

# Ayurvedisk yoga – konsten att leva i harmoni

Ayurveda betyder livskunskap och yoga betyder att förena. Yoga är ett sätt att knyta an till sitt inre men det är inte så lätt om smärta hindrar.

Smärtan kan vara av fysisk, mental eller känslomässig natur. För att komma genom den hjälper det att känna till Din Dosha/kroppskonstitution så att Du kan anpassa övningar och diet därefter.

Du behöver prova något nytt även om det gör ont i början-för det kan vara vägen ut ur smärtan.

När Du hittat Din väg – håll fast vid den, men fortsätt också att prova nya saker för vilken träning som helst kan bli för ensidig och därmed skadlig.

Enligt Ayurveda mäts Din rikedom ej i materiell välfärd utan i livsenergi – och genom att lösa upp fysiska blockeringar löser Du även upp mentala och känslomässiga sådana och vice versa.

Du får tillgång till mer glädje, initiativförmåga och kärlek. Livsenergi helt enkelt. Och jag vågar lova att Du känner dubbelt så stark effekt om Du kan träna utomhus med elementen.

Men för att kunna låta vår Dosha/kroppskonstitution arbeta för oss och ej emot oss behöver vi förstå den.

## VATA – luft

Den spensligt byggda. Inspirerande och föränderlig – kan bli nervös och spänd. I behov av balans och stabilitet.

Mår bäst av rotfrukter och baljväxter samt smakerna sött, surt och salt. Vata är den enda Doshan som behöver lite animaliska produkter för att grunda sig såsom ägg, kyckling, fisk och lamm.



Yoga-positioner: Sittande och balanserande positioner lugnar Vata.



Yoga-positioner: Bakåtböjningar (stimulerar levern och mjälten) samt inverterade positioner.

## PITTA – eld

Den normalbyggda. Intensiva, ledande – kan bli lättirriterad och frustrerad.

Behöver kyla ned sin inre hetta med fokuserad måttlig träning.

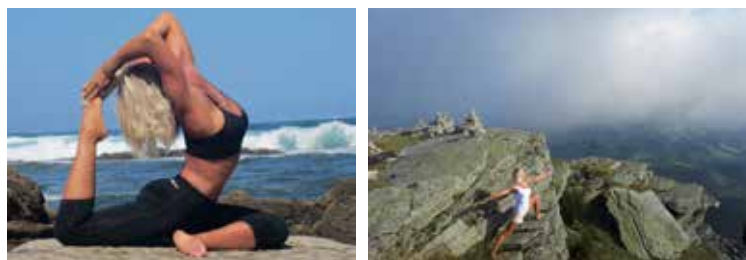
Mår bäst av råa grönsaker och endast ibland lite kyckling, kanin och vilt. Samt smakerna sött, bittert och strävt. Undvik skaldjur – vilket är hettbildande.

## KAPHA – vatten

Den kraftigt byggda. Metodisk, tålmodig, omhändertagande – har långsam metabolism och matsmältning – kan lätt stagnera.

Behöver aktivera sig till intensiv träning för att lösa upp den blockerade energin.

Mår bäst av ångkokta grönsaker och kryddstark mat samt smakerna starkt, bittert och strävt. Behöver så gott som aldrig kött.



Yoga-positioner: De som aktiverar stora muskelgrupper samtidigt samt positioner där skuldrorna är involverade.

Vi har alla lite av de tre doshorna men de flesta av oss har en eller två som är dominerande. Där kommer yogaterapi och dieten in. Det bör påpekas att inom Ayurveda anser man att man aldrig ska ta ut sig maximalt utan bara till 50% av ens kapacitet – för att undvika ytterligare obalans.

Låt således maten vara Din medicin och yoga bli Din terapi till

bättre hälsa, smärtfrihet och livsglädje! (Läs Janesh Vaidyas böcker med samma titlar).

Välkomna på Ayurvedisk yoga torsdagar 18.30 – 20.00

Charlotta Östing, leg.naprapat, akupunktör och yogalärare  
Casa 106, Aloha pueblo, Nueva Andalucia  
Förboka gärna. Tel. 617 22 00 31