

Yoga för dig

Hitta balansen med yoga och ayurveda

I boken "Yoga för dig, hitta balansen med yoga och ayurveda" finns en berättelse om en österländsk munk som en gång sa att vi i väst ofta ser på våra kroppar som vi ser på en lastbil. Man använder den, den ska fungera och när man parkerat den för dagen ska man slippa tänka på den. Förutom att vi vet att en lastbil behöver tankas då och då, kan nog många motvilligt skriva under på att vi betraktar våra kroppar så. Vi förutsätter ofta att kroppen finns för att tjäna våra syften men vi är inte riktigt beredda på att ge tillbaka lika mycket som vi får. Tyvärr är det ofta först när hälsan vacklar som vi funderar över hur vi kan hjälpa kroppen.



Även om vi vill ta hand om oss på allra bästa sätt, hur gör man? I media läser vi om bantningsmetoder, träningsrender och ideal som förändras. Vad är det som passar just mig? Hur kan vi leva för att få behålla vår hälsa? Vad kan vi göra för att de åkommor vi har inte ska förvärras onödigt fort? På vilket sätt kan vi ändra våra livsmönster får att komma i jämvikt?

Vi är ju alla olika

Här kommer ayurvedan, det gamla indiska medicinsystemet, in som en hjälpare hand. Med listor, kategorier och klassifikationer ger ayurvedan oss verktyg till att själva se över våra vanor. Listorna är till för att ge klarhet och perspektiv, inte för att ringa in dig till en speciell "typ". Det är upp till var och en hur redskapen ska användas. Använd dem som inspiration.

Ayurvedan utgår ifrån att vi alla är olika, att vi alla påverkas på olika sätt av väder, mat, stress, hur vi tänker, hanterar konflikter och uttrycker oss. Därför måste vi ta hand om oss på olika sätt. Ayurvedan identifierar ett antal personlighetstyper och med insikten om vilken personlighetstyp, eller dosha som man kallar det, man har kan man hjälpa sig själv till att leva så hälsosamt man kan.

Intresset för ayurveda och yoga har ökat. Nyligen släppte yogaläraren Josephine Selander tillsammans med den ayurvediske hälsorådgivaren Peter Ljungsborg boken "Yoga för dig, hitta balansen med yoga och ayurveda". Där beskrivs hur dessa uråldriga kunskaper är högaktuella även idag och hur du kan hjälpa dig själv. Eftersom vi alla har olika sammansättning av de tre doshorna, påverkar det också vil-

ken form av yoga som är mest gynnsam för just mig. Och därför har Josephine tagit fram yogaprogram för de olika personlighetstyperna.

Nu i höst kommer Josephine till Studio Karma och erbjuder workshop i just kombinationen yoga och ayurveda. Hon kommer att ge deltagarna insikter om hur olika viryayogaflöden för respektive dosha påverkar oss samt hur vanor runt kost och hälsa kan hjälpa oss till balans i vardagen. Är du nyfiken på hur yoga och ayurveda kan hjälpa dig är du varmt välkommen!

Text: Angelica Henriksson, med fakta från boken "Yoga för dig".

Bild: Hugh Palmer (bilder på yogaasanor), Fredrik Redelius och Josephine Selander



Studio Karma

Yoga, Pilates, Meditation & Dans
Billborgsgatan 15, Norrtälje
070-235 32 83 yoga@studiokarma.se
www.studiokarma.se