



Ayurveda-läran utgår från din personlighetstyp

Är du kapha, pitta eller vata?

Österländsk
livsfilosofi

HELHETSSYN Enligt den indiska hälsoläran ayurveda är varje människa unik, men med drag av tre olika grundkaraktärer. Dessa styr vad vi behöver för att må bra, fysiskt och själsligt. Eva-Lotta Sigurdh, hängiven yogautövare och ayurvedafantast, ger en snabbguide till denna tusenåriga livsfilosofi.

AV EVA-LOTTA SIGURDH FOTO SHUTTERSTOCK

Nyckeln till fullkomlig hälsa är balans och vägen dit är självinsikt. Detta är grundfilosofin bakom den mångtusenåriga indiska hälsoläran ayurveda – som börjat få allt större genomslag även i västvärlden. Utmärkande för ayurveda är också helhetssynen och att vi alla är olika och därför behöver olika saker för att må bra.

Ordet ayurveda betyder livskunskap. Med hjälp av en schematisk förklaringsmodell kan man lära sig förstå sig själv och sina behov. På det viset lär man sig också hur man behöver leva för att må bra och att detta är olika från person till person.

Enligt ayurvedan är allting, inklusive människan, gjort av de fem elementen

rymd, luft, eld, vatten och jord. Utifrån dessa element skapas sedan de tre personlighetstyperna – ”doshorna” – vata, pitta och kapha, som vi alla består av, men där vi oftast domineras av en eller två av dessa, berättar kursledaren och ayurvedaterapeuten Peter Ljungsberg. Han upptäckte ayurvedan på 80-talet och sedan dess har han väg-

lett klienter och haft kurser inom denna lära:
– Till skillnad från den västerländska skolmedicinen, där männ-



Peter Ljungsberg

iskan är reducerad till olika delar, så ser ayurvedan till helheten och att det är denna helhet vi måste lära känna och bringa i balans. Som hjälp har vi då doshorna, som på ett tydligt sätt beskriver vad som är utmärkande för varje personlighetstyp. Det gäller allt ifrån vilken mat el-

Fortsättning på nästa sida ➔



ler träningsform som du mår bäst av, till vilken rytm du är anpassad för, utvecklar Peter, som är kritisk till alla generella dieter och träningsrekommendationer vi översköljs av.

Grovt generaliserat är en kapha lugn, långsam och stabil, medan en pitta karaktäriseras av mycket energi och intensitet. Vatan däremot är oregelbunden och har ett svängigt humör. Men, som sagt, vi har alla lite av varje i oss, fast där en eller två doshor är mer framträdande.

– Det gör att varje människa har en unik dosha-profil med alla tre doshorna, förtydligar Peter.

Förstå sig själv

Just individfokuset är alltså väldigt centralt inom ayurvedan, liksom självinsikten – som är själva grunden till hur vi når balans och därmed kan uppnå bästa möjliga mående, framhåller Peter:

– När vi vet vår dosha-profil blir det lättare att förstå varför vi är som vi är, varför vi drabbas av ohälsa och – allra viktigast – hur vi kan hantera detta. Till exempel vad just jag ska äta för att må bättre eller vilken träningsform som passar just mig bäst.

Genom doshorna får vi hjälp att känna igen oss och att även få syn på vad som inte passar in på oss – vilket också gör oss mer ödmjuka inför varandras olikheter, menar Peter Ljungsborg.

I ayurvedans helhetssyn har själen en stor och viktig plats. För att nå självinsikt behöver du kunna svara på viktiga frågor som: Vem är jag? Varför mår jag som jag gör? Existentiella frågor som vi i västvärlden bara frågar oss när vi drabbas av kriser,

vilket är synd, tycker Peter:

– Det är ju just svaren på dessa frågor du behöver pitta för att få självinsikt. Idag tror de flesta att de mår så bra det går när de ligger på 30 på en 100-procentig skala. Det är en stor tragedi!

Hur gör man då för att få bästa möjliga liv?

– När du har läst på om doshorna och ställt dig de stora livsfrågorna blir det mycket lättare att se vad som är bra i ditt liv och vad det är som skaver. Och det är just skaven du ska vara observant på för det är de som signalerar dina obalanser – det som du behöver ta tag i för att må bättre. Oftast skaver det när du får för mycket av det som är din dominerande dosha.

Enkelt förklarat så uppstår alltså oftast en obalans när vår dosha ”går överstyr”. Som i fall du är mestadels pitta, som utmärks av att ha en intensiv personlighet, då är det också lätt att bli ”överintensiv” och som en konsekvens av det utmattad.

En självklar koppling kan tyckas. Ändå är de flesta av oss blinda för så mycket av det vi skadar oss själva med, både fysiskt och själsligt, att vi lever alldeles för länge med våra obalanser innan vi ser dem. Det kan vara både jobbigt och svårt att upptäcka sina skav och veta vad de står för, säger Peter. Men när du har fått självinsikt och tränat på att se dem blir du också mycket mer lyhörd för vad som inte är bra i ditt liv – och först då kan du göra någonting åt det.

Den som tycker det är svårt att få syn på sig själv på egen hand kan ta hjälp av ayurvedisk konsultation. Den bygger på samtal och diagnos-

Tre olika typer

- **Doshorna** beskriver vad som är utmärkande för varje personlighetstyp.
- Förenklat kan man säga att en **kapha** är lugn, långsam och stabil. En **pitta** karaktäriseras av mycket energi och intensitet. **Vatan** däremot är oregelbunden och har ett svängigt humör.
- Alla har en **unik dosha-profil**, där en eller två doshor är mer framträdande. Balansen mellan dem är en nyckel.

tisering genom bland annat pulsläsning, vilket i ayurvedasammanhang inte bara innebär att läsa av pulsens rytm, utan även dess intensitet och djup. Hos vissa ayurvedaterapeuter kan du även få hjälp att tolka ditt kroppsspråk, hår- och hudtyp, som en vägledning i vilken dosha du domineras av.

Ökat intresse

Peter Ljungsborg gläds åt att intresset för ayurveda hela tiden växer, något han inte minst märker av i det ständigt ökande antalet deltagare på kurser och konsultationer. Däremot ser han en lång väg innan läran integreras som en naturlig del av vården, vid sidan av skolmedicinen.

– Båda lärorerna och synsätten behövs. Ayurvedan med sitt helhetsfokus och hälsofrämjande perspektiv och vården som tar vid där botande och behandlingar krävs. Dessutom tror jag att många behandlingar skulle gå betydligt snabbare med ökad inkludering och eget ansvar från patienten, så som ayurvedan förespråkar. Bara du själv vet bäst vad du behöver

och du blir mer motiverad om du är delaktig.

Om du ska sammanfatta, vad är det allra bästa med ayurvedan?

– Den är enkel, självklar och bygger på sunt förnuft. Och den går inte emot någonting, utan är i samverkan med allt. ■

Betyder livskunskap

● **Ayurveda** är en 5 000 år gammal indisk hälsolära, där det själsliga ses som lika viktigt som det fysiska. Ordet Ayurveda betyder livskunskap och handlar om hur allting hör samman. Utmärkande är ett särskilt förklaringsystem som visar att vi människor är olika och därför behöver olika saker för att må bra.

● **Systemet** bygger på uppfattningen att allt är skapat från de fem grundelementen rymd, luft, eld, vatten och jord och att det utifrån dessa finns tre olika doshor (personlighetstyper) som vi alla utgörs av – dock i olika, individuella sammansättningar.

● **Självkännedomen** är avgörande för bästa möjliga hälsa, enligt Ayurveda.

Om skribenten

Eva-Lotta Sigurdh är frilansjournalist och hängiven yogautövare. Det var så hon kom i kontakt med ayurvedan. Efter fördjupande studier på hemmaplan förverkligade hon sin dröm om att besöka retreat i yogans och ayurvedans mecka, Indien. Under tre veckor fick hon massagebehandlingar, yogaprogram och kost specialanpassad efter sin dosha-profil.

– Det var helt fantastiskt! Så mycket föll på plats i både kropp och själ, säger Eva-Lotta som har fortsatt att leva efter de kostråd och rekommendationer hon fick. Visst blev det svårare tillbaka hemma i vardagen, men hon konstaterar:

– Redan små justeringar kan ge stor effekt på hela måendet!

