



LÄR DIG OM

AYURVEDANS GRUNDER

OCH
HANTERA DINA OBALANSER

AV SABINA DONSÉR

WWW.SASASOULCONSULTINGAB.SE

INNEHÅLL

introduktion	04
Kapitel 1 Vad är Ayurveda?	05
Kapitel 2 De tre olika doshorna och deras egenskaper.	07
Kapitel 3 Balans och obalans hos de olika doshorna	08
Kapitel 4 Lär dig att balansera dina obalanser.	10
Slutligen Ta första steget till ett bättre mående	12

VEM ÄR JAG, OCH VAD VILL JAG ATT DENNA E-BOK SKA GE DIG?



Mitt namn är Sabina Donsér och jag utbildade mig 2020-2021 till ayurvedisk hälsorådgivare. Jag har alltid haft ett relativt holistiskt synsätt på livet och hälsa i allmänhet.

Även om jag inte alltid varit medveten om mina val så kan jag nu i efterhand se att jag följt både själ och hjärta i många avseenden.

Under min utbildning, som pågick mitt under pandemin, så fick jag känslan av att denna kunskap är något som alla borde få ta del av. Att lära sig de ayurvediska grunderna i hur vår kropp, själ och sinne är ett och hur allting vi gör, tänker och känner påverkar oss och slutligen vår hälsa.

Tänk om alla fick lära sig att lyssna på sin kropp och redan vid små signaler lyckas identifiera en obalans.

Det jag önskar med denna e-bok är att sprida kunskapen och grunderna inom Ayurveda och förhoppningsvis ge en knuff mot ett bättre mående. Jag vill skapa nyfikenhet och inspiration till att lära sig mer och utforska det holistiska synsättet.

Allt för att så många som möjligt ska börja ta makten över sin egen hälsa.

Det här blir ett smakprov på hur ayurvedan, med enkla medel, kan hjälpa just dig och ditt mående redan idag!

INTRODUKTION

DU KAN TA TILLBAKA MAKTEN ÖVER DIN HÄLSA OM DU LÄR DIG ATT LYSSNA PÅ KROPPEN.

Det behöver inte alltid vara svårt eller krävas enorma förändringar. Även små val och rutiner kan påverka och förbättra ditt mående.

Att ställa klockan på 06 istället för 07 kan göra stor skillnad för vissa och hård träning är inte bra i alla lägen. Jag kommer berätta om hur resor, årstider och kost påverkar oss samt vad stress gör mot kroppens olika funktioner.

Allting runt omkring dig påverkar ditt mående. Allt du gör, tänker, äter och känner. Vilka du umgås med, hur du tränar och om du trivs på jobbet. Det betyder att alla val har en påverkan. Tricket är att förstå på vilket sätt det påverkar och om det är något som gynnar din nuvarande obalans, eller bara gör saken värre.

Det finns egentligen inte några pekpinnar eller regler inom ayurveda. Vi är alla olika och behöver olika saker. Ingenting funkar för alla. Förhoppningen är att du ska lära känna dig själv och din kropp och sedan hitta de rutiner eller verktyg som funkar bäst för dig och din livssituation.

Man kan inte börja med att göra allt på listan, då blir det oftast ohållbart. Börja med ett par små steg och känn vad som händer.

Du har makten att förändra ditt mående! Men du måste börja med att ge kroppen rätt förutsättningar.

KAPITEL 1

Kroppen talar hela tiden till dig i form av signaler och symtom och det viktiga är att vara lyhörd och lära sig att lyssna på dessa signaler..

I dagens samhälle kan det vara svårt, framför allt på grund av prestation och stress. Man tar gärna en huvudvärkstablett för att bli av med det onda, eller håller i sig en energidryck för att orka prestera lite till. Men hur reagerar egentligen vår kropp på det?

Faran med att inte lyssna på sin kropp

Självklart är detta effektiva och ibland nödvändiga sätt att ta till, men det som är viktigt att förstå är att det inte är något som löser själva problemet

Om vi inte stannar upp ibland och tar reda på roten till dessa symtom eller "viskningar" kommer kroppen istället skicka fler och starkare signaler för att nå fram.

Om allt för lång tid går utan svar och agerande kan det i värsta fall utvecklas till "rop" i form av sjukdomar, kronisk smärta eller utbrändhet.

Då blir tillslut tillståndet så pass allvarligt att vi inte längre KAN ignorera problemet.

Det är just detta som jag tycker är den viktigaste biten att förstå. Att kroppen hela tiden vet precis vad den behöver och vill ha, men vi blir sämre och sämre på att vara lyhörda.

Det finns olika faktorer som påverkar förmågan att lyssna på kroppens signaler.

Kroppens kanaler kan vara igentäppta av bla miljögifter och toxiner/tungmetaller, men ofta handlar det om blockeringar av slaggsprodukter i form av osmält föda. Därför är det ofta som just råd till förbättrad matsmältning förekommer inom ayurveda.

Förutom dessa faktorer är, i dagens samhälle, STRESS den största boven. Detta kommer kanske inte som en nyhet direkt.

Stress har den fantastiska förmågan att ta över de flesta vitala funktionerna i kroppen. Den blockerar känslor som hunger, trötthet eller smärta.

Detta var, för tusentals år sedan, en nödvändighet ute på savannen när man sprang för sitt liv för att undkomma ett vilddjur.

Även idag kan stress vara livsavgörande.

Är du i en allvarlig situation som kräver fokus för överlevnad är det klart att det inte är viktigt om du är kissnödig, har ont eller är hungrig.

Den stora faran är när detta blir ett långvarigt, nästan kroniskt tillstånd. I dagens samhälle finns stressen överallt.

Att kroppen hela tiden befinner sig i detta stresstillstånd gör därmed att vi inte KAN lyssna på alla kroppens signaler.

KAPITEL 1

VAD ÄR AYURVEDA?

Historiskt sett

Ayurveda är ett 5000-7000 år gammalt medicinskt system om hälsa, som är djupt rotad i den indiska kulturen.

Ayurveda är sanskrit. Ayur betyder liv och veda betyder kunskap, alltså livskunskap, eller läran om livet.

Denna kunskap har överförts via muntlig tradition från generation till generation.

Vad innebär ett ayurvediskt synsätt?

Ayurvedan grundar sig på de fem elementen: rymd, luft, eld, vatten och jord. Allt är uppbyggt av dessa element, inklusive vi människor. Vi har alla olika kombinationer av dessa element och man strävar hela tiden efter en balans.

Ayurveda är alltså en vetenskap som handlar om egenskaper. För att dra nytta av ayurveda måste du förstå och avläsa både dina egna egenskaper och de i din omgivning.

Allting runt omkring oss påverkar nämligen. Allt du äter, gör och tänker. Vilka du umgås med, vad du gör på ditt jobb, hur mycket du rör dig och även vad du känner.

Det är som ett gigantiskt pussel där varje bit ger nya förutsättningar, som kan vara både bra och dåliga.

Målet är hela tiden att sträva efter balans. Detta för att ge kroppen och själen de bästa förutsättningarna för en optimal hälsa.

Ayurvedan är inte fylld av krav och regler, utan det handlar om självinsikt och balans. Samt att förstå att alla val du gör på något sätt påverkar. Stora som små.

KAPITEL 2

DE TRE OLIKA DOSHORNA OCH DESS EGENSKAPER

Du kanske har hört talas om de tre olika doshorna, Vata, Pitta och Kapha. Detta är tre olika kombinationer av element och det är med hjälp av dessa tre grupper och dess egenskaper som man lär sig om sin egen konstitution och hur man i längden kan skapa balans.

Troligtvis kommer du känna igen dig själv (och garanterat någon i din närhet) i någon av dessa doshor.

VATA

Vata innehåller elementen rymd och luft, som bla består av egenskaperna kyla, torrhet, lätthet, snabbhet, förändring och rörelse.

Alla dessa ord kan tex beskriva luft eller en vind. (snabb som vinden osv.) Så torr hud, frusenhet och förvirring är tydliga tecken på Vata. Man kanske pratar snabbt och flyktigt, eller har många bollar i luften.

PITTA

Pitta består främst av elementet eld, men brukar även innehålla lite vatten. Där handlar det snarare om egenskaper som hetta, förbränning och omvandling. Huvudvärk, inflammation och brännande smärta är tecken på pitta.

Detta är ofta en bestämd person som pekar med hela handen. Kanske en chef eller iallafall en tydlig ledare.

KAPHA

Kapha består då av vatten och jord. Den mest "grundade" doshan. Där handlar det om egenskaper som tyngd, långsamhet, tröghet och lugn.

Med mycket kapha tar man inga hastiga beslut. Man har inga problem med tystnad och kan uppfattas som långsam och tråkig.

Empati och spiritualitet ligger väldigt nära till hands.

KAPITEL 3

BALANS OCH OBALANS HOS DE OLIKA DOSHORNA

Även världen runt omkring oss påverkar våra obalanser.

Allt från årstider, tid på dygnet och vilka människor vi omger oss med. Detta är sällan saker vi kan påverka och då kanske man måste anpassa sina egna rutiner utefter omgivningen.

Ett exempel på hur vi gör det är att vi ofta ändrar vår kost på sommaren och äter lättare och kallare mat, medans vi på vintern värmer oss med mustiga grytor och soppor.

Reser vi mycket adderar vi rörelse och förändring, vilket alltså ökar Vata, Ligger vi i soffan och tittar på tunga serier samtidigt som vi äter fet mat ökar vi....just det, Kapha!

Medans om vi till exempel undervisar eller håller i ett möte expanderar vår Pittaenergi.



Förhoppningsvis börjar du nu få grepp om de olika egenskaperna och vad som kan påverka.

Fundera gärna lite över din egen livssituation och kartlägg vad som påverkar dig positivt eller negativt.

Som jag tidigare sagt så påverkar allting oss och våra obalanser förändras ständigt beroende på omgivning och våra val. Alla doshor har oerhörda fördelar och tillgångar. Det är inte förrän de blir nackdelar och motgångar som man behöver jobba med dem.

Man kan göra ett sk doshatest för att enkelt få fram sin konstitution. Det är dock viktigt att påpeka att dessa test inte nödvändigtvis berättar vem du ÄR, utan snarare vilken dosha du just NU har en dominans inom.



Balans

VATA i balans bidrar med förmågan att ha många bollar i luften och snabbt kunna växla mellan olika uppgifter. Du har inga problem med förändring och reser till olika ställen med lätthet.

PITTA i balans gör dig till en bra ledare eller chef. Du är målinriktad, driven och envig. Att ge upp finns inte på världskartan, ingenting är omöjligt. Andra människor känner stor tillit och trygghet i din närhet.

KAPHA i balans ger en trygg och grundad person. Empatin är hög och viljan att hjälpa andra är stor. Du är lugn och eftertänksam. Människor kommer gärna till dig för att bli omhändertagna eller få prata ut.

Obalans

VATA i obalans kan skapa förvirring, hjärndimma och stress. Att känna sig frusen eller torr är tydliga tecken, liksom oregelbunden tarmtömning. Andingen blir snabb och ytlig, rösten kan öka i både pitch och tempo. Även hörseln kan bli känsligare.

PITTA i obalans kan skapa symtom som migrän eller stickande/brännande smärta. Svette och försämrad syn är andra möjliga symtom. Du kan ha lätt till irritation eller hämndbegär samt bli orimligt svartsjuk. Magsår och inflammationer är även det kopplat till denna obalans.

KAPHA i obalans kommer göra dig trött och trög. Om det går riktigt långt kan till och med depression uppstå. Matsmältningen är trög och skapar ofta förstoppning. Du kan känna en orimlig tyngdkänsla i kroppen och förkylningar samt virus har lättare att ta fäste.

KAPITEL 4

LÄR DIG BALANSERA DINA OBALANSER

Att balansera sina obalanser är som du kanske förstått ingen raketforskning. Du använder ditt logiska tänkande och provar dig fram. Vissa saker kan vara mer effektiva än andra för just dig.

Om du till exempel fryser, vad kan du göra då? Jo, klä på dig mer kläder eller kanske dricka något varmt! Ta en bastu rent av?

Ok, det kanske inte alltid är lika enkelt eller uppenbart. Det finns väldigt mycket kunskap om olika egenskaper inom ayurveda, som tex hur olika livsmedel och kryddor påverkar.

Att kanel är värmande och kokosolja kylande tex.

Även om du inte har den specifika kunskapen kan du prova och gissa dig till vissa saker.

Att tex äta mycket stark mat bidrar till en ökad hetta och värme (PITTA).

Fet, oljig och kryddig mat ökar trögheten (KAPHA) och torr eller kall mat ökar just dessa element (VATA).

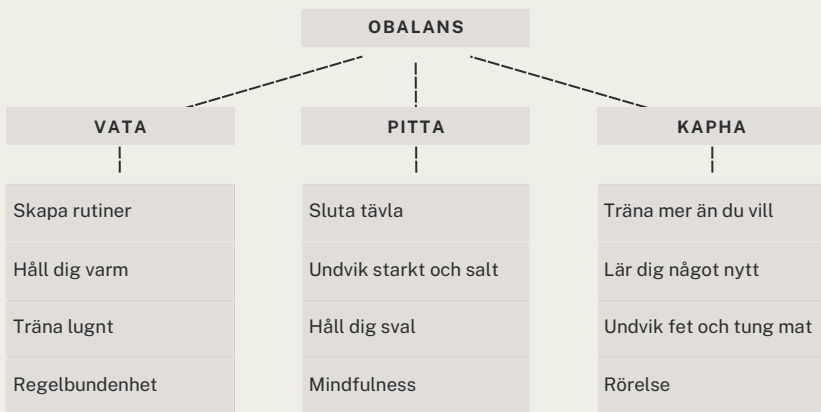
Bara genom denna enkla kunskap kan du komma riktigt långt.

NYCKELN ÄR ATT
FÖRSÖKA TILLFÖRA MOTSATSEN!

KAPITEL 4

Här följer några enkla och handfasta tips på hur man kan reglera sin dominerande dosha. När du förstår kopplingen så kan du rätt enkelt inse vad som kan hjälpa dig men också vad som kan förvärra din situation.

Se på dig själv och din livsstil. Var passar det att göra en förändring? Man måste inte göra allt på en gång, utan börja selektivt med en eller ett par justeringar. På det sättet kan du tydligare märka vad som ger effekt på dig.



Vissa förändringar kan ge ett väldigt snabbt resultat, medans andra tar lite längre tid. Ge det minst ett par veckor innan du “ger upp” och hoppar på nästa.

Lyssna alltid på din kropp, men förstå även att utrensning (både fysisk och känslomässig) kan ge en viss förstförsämring. Dvs man kan känna sig som i början av en förkylning, få huvudvärk eller ångest. Detta beror på att kroppen sätter blockeringar i rörelse för att sedan rensas ut. Man kan i vissa fall även börja lukta illa, få lätt till irritation eller tillfällig ökad trötthet.

Så lyssna på kroppen, men bli inte rädd för visst obehag så länge det känns hanterbart.

Observera! Rådgör alltid med din läkare innan större förändringar om du tex genomgår behandling eller äter mediciner.

SLUTLIGEN

TA FÖRSTA STEGET TILL ETT BÄTTRE MÅENDE

Jag hoppas att jag, med denna e-bok, har lyckats inspirera till ett nytt sätt att tänka och lyssna på din kropp!

Kom ihåg att allting kan bli bättre, även med väldigt små medel.

DU har makten över din kropp och ditt mående, även om förutsättningarna kan se olika ut. Ingen annan kan göra jobbet åt dig. De beslut du tar idag kommer ge resultat flera år framåt.

Så ta vilket beslut du vill, men gör det med en medvetenhet.

Allting påverkar och det handlar lika mycket om dina tankar och känslor som vad du stoppar i dig för mat. Tänk på helheten och leta efter de olika elementen i allt runt omkring dig. Vad kan du påverka och vad kan du förändra?

Behöver du jobba med kost, rörelse eller det mentala? Var din egen lilla detektiv och analysera de ledtrådar som kroppen ger dig.

Om du skulle känna dig nyfiken på att lära dig mer eller få hjälp med konsultation och coaching så besök sasasoulconsultingab.se för vidare kontakt eller kurser.

Tack för din tid och stort LYCKA TILL på din hälsoresa!!

Allt gott!
Sabina