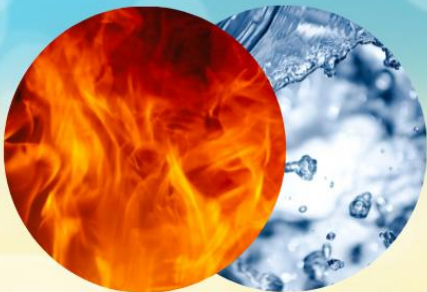


Ayurveda Livsstil

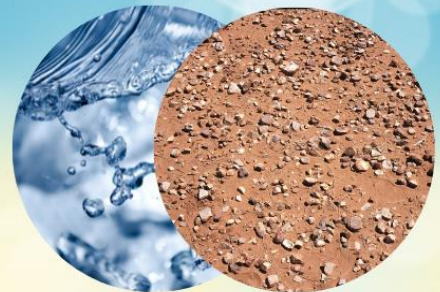


Æter + Luft = Vata

De 3 Doshaer



Ild + Vand = Pitta



Vand + Jord = Kapha

Find din Dosha (krop-sind type)

De 5 elementer

Ifølge Ayurveda består alt i universet af de 5 elementer: æter, luft, ild, vand og jord. Inklusiv dig. Dette skal ikke forstås bogstaveligt som om, at du f.eks. har 'ild' eller 'jord' i kroppen - de 5 elementer er mest af alt symboler for en unik energi, særlige egenskaber og 'karaktertræk'.



De 5 elementer i et menneske

I et menneske repræsenterer de 5 elementer *blandt andet* :

Æter: det usynlige, det ikke-materielle, det formløse, tomrummet mellem atomer, sindet.

Luft: bevægelse og liv - blodcirkulation, hjerteslag, nerveimpulser, tankestrøm.

Ild: transformation (noget bliver omdannet til noget andet) - fordøjelse, energi, varme.

Vand: kropsvæsker - spyt, sved, mavesyre, blod, urin, kønssaft, lymfevæske, ledvæske.

Jord: fysisk masse og vækst - knogler, muskler, organer, fedtvæv.

Som du kan se, er det umuligt, at være i live uden én eller flere af de 5 elementer, og derfor har alle mennesker alle 5 elementer i sig - bare i forskellige mængder.

De 3 Doshaer & dobbelt-Doshaer

Alt efter hvor meget du har af hver af de 5 elementer i dig, vil det komme til udtryk som din Dosha = din krop-sind type. Der findes 3 Doshaer: Vata, Pitta og Kapha.

Alle mennesker indeholder *noget* fra alle 3 Doshaer, så det du skal kigge efter, er den eller de Doshaer, som *virkelig* rammer godt og hvor du kan genkende det meste. Hvis der kun er én Dosha, der for alvor rammer plet, er dét din Dosha. Hvis der er to Doshaer, der begge føles rimelig meget som dig, er du en dobbelt-Dosha (f.eks. en Vata-Kapha eller en Pitta-Vata).

At være en dobbelt-Dosha er meget almindeligt. Det er jeg selv (Vata-Kapha). Det kræver lidt ekstra arbejde, at finde balancen som dobbelt-Dosha, men det er også en sjov udfordring. Hvis du er en dobbelt-Dosha, kan du prøve at lægge mærke til, hvor de to Doshaer kommer mest til udtryk: har du f.eks. en typisk Vata krop, men et typisk Pitta sind? Eller er det måske mere en blandet situation, hvor begge Doshaer præger både krop og sind?

Så snart du har fundet din(e) Dosha(er) på de næste sider, er du klar til, at få det maksimale ud af min Instagram-side (@ayurveda.livsstil), hvor du finder masser af gratis tip, råd og visdom.

Vata



Er du en Vata?

En Vata består af meget Æter og Luft. Hvis du er en Vata, vil du kunne genkende dig selv i mange af beskrivelserne herunder.

Typisk Vata krop

Tynd, spinkle knogler, sparsom muskelmasse, svært ved at tage på.

Fleksible led, led der laver knæk-lyde.

Hurtige bevægelser, hurtig gang, hurtig tale.

Energi der kører i bølger: oppe at køre, træt, oppe at køre, træt...

Tendens til kolde hænder og fødder, fryser nemt, elsker varme.

Tendens til tør hud, tørt hår og tørre læber.

Sensitivt nervesystem, høj puls.

Let søvn, vågner nemt.

Uregelmæssig appetit, kan springe måltider over uden problemer.

Rimelig stabil fordøjelse, tendens til tør afføring.

Typisk Vata sind

Elsker når der sker noget nyt, elsker at få nye oplevelser.

Forandringsparat, fleksibel.

Snaksalig, livlig samtalepartner.

Kreativ, idérig, sætter mange projekter i gang.

Sluger alt ny viden i en fart, lærer hurtigt.

Multitasker, flyver rundt mellem opgaver.

Hader faste rutiner, skemaer og deadlines.

Skifter ofte mening.

Bliver nemt begejstret.

Ofte glad og har et smittende humør.

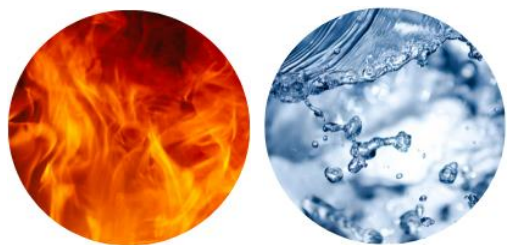
Åbensindet, accepterer de fleste mennesker.

Opmærksom, tager mange indtryk ind.

Krop og sind - når du kommer i ubalance og er under pres

Den mest almindelige ubalance for en Vata er: Vata Overload. Dette kommer typisk til udtryk som tankemylder, koncentrationsbesvær, forvirring, glemsomhed, uro, angst, rastløshed, søvnløshed, kolde og rystende hænder, ekstra høj puls, ekstra sensitive sanser.

Pitta



Er du en Pitta?

En Pitta består af meget Ild og Vand. Hvis du er en Pitta, vil du kunne genkende dig selv i mange af beskrivelserne herunder.

Typisk Pitta krop

Slank, god styrke-til-vægt-ratio, atletisk, stabil vægt.

God balance, god kropskontrol, bevæger dig med formål og elegance.

Godt og stabilt energiniveau.

Rigtig god appetit med behov for mindst 3 hovedmåltider om dagen, tåler ikke så godt at springe måltider over.

Stærk fordøjelse, tendens til diarré.

God kropsvarme, får det nemt for varmt.

Sover rimelig godt, drømmer meget.

Sund, blød og skinnende hud.

Tendens til tyndt hår, skaldethed og gråt hår.

Regelmæssige rytmer, kroppen har meget stabile og forudsigelige behov.

Typisk Pitta sind

Ambitiøs, motiveret, fokuseret, handlekraftig.

Altid på vej mod at opnå det næste mål.

Logisk, skarp, intelligent.

God og præcis hukommelse.

Modig, direkte, siger din mening.

Høj selvtillid.

Entusiastisk, passioneret.

Stærk sexlyst.

God til at lede, guide og undervise andre.

Elsker rutiner og orden, meget struktureret.

Omhyggelig, optaget af at tage de bedste beslutninger, hader spild af enhver art.

Perfektionistisk.

Krop og sind - når du kommer i ubalance og er under pres

Den mest almindelige ubalance for en Pitta er: Pitta Overload. Dette kommer typisk til udtryk som vrede, irritation, frustration, utålmodighed, jalousi, egoisme, overlegenhed, urolig søvn, mave/tarm problemer, diarré, inflammation, ubehagelige kropslugte, høj kropstemperatur.

Kapha



Er du en Kapha?

En Kapha består af meget Vand og Jord. Hvis du er en Kapha, vil du kunne genkende dig selv i mange af beskrivelserne herunder.

Typisk Kapha krop

Robust, kraftige knogler, god muskelmasse, svært ved at tabe dig.

Sløv forbrænding, lavt energiniveau.

Svært ved at komme op i omdrejninger, men rigtig god udholdenhed når du først er i gang.

Rolig og langsom i bevægelse og tale.

Tung og dyb søvn, tendens til at snorke, vågner langsomt.

Stærkt immunforsvar, bliver sjældent syg.

Tykt hår, stærke negle, stærke tænder.

Smuk og olieret hud der ældes langsomt.

Regelmæssig fordøjelse, tendens til forstoppelse.

Stabil appetit, men kan nøjes med små og lette måltider med lang tids mellemrum.

Typisk Kapha sind

Rolig, afslappet, tålmodig.

Loyal, stabil, pålidelig.

Empatisk, omsorgsfuld, kærlig, lyttende.

Optaget af at være der for andre.

Holder sammen på alle, kan godt lide at være samlingspunkt for familie og venner.

Lærer langsomt, men alt viden hænger ved.

Livsnyder, sætter pris på de små glæder i hverdagen, tilfreds med livet.

Hygger dig med små, daglige sysler som andre betragter som sure pligter.

Bliver let knyttet til fysiske ting, elsker ting med 'sjæl' og historie.

Stærkt knyttet til dit hjem, optaget af at gøre det varmt, behageligt og hyggeligt.

Krop og sind - når du kommer i ubalance og er under pres

Den mest almindelige ubalance for en Kapha er: Kapha Overload. Dette kommer typisk til udtryk som apati, prokrastination, stædighed, offermentalitet, tungsind, depression, sukkertrang, overspisning, forstoppelse, vægtøgning, sløvhed, inaktivitet, trang til at sove meget.