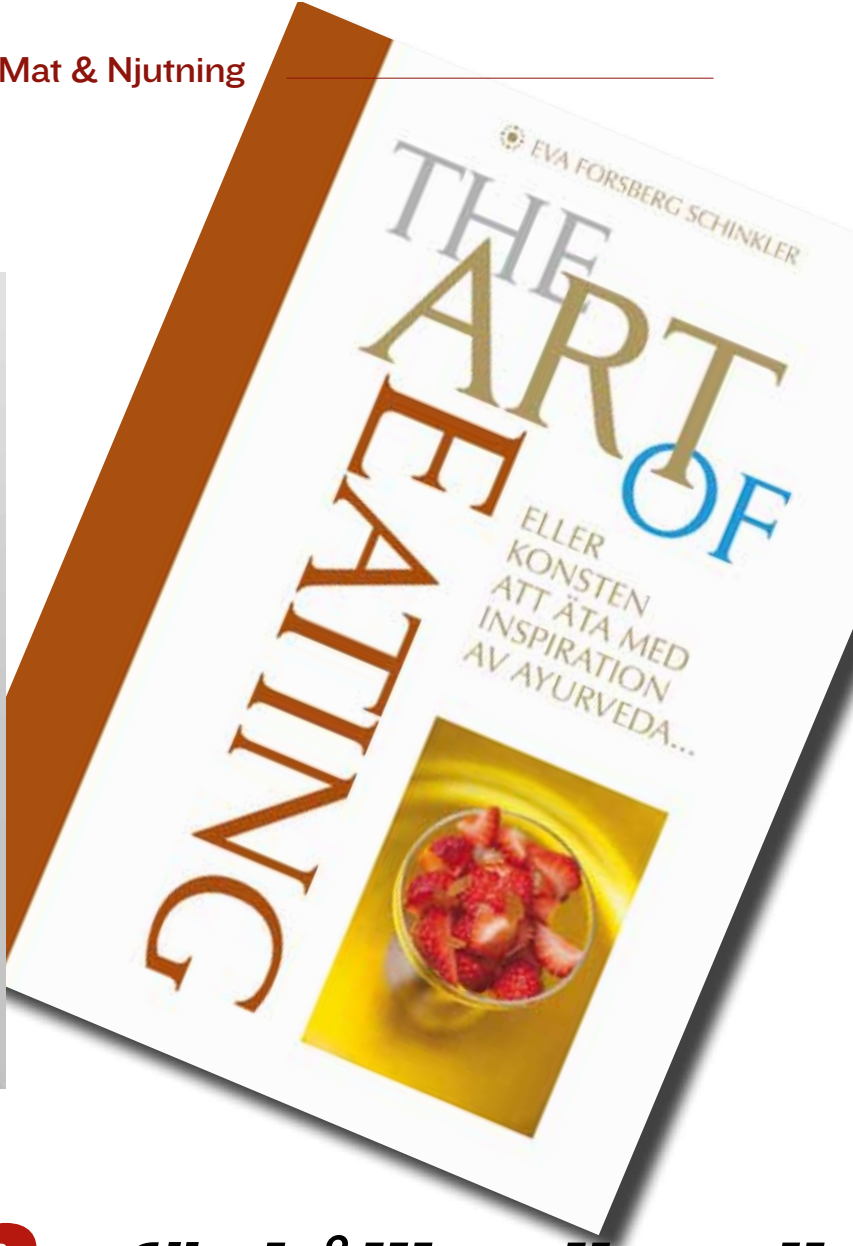
”Vi är alla olika”, Eva Forsberg-Schinkler, beteendemedicinare.



Ayurveda - för hållbar livsstil

Människor är olika och behöver därför olika saker för att må bra. Budskapet bakom den femtusen år gamla Ayurvedatraditionen är enkelt.

- Med kunskap om olikheterna skapas förutsättningar för en hållbar, individanpassad livsstil och läkekonst, berättar Eva Forsberg Schinkler, beteendemedicinare och folkhälsovetare och en av de främsta företrädarna för Ayurveda i Sverige.

Ordet Ayurveda betyder livskunskap och hela läran går helt enkelt ut på att med hjälp av en schematisk förklaringsmodell lära sig förstå vem man är och vilka behov man har, både fysiskt och mentalt. Därigenom lär man sig också hur man behöver leva för att må bra – och att detta är olika från person till person. Det kan handla om allt ifrån vilken rytm man är avpassad för, till vilken motionsform och kost som är bäst för just mig.

Förståelse för olikheter

- Det unika med Ayurvedan är just förståelsen för att vi är olika – och att det finns så tydliga förklaringsmodeller för hur allt är uppbyggt och hänger ihop.

Enligt Ayurvedan består allting, inklusive människan, av de fem elementen jord, eld, vatten, luft och rymd. En kategorisering som ibland har ifrågasatts av kritiker, men här framhåller Eva Forsberg Schinkler att det faktiskt i grunden är exakt samma förklaringsmodell som den västerländska vetenskapen bygger på. Fast här motsvaras elementen av massa, strålning, vätska, gas och vakuum.

Utifrån de fem elementen formas sedan de tre egenskaperna - eller ”doshorna” - Pitta, Vata och Kapha, som vi alla består av – men där vi oftast domineras av en av dessa.

- När vi ser vilken dosha vi är, så faller så mycket på plats, som gör att vi både förstår och accepterar oss själva och andra mycket bättre. Det är jättehäftigt!

Viktigt med balans

En Pitta är till exempel väldigt intensiv och energisk, medan en Kapha karaktäriseras av lugn, långsamhet och stabilitet. Vatan, däremot, är oregelbunden och har ett svängigt humör. Det är en person som hela tiden kastas mellan ytterligheter som glad-ledsen eller trött-pigg.

Eva Forsberg Schinkler betonar dock att dessa beskrivningar av de olika doshorna är väldigt

Fördelar ayurveda:

1. Individuellt anpassad mat, träning och inlärning
2. Förbättrad harmoni
3. Bättre kunskap om din kropps behov

generaliserande, men ändå på det stora hela säger så mycket om hur och varför vi är som vi är.

- Det gör ju att vi kan sluta jämföra oss så mycket med varandra och skippa dåligt samvete för än det ena, än det andra. När det faktiskt inte är meningen att vi ska vara och göra lika!

Vissa mår exempelvis bäst av en lite senare och långsammare start, men kommer i gengäld ”igen” lite senare, medan andra mår bäst av ständig fart och fläkt. En del vill ha tydliga instruktioner för att känna trygghet och stabilitet, medan andra måste ha kontroll och inte står ut med att någon kommer med synpunkter och lägger sig i.

Samma sak med den kroppsliga.

- Helt i enlighet med nya, västerländska forskningsrön, så passar till exempel inte konditionsträning för alla. En del mår bäst av lugna promenader och ska alltså inte känna samvetskval för det.

Det viktigaste, för att vi ska må bra, är bara att vi hittar balansen i vår dosha, så att egenskaperna inte ”slår över”, betonar Eva.

- En energisk Pitta bör inte arbeta på kvällarna, till exempel.

Kritisk till dieter

Det finns flera sätt att ta reda på vilken dosha man är. Ett är genom att låta läsa pulsen, en metod som dock Ayurvedan fått mycket kritik för av skeptiker. Men här menar Eva Forsberg Schinkler att det visst finns belägg för att det fungerar – bara läkaren i fråga är ordentligt utbildad på området.

- Det går att läsa av pulsen på sju olika nivåer. Förutom rytmen (det som används på sjukhusen), så kan den erfarne även se sådant som intensitet och djup.

Fast Eva Forsberg Schinkler själv tycker att bästa sättet att ta reda på sin dosha helt enkelt är genom att fråga sig själv vem man är och vilka behov man har för att må bra.

- Kommer du fram till att du behöver mycket värme och att du måste sova och äta regelbundet, ja, då är du en typisk Vata.

Och apropå äta, så ingår också kosten i allra högsta grad i Ayurvedafilosofin. Men inte på något fanatiskt vis. Eva Forsberg Schinkler är emot alla former av strikta dieter, eftersom de utgår ifrån att vi alla är lika. Istället ska vi ge kroppen vad den vill ha.

- Är du en Pitta då kommer du att upptäcka att du mår bäst av sval, mild mat och mycket gröna grönsaker.

För alla doshor gäller det enkla budskapet att bara äta när man är hungrig. Men särskilt viktigt är detta för Kaphan, som har lätt för att gå upp i vikt.

Ta små, små steg

När det gäller hur man ska ”baka in” Ayurvedan i sin vardag när man väl lärt sig vilken ”sort” man är så ska man bara ta små, små steg i taget för att få bestående effekt, understryker Eva Forsberg Schinkler.

- Jag brukar förespråka tandborstningsmetoden. Ungefär så lång tid per dag kan man låta en beteendeförändring ta. Sedan bygger man på när det blivit en vana.

Läkekonsten är en viktig del av Ayurvedan, men kan egentligen ses mer som en konsekvens av själva filosofin än som en egen del, tycker Eva Forsberg Schinkler. För det handlar om att då vi hittat vad vi behöver, så kan vi också se hur vi ska lindra eller behandla våra symtom. Ayurvedisk läkekonst handlar alltså mycket om att involvera patienten i behandlingen. Bara du själv vet vad du bäst

behöver – och du blir också mer motiverad till att bli frisk om du är delaktig i din behandling, enligt Ayurvedan.

Alltmer accepterat

Ayurvedafilosofin och läkekonsten har ofta betraktats med viss skepsis av västvärlden och den klassiska vetenskapen, men har på senare år blivit alltmer accepterat. Mycket tack vare genforskningen, tror Eva Forsberg Schinkler.

- Den bekräftar ju att vi alla är olika. Min förhoppning är att Ayurvedan och den klassiska vetenskapen ska fortsätta närma sig varandra och i bästa fall också kunna befrukta varandra så småningom.

Det finns så många områden där samhället skulle vara behjälpt av ett ayurvediskt synsätt, avlutar Forsberg Schinkler. Som inom skolan.

- Tänk vilken betydelse det skulle få för undervisningen om lärarna förstår att elever med olika doshor har olika slags inlärning.

Text: Eva-Lotta Sigurdh

Fakta Ayurveda:

Den femtusenåriga traditionen Ayurveda betyder livskunskap och handlar om hur allting hör samman. Traditionen, som har sitt ursprung i Indien, kan ses som en slags filosofi om hur man kan leva i samklang med sig själv och sin omgivning.

Det unika med Ayurvedan är att den genom ett särskilt förklaringssystem visar att vi människor är olika och därför behöver olika saker för att må bra.

Systemet innebär att man anser att allt är skapat från de fem elementen rymd, luft, eld, vatten och jord. Utifrån dessa fem element formas sedan egenskaperna - eller doshorna - Vata, Pitta och Kapha, som vi alla består av – men där vi oftast domineras av en av dessa.

Utmärkande för de olika doshorna:

Pitta

Eld och vatten. Står för all förbränning i kroppen. En Pitta är regelbunden, intensiv och energisk. Kan vid obalans riskera högt blodtryck och få problem med mage, hals och hud.

Vata

Rymd och luft. Står för all rörelse i kroppen. En Vata är oregelbunden och flyktig, såväl fysiskt som psykiskt. Kan vid obalans riskera smärta i rygg och nacke, samt drabbas av oro, ångest och sömnsvårigheter.

Kapha

Vatten och jord. Står för den smörjande och uppbyggande delen i kropp och sinne. Är lugn, lite långsam och stabil. Kan vid obalans riskera övervikt, tröghet och tunga depressioner.

Eva Forsberg Schinkler: Enligt Ayurvedisk kunskap formas människan av tre egenskaper, sk "doshor": Pitta, Vata och Kapha.