



Ayurveda är en flertusenårig österländsk läkekonst som idag praktiseras över hela världen. Målet är att få hela människan, – kropp, psyke och ande – i balans. För att få uppleva helheten så har vi bland annat besökt Siddhalepa Ayurveda Health Resort som ligger vid en tropisk strand, under höga palmer på Sri Lankas sydvästkust. Här behandlas kropp och själ långt ifrån vardagens stress och brus.

Text Eva Brenckert **Foto** Eva Brenckert, Helen Rydberg
Bild yurakrasil Sofia Zhuravetc (shutterstock.com), Pressbild



Ayurveda för kropp & själ



En tunn stråle ört-
doftande, het olja
landar i min korsrygg
innan vana händer
masserar in den i huden. Det
svaga rasslet av palmblad mot
taket, ljusst fågelkvitter och
en liten flämtning från lågan
som håller oljorna heta är det
enda som hörs.

Jag befinner mig på Siddha-
lepa Ayurveda Health Resort
i Wadduwa, några mil söder
om Sri Lankas huvudstad
Colombo.

ALLT PÅ SIDDHALEPA AYURVEDA HEALTH RESORT

är vackert, in i minsta detalj.
Gångarna är välkrattade, det
är minimalt med räta vinklar
och i trädgården med cirka
fyrahundra ayurvediska örter
syns inte ett ogräs. Var man
än är syns färska blommor i
vaser, blommor som flyter i
betongkar i exakta mönster,
blommor som växer i rabat-
terna och varje kväll ligger det
en färsk blomma på örngottet.

Hela resorten är avskild
från stranden endast med ett
tunt handgjort staket. Inga
störande trafikljud når in
på området, inga försäljare
springer efter en på stranden.

- Allt här är gjort för att
hjälpa gästerna att slappna
av, skönhet och närheten till
naturen hjälper till. Avslapp-
ning är en viktig del i behand-
lingen, säger ayurvedaläkaren
dr *Arunakanthi*.

JAG SITTER PÅ dr Arunakan-
this rum och ska precis få
min första konsultation. Hon
ställer frågor om allt från
min sömn, mina toalettvanor,
rökning, vad jag äter till hur
min familj ser ut. Hon känner
på min puls och tittar på min
tunga. Konsultationen tar
en dryg timme. Hela tiden
anteckningar hon. Till sist
får jag ett papper med mina
kostrekommendationer och
några små påsar med örter.

- En ayurvedabehandling
är en behandling av hela män-
niskan, så passa på att vila,
sov ordentligt och ät regel-
bundet när du är här, säger dr
Arunakanthi.

EFTER KONSULTATIONEN är
det dags för de första behand-
lingarna. En ung kvinna,
Ananda, eskorterar mig ge-
nom kvinnornas behandlings-
avdelning fram till vårt rum.
Även detta är vackert i enkel
stil med samma höga takhöjd
som resten av byggnaderna,
färska blommor och en liten
låga som brinner under skålar
med oljor.

Jag har blivit ordinerad
helkroppsmassage inklusive
huvud, nacke och något speci-
ellt i korsryggen. Först får jag
sitta upp och *Ananda* droppar
mycket het olja högst upp på
huvudet. Under hela behand-
lingen används rikligt med
heta oljor som doftar av för
mig okända örtblandningar.
När hela kroppen är rejält
inknådad och jag befinner
mig i ett långsamt behagligt
tillstånd får jag klä på mig en
grön bomullskimono innan
jag förs till ett litet rum med
ångbad. Där stoppar jag in
huvudet under några gröna
bomullsdukar och andas in
ångor från ett kärl med sju-
dande vatten fullt med örter.

AVSLUTNINGSVIS LEDS jag till
en fåtölj utomhus under tak.
Där blir det fotbad i hett vat-
ten med stora gröna blad som
Ananda rullar runt mina knän
och smalben. Allt som hörs är
kråkornas tjatter och cikador-
nas sång. Inte den minsta vind
rör löven på grenarna som
hänger ner över gångstigen.
Hela behandlingen tog cirka
två och en halv timme.

Lite senare när jag är på väg
till vårt rum möter jag andra
gäster som hasar omkring
iförda gröna kimonos, flipflop
och med håret glansigt av olja.

KOSTEN ÄR EN VIKTIG DEL

i en ayurvedisk behandling.
All mat serveras i en rymlig
öppen matsal på pålar några
meter från stranden. En fan-
tastisk ayurvedisk buffé med
mängder av olika curryrätter
i lergrytor, grönsaksrätter
och desserter är uppdukad tre
gångar om dagen och alla får
just det örtteet och de maträt-
ter man är ordinerad.

Det skymmer när jag och
fotografen går till matsalen
första dagen. Den är långt
ifrån full och vi väljer ett bord
med havsutsikt. Vi har med
oss var sitt papper där det står
precis vad vi bör äta och vad vi
ska undvika i matväg.

Under två månader bör jag
undvika mjölkprodukter, vissa
frukter, starka kryddor och
socker. I mina tidigare möten
med ayurveda har jag blivit
ordinerad mängder av fet mjölk
med kryddor och örter i. Tradi-
tionerna skiljer sig åt. På Sri
Lanka är det enkelt att undvika
mjölkprodukter eftersom de
inte används i matlagningen.
Man kan äta det mesta ändå.

”Allt här är gjort för att hjälpa
gästerna att slappna av – skönhet
och närheten till naturen hjälper till.”

STARKT KRYDDAD MAT är lätt
att hoppa över på resorten men
däremot inte på resten av ön.
Den lankesiska mattraditionen
innehåller mycket chili. Varje
restaurang har sin egen hem-
gjorda variant. Svårare blev det
att försöka avstå från bufféns
alla fantastiska desserter som
till exempel passionsfrukt-
skräms och mangocake. Min
självdisciplin hade lite kvar att
önska på det området.

Vad gäller kaffe så tyckte
dr *Arunakanthi* att jag kunde
dricka en kopp om dagen om jag
ville och njuta av den. Hon me- ▶

Det här är ayurveda

Ayurveda betyder kunskap
om livet.

☞ Ordet härstammar från
orden *ayus* och *veda* på
sanskrit, som betyder liv och
kunskap.

☞ Det är en holistisk läke-
konst, vilket innebär att man
ser till helheten när man ska
bota en människa från en
specifik åkomma.

☞ Ayurveda handlar om
kunskap om hur man botar
sjukdomar, men även om
hur man behåller sin hälsa.



nade att vi i väst ofta har druckit kaffe i generationer och våra kroppar och system är vana vid det.

Mörkret lägger sig medan vi äter och när vi är klara är himlen svart förutom en liggande månskärva och mängder med stjärnor. Jag somnar direkt när vi släcker lamporna på kvällen.

VID SOLUPPGÅNGEN och solnedgången finns en yogalärare på plats vid poolen och det är bara att komma och vara med när man har lust. Jag har satt klockan på strax före sex. Det är fortfarande mörkt när jag går de få stegen till poolen. Vi sprider ut yogamattorna som en solfjäder runt läraren. Medan solen går upp över havet och strilar ner i ljus genom de höga lövträden möter vi dagen med långsamma yogarörelser.

Inom ayurveda rekommenderas regelbunden yoga och meditation.
- Du kan börja meditera fem

minuter om dagen, försök att inte tänka på något särskilt. Om det hjälper kan du fokusera på andetagerna när de går genom näsan. Hur känns det? Är luften varmare när den går in än ut, eller är det tvärtom? Eller så kan du räkna andetagerna, det är också en hjälp till att hålla fokus, säger dr Arunakanthi.

Hon berättar, med viss stolthet i rösten, att hon själv går upp vid tredan varje morgon och mediterar en timme innan barnen vaknar.

VID LUNCHTID HAR JAG bokat ett möte med mr *Ushan* som är Siddhalepas marknadschef. Vi sitter under tak precis vid trädgården och pratar. Mr Ushan pekar på en liten grönbladig växt bredvid min stol och säger:

- Den där är bra att använda bladen på om man har mycket hetta i kroppen. Det finns örter för fukt, kyla och olika typer



av obalanser. Inom ayurveda använder vi örter och kosten för att balansera kroppen.

SIDDHALEPA AYURVEDA är en av de äldsta och mest kända ayurvedatraditionerna på Sri Lanka. De har egna odlingar och fabriker som tillverkar ett stort antal ayurvediska produkter. Siddhalepakoncernen driver

även ett ayurvediskt sjukhus och flera spa i Sri Lanka, Tyskland, Tjeckien och Slovakien.

På retreaten där jag befinner mig finns en liten butik med allt från renande teer till Siddhalepa Balm som finns i de flesta lanke-siska hem. Det är en salva som doftar starkt av eucalyptus och lär vara välgörande för insektsbett, huvudvärk och är något

Testa dig själv!

Inom ayurveda talar man om elementen jord, vatten, eld, luft och rymd. Man anser att allt består av dessa element. I människan tar sig elementen formen av doshor, kroppstyper. Ayurveda delar in människor i tre doshor. Vi består av alla tre men har enligt ayurveda vissa särdrag som gör att vi är mer av en dosha. De tre doshorna är: Vata, pitta och kapha. Vata motsvarar luft och rymd, Pitta motsvarar eld och vatten och Kapha motsvarar vatten och jord.

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 kroppstyp man tillhör bör man få en ayurvedisk hälsokonsultation med pulsdagnostik.

Vilken dosha är du?

Vata

Pitta

Kapha

1. Vikt

Tunn, lätt kroppsbyggnad, kan ha svårt att gå upp i vikt.

Ordinär kroppsbyggnad.

Kraftig, tung kroppsbyggnad. Går lätt upp i vikt.

2. Beteende

Snabb, flexibel, många bollar i luften. Lite rastlös, ständigt i rörelse.

Effektiv, målmedveten, ambitiös, strukturerad, otålig.

Långsam, metodisk, har aldrig bråttom, inte så initiativrik.

3. Mental läggning

Ofta tankspridd, rörligt intellekt med många idéer.

Skarpt intellekt, logisk, analytisk och fokuserad.

Förmåga till överblick, reflekterande, eftertänksam.

4. Känsломässig läggning

Växlar snabbt mellan känslolägen, tendens till oro.

Varm och passionerad, lätt-irriterad, kan hålla huvudet kallt.

Lugn och stabil, sällan rädd eller arg, ibland nedstämd.

5. Beslutsfattande

Ofta beslutsam, även i enkla frågor.

Fattar lätt och snappt beslut, sällan beslutsvanda.

Behöver tid för beslut, sällan beslutsvanda.

6. Dagligt levnadsmönster

Oregelbundna vanor när det gäller mat- och sovttider, ogillar rutiner och vill ha omväxling.

Välorganiserad, planerar sin tid, ibland tidsoptimist.

Vanemänniska, kan fastna i rutiner, söker bekvämlighet.

som ofta provas i hemmen som första hjälpen vid diverse krämpor.

De flesta på Sri Lanka provar först att använda någon ört eller örtcreme när de blir sjuka, innan de söker annan hjälp. Vi kommer in på skillnaden mellan ayurveda och västerländsk medicin.

- Inom ayurvedatraditionen söker vi efter orsaken till en obalans för att sedan försöka rätta till den. Vi tittar inte bara på symtomen.

EFTER TRE DYGNAS AYURVEDALIV reser vi vidare till Hikkaduwa på Sri Lankas sydvästkust. Här kan man också ta del av ayurvedabehandlingar på olika sätt. Vi bor på Kind and Love Guesthouse där jag känner ägaren *Wimal Lokuqamhewa* sedan 1980-talet. Familjen lever ett traditionellt buddhistiskt liv. Varje morgon går Wimals syster ett varv i trädgården och väljer omsorgsfullt blommor för att lägga på familjens Buddha-altare. Samtidigt går Wimal runt och tänder små ljus.

En nära släkting till familjen är ayurvedaläkare. Hon kommer när någon gäst vill ha en konsultation. Sedan kan man få den ordinerade behandlingen i en särskild avdelning i ett av familjens tre hus. Om man vill blanda ayurveda med andra upplevelser är detta en perfekt variant. För de gäster som önskar meditera finns möjligheter för detta varje kväll. Wimal undervisar i hur man minskar inre stress genom meditation och den tropiska värmen hjälper oss stressade västerlänningar att snabbt gå ner i varv.

Med detta avslutar jag min resa på Sri Lanka med en känsla av lugn i både kropp och själ.

HÄR HEMMA kontaktar jag Wimal på telefon och frågar hur han använder meditationen just nu när en pandemi härjar i världen.

- Jag börjar som vanligt med att fokusera på andningen. Den går in och ut i våra kroppar i livets alla skiftningar. Att fokusera på något som alltid pågår hjälper oss att väcka en känsla av ödmjukhet och acceptans till hur livet gestaltar sig i och utanför oss. Meditation är extra viktigt just nu, det hjälper oss att bevara lugnet, avslutar Wimal. 🧘

Plus mer

www.siddhalepaesort.com
www.indika.se
www.vedalila.se

Ayurveda på hemmaplan

I Sverige finns det idag ett stort antal företag som erbjuder ayurvediska konsultationer, behandlingar, kurser och produkter. Hos Indika i Stockholm går det att få traditionella ayurvediska behandlingar enligt den ursprungliga traditionen i Sri Lanka.



INDIKA DRIVS AV det äkta paret *Indika Ishani* som är lankesisk ayurvedaläkare och hennes man *Chandu Bandara* som är panchakarmaterapeut.

Hos Indika kan man välja mellan 24 olika behandlingar. Jag som plötsligt fått ont i en käkled har bokat en käkbehandling.

Väntrummet är stort och luftigt, barnskratt hörs genom ett draperi bakom en disk, en gigantisk Buddhabil pryder en av väggarna, blommor i vaser och en bokhylla med fotografier.

Chandu tar emot mig och jag får gå in i ett härligt varmt behandlingsrum, även underlaget på bänken är varmt. Han masserar nacke och halsmuskler och hela ansiktet, särskilt mycket runt och på käkledsmuskelnerna som visar sig vara väldigt ömma. Sedan sätter han på sig ett par handskar och masserar käkmuskelnerna även inne i munnen. Det gör ont, men känns ändå bra.

- Muskelnerna kring käken är så spända på ena sidan att käkleden har dragits sidledes. Det är därför du har ont och den hoppar ur led, förklarar Chandu.

Han visar några stretchövningar som han rekommenderar mig att göra varje morgon. Han tror att jag har stora möjligheter att bli helt bra i käkleden. Det gläder mig eftersom tandläkaren sagt att det inte finns något att göra och att jag ska undvika att röra käkleden. När jag går därifrån är käken rörligare och gör mindre ont än på länge.

CHANDU OCH INDIKA ÄR båda födda och uppväxta på Sri Lanka. Chandus pappa var ayurvedisk läkare och specialiserad på att hjälpa sjuka och skadade djur. Indikas farfar var också han ayurvedisk läkare. Indika har varit med och blandat örter i oljor sedan hon var barn.

- Istället för att leka affär lekte vi att vi gjorde medicin, berättar hon när vi ses en morgon för att prata.

Till Indika kan man komma antingen för

att man behöver en akutbehandling eller för att man har någon form av obalans som man vill rätta till.

- Inom traditionell ayurveda börjar man med en konsultation där man tar reda på vilken kroppstyp personen är. Utifrån det bestämmer man sedan en behandling. Inom ayurveda behandlar man hela människan, så patienten får även kostråd och andra råd i vardagen med sig. Sömn är viktig och för vissa kroppstyper är rutiner nödvändiga för att hålla en balans.

INDIKA FÖRKLARAR att alla människor föds med en prakriti, en grundkonstitution. Senare i livet när man är i obalans kan det se ut som om man har en annan kroppstyp än den ursprungliga.

- Då är det en tidsprakriti. Man ska alltid behandla den ursprungliga kroppstypen, då balanserar man alla samtidigt. Det är viktigt, annars behandlar man bara symtomen.

Ayurveda är ingen quick fix. Det handlar ofta om att ändra livsstil om man vill uppnå bestående resultat.

- Ayurveda betyder kunskap om livet. Det handlar om hela livet, inte bara en månad eller en period. Det gäller att hitta den rätta kosten, vilka kryddor man ska äta, göra yoga och meditation regelbundet, se till att sova tillräckligt för att uppehålla en balans och förstås försöka att inte stressa, säger Chandu.

BÅDE CHANDU OCH INDIKA återvänder ofta till kostens betydelse inom ayurveda.

- Köket är ditt apotek. Kryddorna balanserar din kropp, chili är till exempel fettförbrännande och på Sri Lanka använder man mycket gurkmeja som är inflammationshämmande, säger Indika.

Nu undrar jag avslutningsvis vilka örter oljorna som används i behandlingarna innehåller. Men det är en yrkeshemlighet och konsten att blanda oljor och örter är något som tar flera år att lära sig.