

Styrk dit helbred med Ayurveda

Af exam. yogalærer Heidi Vejsnæs. Indehaver af Samsarayoga, www.samsarayoga.dk

Indledning

Hvad er Ayurveda egentligt? Hvor kommer det fra? Hvordan bruger man det? Hvilken kropstype er du? Og hvilke yogaserier passer præcist til dig? Det er nogle af de spørgsmål jeg vil vende i denne e-bog.

Centrale begreber i Ayurveda

Ayurveda betyder *videnskab om livet*. Ordet figurerer i de hinduistiske skrifter fra oldtidens Indien, kendt som Vedaerne. Ayurveda er især udbredt i Indien og i Øst Asien, hvor man i den Vediske medicin betragter sygdom, som en følge af urenheder i kroppen og ubalancer i kroppens energi. Ayurveda handler derfor om viden om livet i kroppen.

I Ayurveda arbejdes der med begrebet *Dosha*, som betyder *kropstype* eller *kropskonstitution*. Der findes tre grundlæggende forskellige *Dosha* i Ayurveda. Fra fødslen er der typisk *et Dosha*, der er det dominerende. Men balancen imellem de tre *Dosha* påvirkes af livets omstændigheder, og hvilket der er det mest dominerende vil i perioder kunne variere. Et formål med at lære sig selv og de tre *Dosha* at kende er, at blive i stand til at bringe sig selv i balance. I Ayurveda forstås arbejdet med at bringe sig selv i balance, som *healing*.

For de fleste i den vestlige verden lyder *healing* som noget hokus pokus. Men i Ayurvedisk sammenhæng ligger der noget naturligt i at kende sin krop så godt, at man kan mærke, når der er noget, der ikke fungerer. I det øjeblik man tager fat om problemet og begynder at gøre noget ved sin tilstand, er man i færd med at *heale* sig selv. Man kan også bruge ordet *helbrede*.

I Ayurveda arbejdes der ud fra et holistisk synspunkt. Samspillet mellem krop og sind er afgørende for at kunne genoprette ubalance. Som de vigtigste behandlingsformer kan nævnes brug af naturmedicin, urter, krydderier, ernæring, massage, meditation, yoga, afslapning og det at opholde sig i et klima med gunstige forhold for velvære.

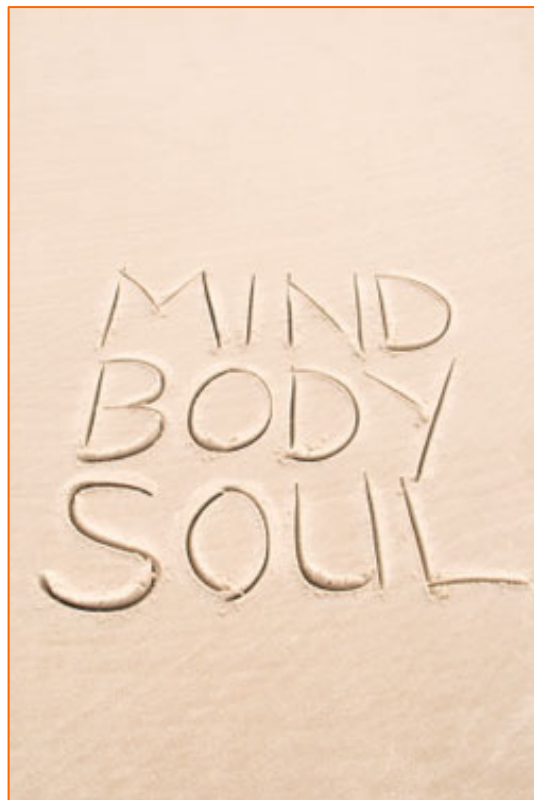


Hvordan lærer jeg min krop at kende?

Et af de overordnede mål med Ayurveda er, at finde ud af, hvordan vores krop fungerer og reagerer. Evnen til at opretholde balance imellem sine *Dosha* har ifølge Ayurveda stor betydning for hvor længe vi lever og hvor sunde og raske vi holder os. Der er derfor en vigtighed i at lytte til sin krop og mærke efter om der findes ubalance.

Vi reagerer forskelligt på Ayurveda fordi vores kroppe og vores energier er unikke, og fordi vi lever vores liv forskelligt. Ubalance kan heldigvis registreres inden den resulterer i sygdom. I virkeligheden skrider ubalance på opmærksomhed.

Det er muligt at tegne et billede af kroppens styrker og svagheder ved hjælp af en konstitutionstest (dosha-test) eller ved at blive undersøgt af en Ayurvedisk læge. Den livsstil, der anbefales som den mest optimale vil naturligvis være individuel. På den måde fungerer Ayurveda som et forebyggende redskab til at holde sig sund med.



Hvad er et Dosha

Der arbejdes med tre hoved-*Dosha*: *Vata*, *Pitta* og *Kapha*. Som nævnt tidligere, er vi født med et af de tre *Dosha* – det der kendetegner os bedst fysisk og psykisk.

Man ser ofte, at en person har to *Dosha*, som dominerer det tredje *Dosha*. Et eksempel kunne være *Pitta/Vata*. Her er *Pitta* den dominerende og *Vata* det sekundært dominerende og *Kapha*, derfor det *Dosha*, som er mindst fremtrædende.

Et væsentligt princip i Ayurveda består i, at det *Dosha*, der er det mest dominerende skal "dæmpes" for at give plads til de øvrige. Med andre ord bringes de tre *Dosha* i balance ved at hvert *Dosha* "vægtes" ens. Man "sætter" altså ind mod det mest dominerende dosha i form af livsstils ændringer.

Din egen Dosha-test

Du kan prøve en gratis online dosha-test på følgende link:

www.yogaudstyr.dk/ayurvedisk.php

Ved hjælp af denne test kan du finde ud af, hvilket *Dosha*, der er det mest fremtrædende hos dig.

Kendetegn for de enkelte *Dosha*

Når du har taget testen ved du, hvilken kropstype du er og hvilke(t) *Dosha*, der er det mest dominerende hos dig. Derefter vil det naturligvis interessere dig at finde ud af, hvad de tre *Dosha* repræsenterer. Det kan være ganske underholdende både at blive konfronteret med sine positive egenskaber og sine skyggesider.

Kendetegn for vata :

tynd spinkel kropsbygning
hurtig i sine aktiviteter
uregelmæssig appetit og fordøjelse (tendens til sart mave/ afførring)
søvnløshed eller let søvn, sover maks 6 timer som følge af rastløs tankevirksomhed
begejstring, livfuldhed, fantasi
svingende humør, letbevægelig, bliver let bragt ud af fatning
hurtig til at fange ny information men også hurtig til at glemme
tendens til bekymring
tendens til forstoppelse
at være sulten på alle tidspunkter, dag og nat
at elske spænding og konstant forandring
uregelmæssige vaner
at gå og tale hurtigt
knagende led
tynde og spinkle knogler
fremtrædende led sener og åre da fedtlaget under huden er tyndt
ængstelig

Grundtema: Foranderlighed. Vata er uforudsigelig.

Vata i balance er livlig, kreativ og entusiastisk. Når vata er ude af balance opstår nervøse forstyrrelser som ængstelse, depression som en følelse af udmarvethed, reguler psykisk sygdom. Enhver form for psykisk sygdom kan spores tilbage til vata i forværring.

Vigtigste funktion: Vata dosha's vigtigste funktion er at kontrollere centralnervesystemet.

Kendetegn for pitta :

middel kropsbygning
middel styrke og udholdenhed
glad for udfordringer
kvik forstand, målrettet og intens
spiser gerne, stor tørst, har en stærk fordøjelse
bliver tit vred og irritabel ved stresspåvirkninger
føler sig ikke tilpas i meget varmt vejr og stærk sol
hårfarven kan være brune og rødlige toner
at være sulten som en ulv hvis middagen er en halv time forsinket
hader at spille tiden

vågner om natten og føler sig varm og tørstig
lærer af erfaring at andre finder en for sakastisk, krævende eller kritisk

tendens til at være tyndhåret
lys og ofte sart hud, tåler ikke sol så godt
udslæt, acnehud og betændelse i huden
elsker at være omgivet af fine ting, er meget visuelle
irritable, krævende, perfektionistiske når pitta er ude af balance
elsker at diskutere

Grundtema: Intensitet

Pitta er ambitiøse, skarpsindige, ligefremme, pågående, stridbare eller jaloux. Pitta har en krigerrisk side, men pitta i balance udstråler, kærlighed, varme og tilfredshed. Et ansigtsudtryk der lyser af lykke er pitta i balance

Vigtigste funktion: Pitta kontrollerer stofskiftet hos alle legemstyper. I ayurveda også kaldet "fordøjelsens ild." Overdreven pitta har forbindelse til halsbrand, tendens til mavesår, brændende fornemmelser i tarmen, hæmorider samt svækkelse af fordøjelsen.

Kendetegn for Kapha

Kraftig solid bygning, stor fysisk styrke, stor udholdenhed
stabil energi
langsomme og yndefulde bevægelser
rolig og afslappet personlighed
langsom til indlæring men god hukommelse
sover tungt og længe. Bruger megen tid på at komme igang om morgenen, men holder til langt ud på natten.
tendens til overvægt
langsom fordøjelse
moderat sult
kærlig tolerant tilgivende type
tilbøjelighed til besiddetrang og selvtilfredshed
udskyder alt hvis han føler sig stresset.
Stædig, sløv, doven og dvask i ubalance

Grundtema : Afslappelse.

Kapha giver kroppen en støt stabilitet. Kapha leverer store mængder fysisk styrke og udholdenhed der ses i kapha personers kraftige skikkelser. Kapha mennesker har som regel et godt helbred og et gladt og roligt syn på verden.

Vigtigste funktion: Kapha kontrollerer kroppens fugtige væv. Kapha i ubalance vil oftest vise sig i slimhinderne. Kapha-typer klager over bihulebetændelse, forkølelser, astma, allergier og ømme led. Værst sidst på vinteren og om foråret.

Hvordan balancerer jeg min type

Der er tre emner i din hverdag du, som udgangspunkt, kan anvende til at bringe din krop i balance.

1. Kost

2. Motion

3. Dagsrutine

I arbejdet med at bringe kroppen i balance er alle tre emner af lige stor betydning. Men da min erfaring med punkt nr. 2 er størst, har jeg valgt at bruge motion som eksempel i denne introduktion til Ayurveda. Her følger en guideline til hvert dosha.



At balancere vata

1. Skab regelmæssige vaner i din hverdag. Vata tiltrækkes af forandringer, men bliver de for store føler vata sig nervøse og på randen af at bryde sammen.
2. Vata har brug for ro og hvile, tag en ekstra lur i løbet af dagen og gå tideligere i seng
3. Drik rigeligt med varmt eller tempereret vand i løbet af dagen. Undgå iskold væske. Vata the er også et fremragende valg.
4. Undgå at frembringe stress i din hverdag
5. Varme gør dig godt. Undgå træk. Start dagen med et varmt bad. Fugtig varme gør vata godt.
6. Spis regelmæssigt. Vata tåler ikke at gå uden mad i mange timer
7. Meditér efter dit morgenbad. Vata har stort udbytte af at meditere dagligt. At skabe forbindelse mellem krop og sind under meditationen, bidrager til at lærer sig selv dybere at kende. Vata har brug for at føle hvile i sig selv.

At balancere pitta

1. Pres ikke dig selv for hårdt. Pitta elsker store udfordringer men driver oftest sig selv ud i yderpræstationer. Mådehold er pittas største udfordring.
2. Dæmp din indre arbejdsnarkoman. Pitta i ubalance er oftest mennesker som arbejder alt for meget. Hold helt fri efter din arbejdsdag. Tag ikke arbejdet med hjem. En pitta type vil sige at arbejdet gør ham glad og at han slapper af når han sidder og arbejder. Det er jo positivt, men pittaer skal slappe af efter aktivitet. Hold helt fri når du har fri.
3. Meditation er en fantastisk kilde til afslapning efter en lang dag.

4. Hold en lav temperatur i soveværelset. I varmt vejr skal pitta drikke meget væske. Pitta the er også et sundt valg.
5. Spring ikke måltider over. Undgå at overspise. Pitta typer har i udgangspunktet et fantastisk fordøjelsessystem.
6. Undgå alle former for alkohol, kaffe og andre stimulanser.
7. At opholde sig i naturskønne omgivelser er perfekt for pitta. De smukke omgivelser stimulere og beroliger ophobet pitta.
8. Grin. Latter gør pitta rigtig godt.
9. Undgå voldelige og chokerende filmoplevelser som virker kraftigt forstærkende på pitta.

At balancere Kapha

1. Kapha har det rigtig godt indenfor hjemmets fire vægge. De har derfor tendens til at stagnere med efterfølgende depression. Af denne grund er det vigtigt at kapha søger variation i deres tilværelse. Kommer ud og oplever noget. At de gør deres hverdage forskellige.
2. Spis en kapha dæmpende kost. Kapha har tendens til overvægt, det er derfor vigtigt ikke at spise for meget. Varm ingefærte til måltiderne bidrager til at vække den sløve fordøjelse.
3. Drop søde sager. Uanset kaloriemængden vil kapha tage på af søde sager. Ophør med is, mælk, sukkerholdige desserter, hvidt brød og smør. Alle disse fødevarer betragtes i ayurveda som søde sager. Sukkersyge er en alvorlig kapha-sygdom som kan fremprovokeres af for sød kost. Tilgængæld anses honning som et naturligt virkefuldt sødemiddel for kapha. En og maksimalt to teskefulde om dagen frigør overskydende kapha fra systemet.
4. Hold dig varm med en varmepude i ryggen. Kapha er en kold dosha og har derfor godt af varme.
5. Undgå fugt. Kapha er særlig såbar overfor fugtig kulde. Udsæt ikke din hals, næse og lunger for kold vinterluft hvis du ikke føler dig helt tilpas.
6. Drik op til fire kopper kapha-dæmpende te om dagen. Prøv fx Kapha te der bl.a. fås hos yogaudstyr.dk.
7. Dyrk motion hver dag. Kapha er af natur ofte stærke og muskuløse. Brug denne power til at bevæge dig. Motion er en af de bedste måder at undgå stagnation og ansamling af giftstoffer i kroppen. Kapha bør holde sig aktive livet igennem.
8. Lyt til dine behov for hvile når du er syg. Kapha har en høj smerteterskel og venter ofte for længe med at give efter for hvile. Gå i seng når du er syg og lad familie og venner forkæle dig. Kapha har brug for megen omsorg.

Ayurvedisk motion

Ayurveda er den vediske sundhedslære for krop og psyke. Yoga er den tilhørende spirituelle motionsform. Begge afspejler den vediske filosofi om at vi må leve efter vores individuelle færdigheder. På samme måde som vi efter ayurveda udlever vores livsstil og ernæring typebestemt, må vi også motionere i harmoni med vores krops-type. Den yoga praxis som gør godt for et menneske, kan skade et andet. Denne teori hænger naturligvis dårligt sammen med det at "gå til yoga" i al almindelighed. Når vi deltager på et yogahold, udøver vi i udgangspunktet alle de samme stillinger i det samme tempo.

Det er en udfordring at undervise en hel klasse efter individuel krops-type og denne form for Vata, Pitta, Kapha yoga ses yderst sjældent. Det betyder at du selv må gøre en indsats. Det er slet ikke svært. Når du har udfyldt krops-type testen på

www.yogaudstyr.dk/ayurvedisk.php ved du hvilket

dosha du er. I dette afsnit om motion, fortæller jeg lidt om hvordan Vata, Pitta og Kapha dosha bør

udøve yoga. Du kan vælge at lave din egen hjemmetræning som er afbilledet her i bogen. Du kan også vælge at deltage på et større yogahold og sætte dine egne grænser for din træning. Brug den viden du får her i bogen omkring hvordan du skal træne. På den måde kan du følge et yogahold på lige fod med de andre, men i det tempo som passer til din krops-type. Når dette lykkedes for dig har du taget et vigtigt skridt imod selverkendelse som er målet med yoga. At kunne mærke dig selv og at handle derefter.

For at gøre en forskel er det vigtigt at du motionere jævnlige. Lav en fast plan for dine træningstimer i løbet af en uge. Du kan træne yogaøvelserne her i bogen hver dag hvis det føles godt for dig. Som med al anden træning og motion udføres øvelserne på eget ansvar.

Jeg ønsker dig en rigtig positiv yoga træning.



Yoga for vata

Er du vata skal du træne med følgende for øje:

Øvelserne skal give din krop varme.

Du skal træne i et regelmæssigt og moderat tempo. Blid træning.

Lav mange hvilestillinger imellem øvelserne.

Stillingerne virker beroligende for nervesystemet.

Meditér i hver stilling.

Træk vejret dybt, roligt og kraftigt. Fokus på din indånding.

Oplev følgende tilstande mens du dyrker yoga :

Jeg stoler på mig selv.

Der findes en grund til alt.

Jeg kan være rolig og føle mig sikker.

Jeg stoler på min intuition.



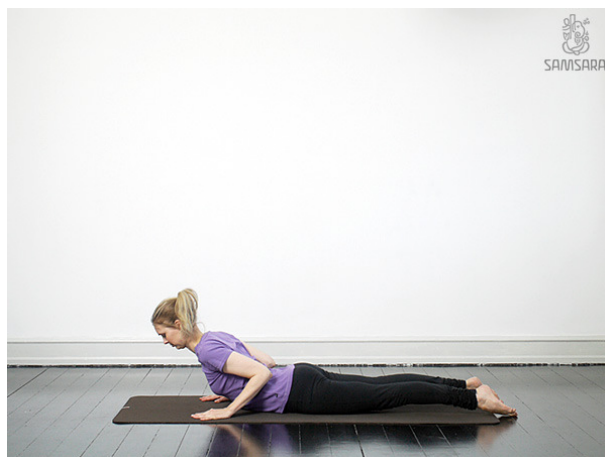
1. Stå med lidt afstand mellem dine fødder. Løft brystet op og roter dine skuldre bagud og ned. Luk dine øjne og mærk din vejtrækning. Lad din mave udvide sig en smule på din indåndning og lad den synke ind på plads på din udåndning. Indånd og før dine arme op langs ørene. Udånd og sæt dig nu ned som var der en stol bag dig. Hold stillingen i 3-5 vejtrækninger og kom op. Gentag en gang mere.



2. Stå med fødderne som på foto. Løft armene op til vandret med håndfladerne fremadrettet. Indånd her og sænk på en udåndning din højre hånd ned mod dit ben. Hold den fine sidebøjning i 3-5 vejtrækninger. Kom roligt op og udfør den til den anden side.



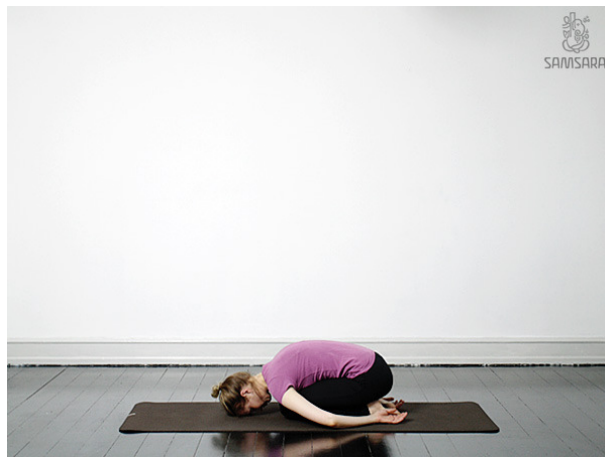
3. Slap af et øjeblik. Træk vejret blidt og afspænd hele kroppen.



4. Lig på maven. Dine håndflader hviler under dine skuldre. Indånd mens du løfter din pande og dit bryst op fra gulvet. Saml dine skuldreblade mod midten mens du holder stillingen i 3 vejtrækninger. Kom roligt ned. Gentag 2 gange mere.



5. Lig på maven. Læg dine håndflader ind under dit underliv. Dine arme ligger lidt inde under din krop. Stræk halsen så din hage hviler i gulvet. Indånd og løft dine ben op. Hold 2-3 vejrtrækninger og kom ned på en udåndning. Gentag 1 gang mere.



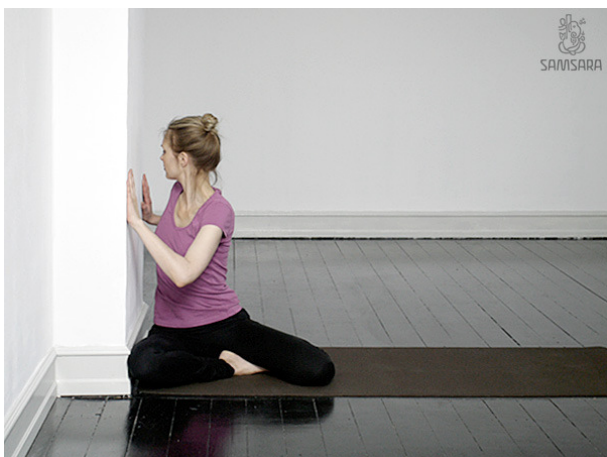
6. Hvil et øjeblik i barnets stilling. Læg en pude mellem dine underben og dit sæde hvis det strammer for meget i dine ben eller knæ. Læg en pude under din pande hvis du ikke kan nå gulvet. Slap af og træk vejret roligt. Slip dine tanker og lyt til din vejrtrækning.



7. Sid med ret ryg og løftet bryst. Mærk musklerne i dine ben mens du holder dem helt samlet. Skub dine hæle væk. Træk vejret blidt.



8. Bøj din ene fodsål ind mod dit lår. Udånd og læn dig blidt fremover dit strakte ben. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger med fokus på at afspænde dit underliv. Gentag til den anden side.



9. Sid med benene som "den lille havfrue". Ret din overkrop helt op. Stræk din højre arm op ad væggen. På en udåndning lader du din højre arm glide bagud og fører den venstre hånd op på væggen også. Brug begge hænder til at hjælpe dig til en dejlig rotation af din ryg.



10. Gentag øvelsen til den anden side.



11. Dyb afspænding. Lig på ryggen med arme og ben behageligt hvilende på gulvet. Håndfladerne vender op. Luk dine øjne og giv efter i hele kroppen. Lig helt afslappet i 15 minutter.

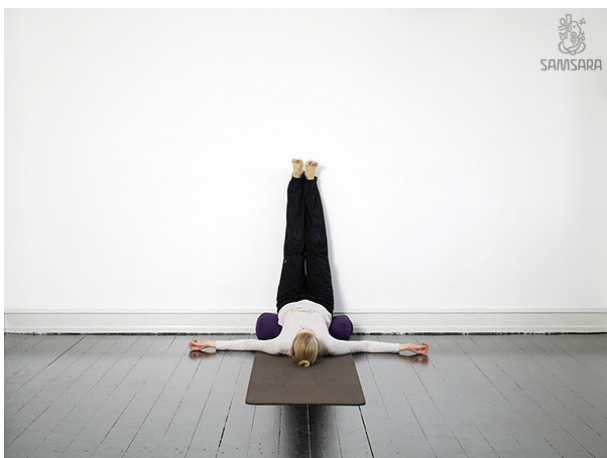
Yoga for pitta

Er du pitta skal du træne på følgende måde :

*Hold kroppen kold og afspændt under din træning. Anstreng dig ikke.
Stillingerne skal køle din krop ned så din vejtrækning må ikke være intens.
Træn uden at stræbe efter noget og uden at være kritisk overfor dine yoga evner.
Vær modtagelig for hvad der end sker i kroppen undervejs.
Træk vejret roligt og afslappet så din krop forbliver kølig.
Udånd gerne gennem munden af og til for at køle kroppen ned.*

Oplev følgende punkter mens du gør yoga :

*Jeg ser på min omverden med inderlig kærlighed.
Jeg er elsket også hvis jeg en enkelt gang ikke er flink ved andre.
Jeg sender lys og kærlighed til alt levende.
Jeg er ikke selvkritisk.*



1. Lig med benene lodret op ad en væg. Støt din lænd og dit bækken med en stor pølle eller pude. Hvil ca. fem minutter.



2. Stå på alle fire. Hænderne under dine skuldre, knæene under dine hofter. Indånd mens du kigger frem og gør et svaj igennem din rygsøjle. Udånd mens du lader hovedet falde ned og sender en krumning gennem din ryg. Lav så mange du har lyst til.



Ekstra billede til øvelse nr. 2.



3. Lig på maven. Indånd og løft pande, begge arme og begge ben op på en gang. Udånd og sænk ned.



4. Bøj din ene fodsål ind mod dit lår. Udånd og læn dig blidt fremover dit strakte ben. Hold stillingen i 5 vejrtrækninger med fokus på at afspænde dit underliv. Gentag til den anden side.



5. Stræk begge ben lige frem. Spænd dine benmuskler og skub dine hæle væg fra dig. Ret din ryg helt op og læn dig blidt fremover på en udåndning. Gå med strækket i hver udåndning. Kom op til siddende efter 6 vejrtrækninger.



6. Lig på ryggen. Placer din højre fodsål på toppen af dit venstre ben. Læg armene ud til siderne. Udånd og drej dit knæ mod gulvet til den modsatte side. Drej hovedet den anden vej. Arbejd din højre skulder i gulvet. Nyd stillingen i 8 vejrtrækninger og gentag til den anden side.



7. Dyb afspænding. Lig på ryggen med arme og ben behageligt hvilende på gulvet. Du kan tage en pølle eller en stor pude under dine knæ. Håndfladerne vender op. Luk dine øjne og giv efter i hele kroppen. Lig helt afslappet i 15 minutter.

Yoga for kapha

Er du Kapha skal du træne på følgende måde :

Udøv stillingerne i et frisk og beslutsomt tempo.

Gør ingen hvilepauser, træn flydende så energien ikke falder.

Dit program indeholder styrkende øvelser som nedsætter fedtdannelsen og som styrker din krops bevægelighed.

Træk vejret dybt og hurtigt.

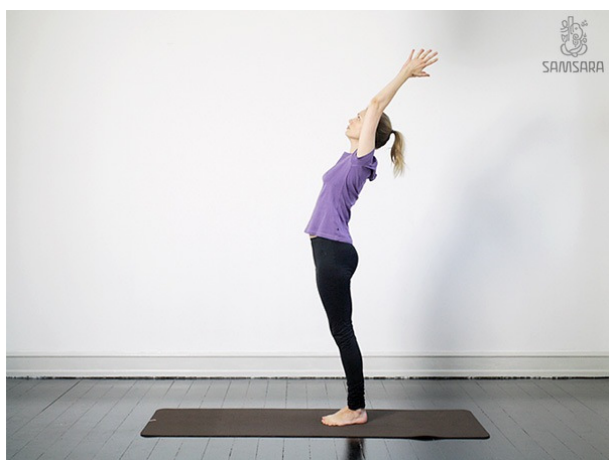
Oplev følgende punkter mens du gør yoga :

Jeg er fuld af kraft og fornyet vitalitet.

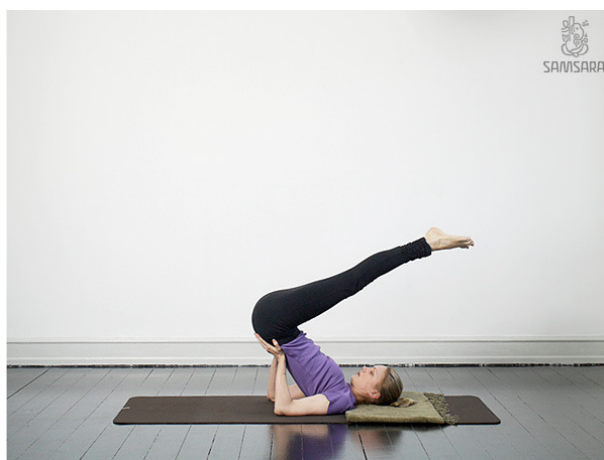
Jeg er fuld af nye ideer og gå på mod.

Jeg er fuld af skønhed og begejstring.

Nu er jeg klar til de nødvendige forandringer i mit liv.



1. Stå med samlede fødder. Indånd og før dine arme op langs dine øre. Hold dit bækken i ro og undlad at svaje yderligere i din lænderyg. Arbejd dine arme langsomt bagud på hver udåndning. Hold stillingen i 6 vejrtrækninger.



2. Rul op fra gulvet og placer dine ben i en skrå linje over dit hoved. Støt din lænd med dine hænder og saml dine albuer ind i skulderbredde. Tæppet ligger forkert på fotoet. Det bør ligge under arme og nakke med hovedet ude på yogamåtten. Dette er kun nødvendigt ved nakke lidelser. Rul ned efter 6 vejrtrækninger. Stillingen egner sig ikke til folk med forhøjet blodtryk eller ved menstruation.



3. Lig på maven. Hænder under hver skulder. Panden i gulvet. Indånd og løft op ved hjælp af dine rygmuskler. Udånd og sænk ned. Gentag 8 gange. Undlad at trække skuldrene op mod ørene og arbejde i dine rygmuskler og ikke i dine arme.



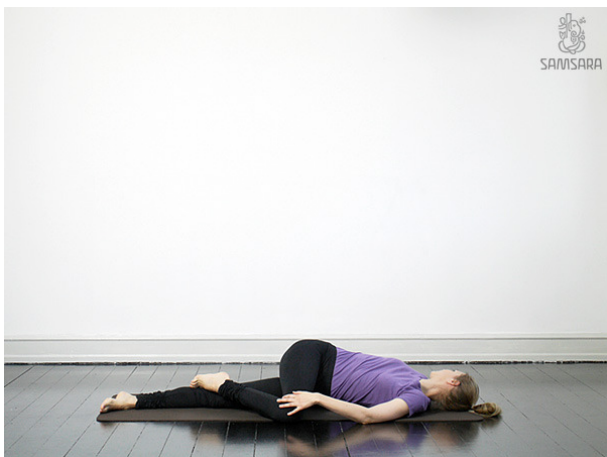
4. Samme som forrige, dog med ny armstilling. Spænd i dine baller inden du løfter op. Pres dine fødder mod gulvet. Gentag 8 gange.



5. Samme som de to forrige, men med armene langs siderne af din krop. Håndfladerne mod gulvet. Når du løfter drejer du dine tommelfingre op mod himlen. Saml dine skuldreblade alt hvad du kan i hvert løft. Gentag 8 gange.



6. Sid med bøjede ben. Hold med dine hænder under dine knæ. Ret din ryg og løft fødderne fra måtten. Find balancen her. Hold din ryg helt ret. Sid i 3-5 vejrtrækninger. Gentag 2 gange mere.



7. Lig på ryggen. Placer din højre fodsål på toppen af dit venstre ben. Læg armene ud til siderne. Udånd og drej dit knæ mod gulvet til den modsatte side. Drej hovedet den anden vej. Arbejd din højre skulder i gulvet. Nyd stillingen i 8 vejrtrækninger og gentag til den anden side.



8. Dyb afspænding. Lig på ryggen med arme og ben behageligt hvilende på gulvet. Håndfladerne vender op. Luk dine øjne og giv efter i hele kroppen. Lig helt afslappet i 15 minutter.

Ayurvediske Produkter

Når du arbejder med at balancere dit dosha, kan du benytte dig af flere typer ayurvediske madvarer og produkter.

Ayurvediske produkter kan være alt fra kropspleje og kosttilskud til theer, røgelse og ikke mindst krydderier som også er en vigtig del af ayurveda. Du skal vælge produkter til det dosha der er mest fremtrædende for dig hvilket fremgår af din dosha-test. Når der fx står "Pitta" på et produkt betyder det at dette produkt er til dig som har overskydende/for meget pitta. Du bør anvende dette produkt indtil pitta er i balance igen. Men husk at du som oftest livet igennem har tendens til at teste højest på det samme dosha, så du kan roligt anvende for eksempel dit "pitta" produkt i lang tid eller tage produktet frem når du kan mærke at dine pitta ubalancer melder sig.

Du kan se diverse ayurvediske produkter som er tilpasset dit dosha ved at klikke på en af de 3 links ovenfor.



www.yogaudstyr.dk/vata



www.yogaudstyr.dk/kapha



www.yogaudstyr.dk/pitta

Afslutning

Ayurveda er en livsstil du kan udleve for at forebygge sygdomme og ubalance i dit liv. Det er en videnskab om livet. En videnskab som jeg tror vil bringe stor glæde og velvære i dit liv. Alle råd beskrevet i denne bog er forebyggende. At starte sin egen ayurvediske livsstil er for dig som er sund og rask. Forsøg aldrig at være din egen læge. Du kan besøge en uddannet ayurvedisk specialist hvis du er i tvivl. Her vil du blive grundig undersøgt og guidet til et videre forløb. Der findes ayurvediske specialister i Danmark. Du kan også benytte dig af et af de mange udenlandske tilbud. Der findes retreats med yoga og ayurveda overalt i verden. Uanset hvad du føler for, har du taget hul på et unikt emne.

Namasté

Heidi Vejsnæs

www.samsarayoga.dk

Referencer

Yoga für ihren Typ, Dr. David Frawley, Sandra Summerfield Kozak, Windpferd.

Fuldkommen sundhed, Deepak Chopra.

Yoga and Ayurveda, David Frawley.

Yoga Vidya i Tyskland, www.yoga-vidya.de.