

# HITTA DIG SJÄLV – träna ayurvediskt

Många av oss ägnar mer eller mindre hela livet åt att ta reda på vilka vi är. Så finurligt ordnad är vår fysik att även detta kan vi ta reda på genom träning.

**D**et handlar om den ursprungliga hälsobeskrivningen av oss själva som bland annat beskriver de olika kroppstyperna. Ettligt av oss finns det för alla kroppstyper eller personligheter i alla människor. Typerna dominerar på olika sätt hos varje människa genom olika energinivåer och kännetecken. Genom att känna till din kroppstyp kan du hitta den träningsform som passar dig bäst. Du kan också göra olika stretch- och rörlighetövningar för att komma i energibalan. **Kroppstyperna** kallas Vata, Pitta och Kapha. Dessa element luft, eld, vatten, jord och rummet kallas för de fyra elementen som utgör oss. Vattentypen dominerar varje människas olika energinivåer. När man tränar ayurvediskt förklarar man träna på ett specifikt sätt som ger den energi som man inte har i kroppen, för att förhindra energibalansen. Det är för att inställningen till träningen som är avgörande för energibalansen.

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Dominerande kroppsdelar:</b>	Centrala nervsystemet	Matsmältorgan, ämnesomsättningen och det hormonella systemet	Muskler, leder, stömbenor och lungor
<b>Främsta egenskaper:</b>	Fysisk rörelse, både inom kroppen och med hela kroppen	Värme	Långsmänhet
<b>Generell energinivå:</b>	Vata-personer är aktiva, ofta snabbt och pigga och rör sig naturligt hela tiden. De har mest behov av fysisk träning av de tre typerna. De förlorar energi snabbt så att den aldrig hinner omäta till värme	Moderat högt energi, varken för mycket eller för lite	Ofast jämn energinivå (men de sparar på energin samtidigt som de är starka och utåtrådda). De är långsamma och andas normalt allt de gör och behöver komma igång med intens träning. De är sällan spaka
<b>KARAKTERISTISKA EGENSKAPER:</b>			
<b>Kroppbyggnad:</b>	Smal och lätt, går sällan upp i vikt	Medel och ofta normal vikt	Solid och kraftig, tendens till viktökning
<b>Sömn:</b>	Ytlig sömn med tendens till sömnlöst	Normal och djup sömn	Djup, sover gärna för mycket
<b>Utmaningar:</b>	Ogillar utmaningar, men står till sig grad. Går inte an utsett för rädsla	Förtroende, gillar utmaningar	Undviker helst utmaningar men klarar dem bra
<b>Hunger:</b>	Oregelbunden hunger och matintäring	Stark hunger, snabb matintäring	Långsam matintäring, låg hungernivå
<b>Intäring och minne:</b>	Lär sig nya saker snabbt, men glömmer också snabbt	Lär sig gamla snabbt, har gott minne	Har långsamt till sig ny information, men har gott minne
<b>Psykologisk balans:</b>	Omrör sig lätt i världen	Omrör sig sällan	Lugn, kärleksfull och sympatisk personlighet, blir sällan arg och skäms ofta ett lugn omkring sig
<b>Personlighet:</b>	Smitfärdigt, känslig, lätt irriterad och sparsam. Snabb och flexibel i tankar och handling. Blir mycket lätt arglig	Intens med dominerande energi och stark utställning. Har ett skäpmt milt och gott kopporntoneförmåga. Blir lätt arg och irriterad, speciellt vid stressituationer	Lugn, kärleksfull och sympatisk personlighet, blir sällan arg och skäms ofta ett lugn omkring sig

# VATA

Kreativa människor som ofta är allmänt snabba och mycket bestämda.

# PITTA

Målinriktade och intressat närvarande människor.

# KAPHA

Karaktäristiskt kos som är lugna och stabila.

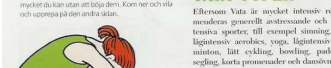
## AYUR=liv VEDA=kunskap

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Hudtyp:</b>	Ojämn och torr hy	Lus, slätt och ofta känslig hy	Mjuk och fet hy
<b>Favoritvärder:</b>	Värmt och även fuktigt värme. Ogillar kallt och blåsig väder	Ogillar varmt väder	Värmt klimat, gillar inte fuktigt väder
<b>Självförtoende:</b>	Tendens till bristande självförtoende	Bra	Gott
<b>Talare:</b>	Dålig talare för att hon lätt blir nervös, gillar inte för stor uppmärksamhet	God talare, karaktäristisk	God talare, när situationen kräver det, annars flöddiga
<b>Anpassningsförmåga:</b>	Stor	Medel	Dålig
<b>Beslutsfattningsförmåga:</b>	Snårt att fatta beslut och veta vad hon vill	Ganska lätt för att fatta beslut, målinriktad	Tar ofta tid på sig att fatta beslut
<b>Vänor:</b>	Oregelbunda	Rygligbunda	Utrygligade vanor/människor som kan ha svårt att acceptera förändringar
<b>Påverkningsförmåga:</b>	Lätt	Medelstilt	Svårpåverkad
<b>Andningsförmåga:</b>	Har svårt att släppa av	Stappnar ganska lätt av	Har mycket lätt att släppa av
<b>Organisationsförmåga:</b>	Dålig, tappar lätt blicken	Mycket god	Bättre än Vata, men ej ypperlig, Kapha är dock metodisk
<b>TECKEN PÅ OBALANS:</b>			
<b>Hunger:</b>	Välsänder: liten bildad, intensiv bildad	Oregelbunden hunger och törst	Liten hunger, låg ämnesomsättning
<b>Sömn:</b>	Orolig, störd och avbruten	Varvar mitt i natten, har svårt att somna om, men sömnproblem är ovanligt	Sover för mycket
<b>Tarm:</b>	Gårer, förstoppning	Mycket lös mage, diarre	Ej vanligt med tarmproblem
<b>Vikt:</b>	Ländervikt	Tendens till slit övervikt	Viktökning
<b>Energi:</b>	Konkistförtöret	Hyperintensiv	Stökig och lung energinivå
<b>Hud:</b>	Mycket torr	Inflammationer i huden	Blåk, fet och klåsig
<b>Mage:</b>	Uppblåst mage	Makslutar och sälls brännande svandande känslor i mage och tarm	Tyngsaktiga i magen
<b>Värk:</b>	Huvud, nacke, axlar, rygg och leder	Ofast värk i mage och hand	Molande värk i lås och muskler
<b>Psykologiska problem:</b>	Kan yttra sig som rasistiskt, oro och koncentrations svårigheter	Kan yttra sig i att hon blir kritisk och burlig	Kan yttra sig i depressioner

## Övningarna balanserar din energinivå



**SABALASANA** – Lyft motvatt arm till motstånd. Bär kroppen upp på fötterna. Båge armar och bök händer under bröstet. Lyft armar och bök händer motvatt utan att böja dem. Kom ner och vippa på benen i slutet.



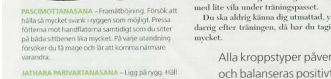
**VATA-TYPER**  
Eftersom Vata är mycket intensiv rekommenderas generell stressövande och lugnande sporter, till exempel simning, golf, lättgymnastik, yoga, lättgymnastik, badminton, lätt cykling, löpning, dansning, segling, korta promenader och paddling.



**SABALASANA** – Sitt med fötterna bredt. Krossa knäna så nära bröstet som möjligt utan att runda ryggen. Ha handflatorna upp mot taket samtidigt. Båga över till den ena sidan och håll där cirka 30 sekunder, svara mot andra sidan. Fokusera på hålla axlarna i ryggen under hela övningen.



**SABALASANA** – Sitt med fötterna bredt. Krossa knäna så nära bröstet som möjligt utan att runda ryggen. Ha handflatorna upp mot taket samtidigt. Båga över till den ena sidan och håll där cirka 30 sekunder, svara mot andra sidan. Fokusera på hålla axlarna i ryggen under hela övningen.



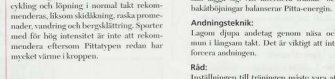
**SABALASANA** – Sitt med fötterna bredt. Krossa knäna så nära bröstet som möjligt utan att runda ryggen. Ha handflatorna upp mot taket samtidigt. Båga över till den ena sidan och håll där cirka 30 sekunder, svara mot andra sidan. Fokusera på hålla axlarna i ryggen under hela övningen.



**SABALASANA** – Sitt med fötterna bredt. Krossa knäna så nära bröstet som möjligt utan att runda ryggen. Ha handflatorna upp mot taket samtidigt. Båga över till den ena sidan och håll där cirka 30 sekunder, svara mot andra sidan. Fokusera på hålla axlarna i ryggen under hela övningen.

## Bra träning för PITTA-TYPER

Eftersom Pitta är mycket tävlingsinriktad är det viktigt att fokusera på lustbetonade sporter med hög glädjefaktor för att komma i balans. Det kan vara golf, badminton, tennis och andra sociala sporter som utförs i lag. Har ett skäpmt milt och gott kopporntoneförmåga. Blir lätt arg och irriterad, speciellt vid stressituationer



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



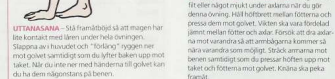
**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



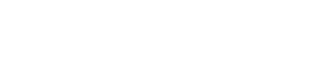
**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



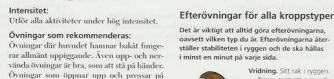
**HUNDEN NER** – Sträva efter att sänka så mycket som möjligt. "Lift" bakdelen av lären och bakten upp mot taket. Kom inte du har klämnat sig på armar som fötter. Avslutad mellan fötter och armar som avslutad. Du ska hålla ett fint uttryck och ena i. Sträva att hålla ryggen i en rät linje mot golvet och att sträcka ryggen under hela övningen.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.



**KAPHA-TYPER**  
Intensiv sport är bra för Kapha eftersom de är Vata motstånd. Intense löpning, lättgymnastik, dansning, badminton, tennis, segling, korta promenader och paddling.

## Allmänna rekommendationer och riktlinjer för alla övningar:

Andas lugnt när du gör övningarna. Lyssna på kroppen och gå aldrig förhålls dina smärtor. Höften position ska i alla övningar vara avslappad med eller utan vink. Håll ryggen långt och skakad. Andas in över ryggen under alla övningarna. Fokusera på hålla varje övning cirka 30 sekunder. Du kan upprepa varje övning två till tre gånger.

**Din kroppskonstitution gör att det är viktigt hur du tränar och vilken inställning du har till det du gör.**

**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.



**Efterövningar för alla kroppstyper**  
Det är viktigt att alltid göra efterövningarna, oavsett vilken typ du är. Efterövningarna återställer balansen i ryggen och du ska hållas i minst en minut på varje sida.