

Ayurveda - Kunskapen om livet



Ayurveda är en urgammal hälsovetenskap, som sätter in den enskilda människan i ett helhetssammanhang. Ayurveda betyder "kunskap om livet" och beskriver människan som en helhet sammansatt av många egenskaper. Varje individ har sina speciella utmärkande egenskaper som formar hennes personlighet.

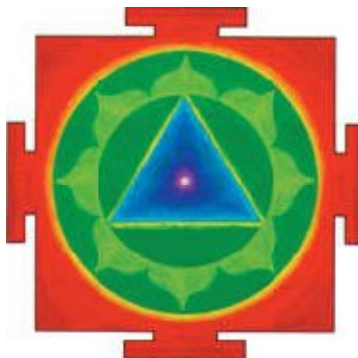
Ayurveda identifierar ett antal s.k. kroppstyper (konstitutioner), som var och en har sina specifika särdrag, kvaliteter och kännetecken.

Att identifiera och få förståelse för den egna kroppstypen är nyckeln till förståelse för hur dessa personliga särdrag sätter sin prägel på vårt liv. Ett exempel på detta är hur olika vi reagerar psykiskt och fysiskt på stress. Våra olika sätt att tänka, planera, agera, lösa problem, hantera konflikter, ta till oss ny information, uttrycka vår kreativitet o.s.v., är alla exempel på hur vår kroppstyp påverkar vårt dagliga liv.

Också de obalanser, krämpor och sjukdomar som vi har en benägenhet att drabbas av, är i hög grad förbundna med vår kroppstyp. Vad som händer oss är ingen slump, det finns en orsak och verkan. Dessa samband följer en lagbundenhet, som blir lättare att förstå när vi lär känna vår kroppstyp.

Våra individuella egenskaper leder oundvikligen till en logisk följd av konsekvenser, som kan spåras tillbaka till vår kroppstyp, vår psykofysiologiska konstitution.

Detta betraktelsesätt ger ett holistiskt och annorlunda perspektiv på oss själva och på våra starka och svaga sidor, men också ett effektivt verktyg för att balansera våra svagheter och utveckla våra möjligheter, vår förmåga, hälsa, vitalitet och välbefinnande.



Vata – Pitta - Kapha

Vata, Pitta, Kapha är i sig varken positiva eller negativa, men de har en positiv karaktär i balans och en negativ när de är ur balans.

Den geometriska figuren är ett s. k. yantra. Ett yantra är ett kraftfält, vibrationer av energi, vars ljudfrekvenser skapar olika mönster. De innehåller omfattande visdom om naturens lagar, precis som ett frö innehåller mycket mer information och energi än som syns vid första anblicken.

Fyrkanten med sina "ingångar" symboliserar den materiella, jordiska världen och har formen för ordning och stabilitet (Kapha). De röda orange och gula kulörerna ger energi och förmåga till transformation för att undvika stagnation.

Punkten i centrum (Bindu), den mest abstrakta formen, symboliserar vårt medvetande och universums innersta centrum. När medvetandet expanderar symboliseras detta av cirkeln med mera rymd/luft (Vata). Denna rörelse balanseras av de gröna nyanserna. Lotusbladen är en symbol för hjärtats inre.

Triangeln symboliserar universums dynamiska eld/energi (Pitta). De blå/lila kulörerna har svalkande och balanserande inflytande på denna energiform.

En förening av de tre principerna - form, funktion, energi - skapar balans och syftar till att vi ska upptäcka sambanden mellan det inre och det yttre livet.



Vata-dominerade personer

Lätt, spenslig kroppsbyggnad. Varierande hunger och törst. Tänker, arbetar, rör sig kvickt. Kreativ, alert och pratsam. Överskott i Vata kan ge Frusenhet, spänningssvärk, gasbildning, hård avföring, rastlöshet, oro, rädsla, lågt självförtroende, sömnstörningar.



Pitta-dominerade personer

Medelstor kroppsbyggnad. Bra aptit, hoppar ogärna över måltider. Dynamisk och målmedveten. Förnöjsam och smidig. Överskott i Pitta kan ge magkatarr, inflammationer, allergier, hudbesvär, irritation, otålighet, envishet, dominans.



Kapha-dominerade personer

Kraftig, stark kroppsbyggnad. Långsam matsmältning. Metodisk och tålmodig. Trygg och harmonisk. Överskott i Kapha kan ge slembildning, svullenhet, övervikt, stelhet, trögstartad i aktivitet, tungsintethet, håglöshet.