det. Jag måste äta rätt för att klara av livet, och det är egentligen nyckeln till allt välmående, säger hon.

Evelyne säger att allting handlar om medvetenhet, att det är nyckelordet till hälsa och välmående på alla plan. Att öva sig i att vara medveten är det bästa man kan göra, fortsätter hon och uppmanar till övningar i stillhet.

- Stillhet föder medvetenhet! Man måste våga lyssna inåt, även om det också kan dyka upp jobbiga saker. Att göra fysisk yoga är en bra väg, men om man inte vill det kan en avslappnings-cd hemma i soffan räcka långt. Man måste bryta mönster successivt och låta förändringen vara en process som växer fram. Att minimera störande ljudkällor och stänga av tv:n när man inte tittar aktivt är ett exempel ur vardagen. Att umgås med likasinnade och samla kraft är ett annat bra sätt, till exempel genom att gå på en kurs, avslutar Evelyne Johnson.

Evelyne Johnson driver en yogastudio i Gustavsberg på Värmdö utanför Stockholm.



## Vi är 5 av de allra första i Sverige som Certifierats\* inom Reconnective Healing® och The Reconnection® av dr Eric Pearls team. Hos oss får du en professionell session!



**Carina Pettersson**

018-132606; 0702-668799  
Uppsala, reser i Sverige  
carina@reconnectivehealer.se  
www.reconnectivehealer.se



**Eva Carlsson**

018-366444; 0708-366445  
Uppsala, reser i Sverige  
eva.flp@telia.com  
www.evasreconnectivehealing.se



**Barbro Forneus**

018-399003  
Uppsala  
barbroforneus@hotmail.com  
www.reconnection uppsala.se



**Mona Norin**

08-51984504; 0739-464704  
Stockholm  
healing333@live.se  
www.reconnecting-healing.se



**Agneta Sundby**

0551-42070; 0706-560275  
Kristinehamn, reser runt  
agneta.sundby@telia.com  
www.thereconnection-healing.se

### RECONNECTIVE HEALING

En unik och mycket starkare healingfrekvens/healingenergi än vi tidigare har upplevt.

### THE RECONNECTION

Du ställs in på din livsväg och väcker upp potentialen att bli den du var ämnad att bli. Kontakta oss idag för bokning av Reconnective Healing och The Reconnection.

Vi utför även distans- och djurhealing.

\* Certifieringen är en examen, med muntliga, skriftliga och praktiska prov.

# Vata, pitta och kapha – tre olika personlighetstyper

Vata består av luft och rymd, med luften som dominant. Luften är aktiv och står för rörelse, och den gränslösa rymden skapar utrymme för att något ska kunna ske. Vatapersoner är ofta entusiastiska, energiska, spontana, flexibla och snabba i tanke och handling. En Vata i obalans kan reagera med bland annat oro, rastlöshet, sömnproblem, torr hud, värk i kroppen och förstoppning. Väldigt många i dagens västerländska samhälle lider av vata-obalans.

Orsaker till detta är till exempel överstimulans, för mycket sinnesintryck från tv, data-spel etc och missbruk av alkohol, tobak och droger.

Råd för att komma i balans: Regelbundenhet och rutiner, varm lagad mat på bestämda tider. Dricka varmt.

Pitta är eld och vatten, med elden som det dominerande elementet. Elden är det aktiva men omedelbara elementet. Elden är det aktiva men omedelbara elementet. Elden är det aktiva men omedelbara elementet.

Pitta-personer i balans är omtänksamma och har utstrålning, de har bestämda åsikter och gillar att argumentera. Vid obalans reagerar en pitta ofta med ett eldigt humör och kan vara burdusa och kritiska. Sveda eller en brännande känsla på huden eller i magen samt omätlig hunger eller törst är också tecken på pitta-obalans. För mycket sol och värme, för starkt kryddad mat eller för stora krav kan leda till obalansen.

Råd för att komma i balans: Måttlighet. Finna sig själv i icke-görandet, värdesätta vilottid, göra saker mer lättsamt och otvunget.

Kapha är vatten och jord, med vatten som dominant. Vattnet är aktivt och flytande, medan jorden balanserar och skyddar mot översvämning. En balanserad kapha är lugn, sympatisk, kärleksfull och förlåtande och ger sin omgivning en lugn atmosfär. En kapha tar god tid på sig. Obalans i kapha kan leda till viktökning, allergier

och depressioner. Kapha är den mest stabila doshan och är därför mest motståndskraftig mot obalanser och sjukdomar. Vanliga orsaker till kapha-obalans är understimulans, alltför tung och fet mat och att man sover för mycket.

Råd för att komma i balans: Mer action och stimulans. Bryta mönster och göra saker annorlunda. Gå emot latheten och börja motionera.

Text och foto Ann-Sofie Klingstedt  
Bild Shutterstock

## Plus mer

"Ayurveda för kropp och själ", Peter Ljungberg och Eva Sanner (Natur & Kultur, 2006).  
[www.vedalila.se](http://www.vedalila.se)  
[www.happyyogastudio.se](http://www.happyyogastudio.se)

Testa dig själv!

För att få reda på vilken dosha man tillhör kan man göra ett test. Nedan finns ett utdrag ur ett sådant för att du ska kunna få en första vägledning, men för att verkligen få veta vilken psykofysiologisk kroppstyp man tillhör bör man göra en ayurvedisk hälsokontroll med pulsdagnostik.

Vilken dosha är du?	Vata	Pitta	Kapha
<b>1. VIKT</b>	Tunn, lätt kroppsbyggnad, kan ha svårt att gå upp i vikt	Ordinär kroppsbyggnad	Kraftig, tung kroppsbyggnad. Går lätt upp i vikt
<b>2. BETEENDE</b>	Snabb, flexibel, många bollar i luften. Lite rastlös, ständigt i rörelse	Effektiv, målmedveten, ambitiös, strukturerad, otålig	Långsam, metodisk, har aldrig bråttom, inte så initiativrik
<b>3. MENTAL LÄGGNING</b>	Ofta tankspridd, rörligt intellekt med många idéer	Skarpt intellekt, logisk, analytisk och fokuserad	Förmåga till överblick, reflekterande, eftertänksam
<b>4. KÄNSLOMÄSSIG LÄGGNING</b>	Växlar snabbt mellan känslolägen, tendens till oro	Varm och passionerad, lättirriterad, kan hålla huvudet kallt	Lugn och stabil, sällan rädd eller arg, ibland nedstämd
<b>5. BESLUTSFATTANDE</b>	Ofta obeslutsam, även i enkla frågor	Fattar lätt och snabbt beslut, sällan beslutsvånda	Behöver tid för beslut, sällan beslutsvånda
<b>6. DAGLIGT LEVNADSMÖNSTER</b>	Oregelbundna vanor när det gäller mat- och sovtider, ogillar rutiner och vill ha omväxling	Välorganiserad, planerar sin tid, ibland tidsoptimist	Vanemänniska, kan fastna i rutiner, söker bekvämlighet

Man brukar ha inslag av flera doshor i sin personlighet, men domineras av en.