

Hvað er ayurveda?

Það má lýsa ayurveda á marga vegu. Einn gæti sagt að það væri lækningakerfi komið frá guði til manna í hinu forna Indlandi. Annar að það væri ævafornt lækningakerfi sem þróaðist á Indlandi. Sá þriðji að það væri nútímalegt lækningakerfi sem notað er á Indlandi í dag og víða um heiminn. Sá fjórði gæti sagt að það væri ekki einungis lækningakerfi, heldur lífsmáti. Það sem er svo frábært við ayurveda er að allir hafa rétt fyrir sér, allt eftir því frá hvaða sjónarhorni horft er á ayurveda. Það er allt þetta og meira.

Ayurveda svipar til hefðbundinna kínverskra lækninga hvað varðar hagnýta notkun á heimspekilegri hugmyndafræði. Hún byggist á kenningum um lífsorkuna sem kínverska hugmyndafræðin kallar *qi* en ayurveda kallar *prana*.

Bæði kínverska hugmyndafræðin og ayurveda eru grundvallaðar á tveggja póla náttúruhugtökum, yin og yang í kínversku fræðunum en shiva og shakti í ayurveda fræðunum. Bæði kerfin flokka sjúkdóma niður í fimm frumkrafta og þrjár gerðir. Hið síðarnefnda er þó mikilvægara hugtak í ayurvedafræðunum en þeim kínversku.

Ayurveda hefur haft áhrif á annað fornt náttúrulækningakerfi í Mið-Austurlöndum sem nefnist unani en þangað eiga svo hinar hippókratísku lækningaraðferðir Grikkja og Rómverja rætur að rekja. Rómverjinn Galen lagði svo grunninn að hefðbundnum evrópskum lækningum. Að lokum eru sterk söguleg rök fyrir því að indverskir fræðimenn hafi borið með sér ayurveda fræðin um Tíbet til Kína, þannig að með sanni má segja að ayurveda sé „móðir náttúrulækninga“.

Hefðbundna skýringin á ayurveda er rituð á sanskrít. Orðið ayus eða ayur þýðir líf og orðið veda þýðir þekking eða vísindi.

Svo að ayurveda þýðir þekking eða vísindi um hvernig á að lifa lífinu. Ekki hvaða lífi sem er, heldur löngu og heilbrigðu lífi. Ayurveda gerir það með því að kenna okkur að skilja hvernig allt í veröldinni hefur áhrif á heilsu okkar og velferð. Maturinn sem við borðum, æfingarnar sem við gerum, atvinna okkar, ferðamáti, búseta og nágrannar, allt snertir þetta líf okkar og hefur áhrif á heilsufarið. Ayurveda kennir okkur líka að taka viturlegar ákvarðanir um hvernig við getum öðlast þau lífsgæði sem við eigum skilið.

Ayurveda eru vísindi sjálfsheilunar, því að þegar við vitum hver við erum, hvert upplag okkar er og hvernig við veikjumst vegna ójafnvægis, þá verðum við fær um að aðlaga lífsmátann á þann hátt sem óskað er, til að viðhalda þeirri heilsu og langlífi sem við sækjumst eftir.

Ayurveda kennir að maðurinn samanstandi af þremur þáttum; líkamlegum, duldem og orsakabundnum. Það er sambærilegt við líkama, hug og sál hjá okkur vesturlandabúum. Heilsa, samkvæmt ayurvedafræðunum, er jafnræði tjáningar þessara þriggja þátta. Frumefnin í ayurveda eru ólík kínversku hugtökunum eldur - jörð - málmur - vatn - viður. Í ayurveda eru hugtökin eldur - jörð - vatn - loft - rými (ether). Bæði lækningakerfin reyna að útskýra tengslavirkni allra fyrirbæra í náttúrunni. Þó er hin hagnýta jarðbundna kínverska skilgreining á málmum og tré og hin ævaforna indverska andlega og trúarlega skilgreining á lofti og rými engan vegin sambærilegar.

Purusha/Prakruti

Samkvæmt ayurveda er hver einasta mannvera sköpunarverk alheimsins. Hin hreina meðvitund alheimsins samanstendur af tvenns konar orku, karlorku sem kallast purusha, og kvenorku sem kallast prakruti. Purusha er ákvarðanalaus og hlutlaus vitund en prakruti er ákvarðanamikil og virk meðvitund. Prakruti er hinn guðlegi sköpunarkraftur. Purusha tekur ekki þátt í sköpun en prakruti framkvæmir hinn guðlega dans sköpunarinnar sem kallast leela. Í sköpuninni birtist prakruti, fyrst sem óviðjafnanlegir vitsmunir sem kallast mahat. Mahat er aðal buddhi-lögmálið (vitsmunir einstaklingsins) og birtist sem sjálfsmynd, kallað ahamkara, sem er sjálfið. Ahamkara er undir áhrifum þriggja megin alheimseiginleika sem kallast satva, rajas og tamas. Satva ber ábyrgð á skýrleika skynjunarinnar, rajas veldur hreyfingu, skynjun,





tilfinningu og geðshræringum en tamas er tilhneiging til aðgerðarleysis, myrkurs, þyngsla og er ábyrgt fyrir tímabilum óreiðu og djúpum svefni

Myndbirting sköpunar

Frá kjarna satva eru skilningarvitin fimm sköpuð. Eyra til að heyra, húð til að finna snertingu, augu til að sjá með, tungu til að smakka og nefið til að lykta. Kjarni rajas birtist sem hreyfilíffærin fimm, talfæri, hendur, fætur, kynfæri og líffæri úrgangslosunar. Hugurinn á rætur að rekja til satva en rajas birtist sem prana; lífskrafturinn. Tamasic-eiginleikinn ber einnig ábyrgð á sköpun tan matra, sem eru frumefnin en frá þeim birtast grunnfrumkraftarnir fimm, rými, loft, eldur, vatn og jörð. Það er frá einskærri vitund sem að rýmið myndbirtist.

Fimm frumefni AYURVEDA

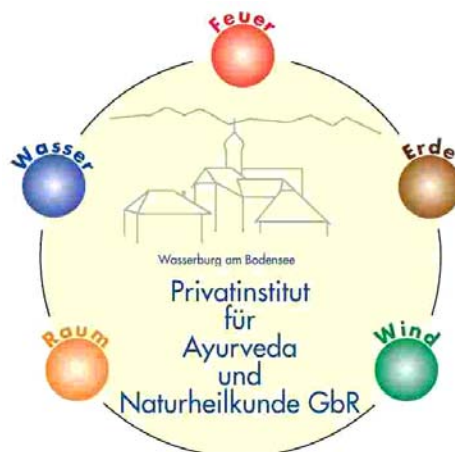
Frumkraftur	Skynfæri	Skynjun	Líkamshlutar	Eiginleiki frumkrafts	Bragð og eiginleikar í mat og lyfjum
ETHER(Akasha) Rými	Eyru	Heyrn	Bláæðar, rásir slagæðar hvilftir/hol	Lúmskur hljóð botnlaus, léttur	Bitur og herpandi
AIR (Vayu) Loft	Húð	Snerting	Hreyfingar óróleg virkni og gaskennd efni.	Þurr, kaldur grófur, þrýstingur	Rammur, bitur og herpandi
FIRE (Tejas) Eldur	Augu	Sjón	Melting, efnaskipti sem framleiða hita	Hiti, virkni, ljós, skýr, súr	Rammur, súr
WATER (Jala) Vatn	Tunga	Bragð	Líkamsvessar	Vökvi, kalt og mjúkt	Sætt og salt
EARTH (Prithvi) Jörð	Nef	Lykt	Bein og brjósk	Þéttur, þungur stöðugur, hægur, óhreyfanlegur	Sætur, súr og herpandi.

Rými

Útvíkkun vitundar er rými og rými er afgirt. Við þurfum rými til að lifa og frumur okkar innihalda rými. Taugafrumu- og innyflarými veita vefjunum frelsi til að starfa eðlilega. (Breyting á rými vefjar getur leitt til sjúklegs ástands.) Rýmið á milli tveggja samliggjandi taugafruma stuðlar að boðskiptum en rými í huganum stuðlar að ást og samúð.

Loft

Hreyfing vitundarinnar fer eftir því í hvaða átt breytingar í rýminu eiga sér stað. Stefna atburðarrásarinnar orsakar fingerðar hreyfingar innan rýmisins. Frá sjónarhorni ayurveda er þetta lögmál loftsins. Það er segulsvið alheimsins sem er ábyrgt fyrir hreyfingu jarðar, vinds og vatns.



Fulltrúi þess í líkamanum er líffræðilegt loft sem ber ábyrgð á innstreymi og útstreymi, skynjun og ósjálfráðum hreyfingum hreyfitauga. Þegar húð er snert berst snertiskynjunin til heilans sem ósjálfráð skynjun. Viðbrögðin, sem eru hreyfiðbrögð berast til baka frá heilanum. Þetta er mjög mikilvæg virkni loftsins. Öndun er háð hreyfingum þindar. Innyflahreyfingum og frumuhreyfingum er einnig stjórnað af líffræðilega lögmálinu um loft. Einnig hreyfingum hugsunar, löngunar og vilja.



Eldur

Þar sem er hreyfing er líka núningur sem skapar hita, þannig að þriðja myndbirting vitundarinnar er eldur, lögmál hitans. Það eru margir fulltrúar eldsins í líkamanum. Sólarplexusinn er aðsetur eldsins og lögmál hitans stjórnar líkamshitanum. Eldur stjórnar einnig meltingu, uppsogi næringarefna og samlögun. Eldurinn er í augunum, þess vegna skynjum við ljósið, og ljómi augnanna er afleiðing lögmáls eldsins. Það er eldur í heilanum, í gráa efninu sem stjórnar skilningi og þakklæti. Eldur er nauðsynlegur fyrir umbreytingu, viðurkenningu, þakklæti og skilning. Í okkar litla alheimi er sólin brennandi bolti vitundar sem gefur okkur ljós og hita. Í líkamanum er fulltrúi sólarinnar hinn líffræðilegi eldur, sólarplexusinn, sem færir okkur hita, meltingu og lifrarstarfsemi.

Vatn

Vegna hitans frá eldinum bráðnar vitundin í vatn. Samkvæmt efnafræðinni er vatn H_2O , en samkvæmt ayurveda er vatn vitund í vökvaformi. Vatn er í margs konar formi í líkamanum, t.d. sem sogæðavökvi (plasma), frumuvökvi (cytoplasma), blóðvökvi (serum), munnvatn, nefslímuvökvi, tár, og heilavökvi. Umframvatni skilum við út í formi þvags og sviti er vatn. Vatn er nauðsynlegt fyrir næringu líkamans og til að viðhalda vatns/raflausnajafnvægi hans. Án vatns geta frumurnar ekki lifað.

Jörð

Næsta myndbirting vitundar er jarðarfrumkrafturinn. Vegna hitans frá eldi og vatni verður kristöllun. Samkvæmt ayurveda eru mólekúl jarðar ekkert annað en kristöllun vitundar. Í mannlíkamanum, eiga allir sterkbyggðir vefir rætur sínar að rekja til jarðarfrumkraftsins (t.d. bein, brjós, neglur, hár, tennur og húð). Meira að segja í hverri einstakri frumu er frumuhimnan jörð, frumuholrými er rými, frumuvökvi er vatn, kjarnasýran og allir efnafræðilegir þættir frumunnar eru eldur og frumuhreyfingar eru loft. Allir þessir fimm frumkraftar eru til staðar í hverri frumu mannsins. Samkvæmt ayurveda fræðunum er maðurinn sköpunarverk alheimsvitundarinnar. Það sem er til staðar í heiminum, eða alheiminum, er til staðar í líkamanum því maðurinn er vasaútgáfa af náttúrunni.

Andleg samsetning

Ayurveda heimspeki flokkar mannlega skapgerð í þrjá grunneiginleika; satvic, rajasic og tamasic. Þessu mismunandi sálræna og siðferðilega lunderni einstaklingsins og viðbrögðum hans við félags-, mennigar- og efnisumhverfi er lýst í öllum klassískum ayurveda ritum. Satvic eiginleikar tengjast kjarna, raunveruleika, vitund, hreinleika og skírleika skilnings, þáttum sem eru undirstaða gæsku og hamingju. Allar hreyfingar og virkni eiga rætur að rekja til rajas. Það tengist holdlegri ánægju, nautnum, sársauka, áreynslu og eirðarleysi. Tamas tengist myrkri, tregðu, þyngslum og efnislegum viðhorfum. Það er stöðugt samspil á milli þessara þriggja eiginleika (gunas) í vitund einstaklingsins en hlutfallslegt magn þessara eiginleika; satva, rajas og tamas, stjórna sálrænni manngerð einstaklingsins.

Satvic - skapgerð

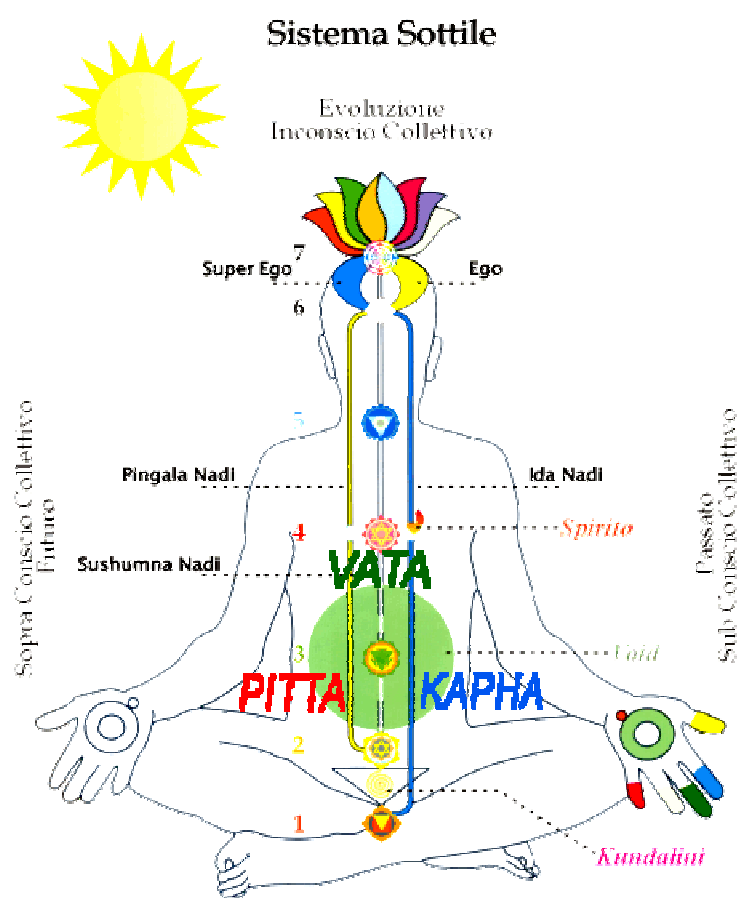
Fólk sem hefur satvic eiginleika ríkjandi er trúað, ástríkt, samúðarfullt og hreinlynt. Það virðir sannleika og réttlæti og viðhefur góða mannasiði, bæði í fasi og framkomu. Það verður ekki auðveldlega æst eða reitt. Þó að það leggi á sig mikla andlega vinnu þreystist það ekki andlega og þarf aðeins nokkurra tíma svefn. Það er ferskt, viðbragðsskjótt, meðvitað og fullt ljóma, visku, gleði og hamingju. Fólk með satvic eiginleika er einnig skapandi og auðmjúkt og sýnir kennurum sínum virðingu. Það tilbiður guð og mannkyn og þykir vænt um fólk, dýr og gróður. Það ber virðinu fyrir öllu lífi og vitsmunir þess og innsæi eru í jafnvægi.

Rajasic - skapgerð

Fólk sem hefur rajasic eiginleika ríkjandi er sjálfelskt, metnaðargjarnt, árásgjarnt, stolt, kappsfullt og hefur tilhneigingu til að stjórna öðrum. Það kann að meta völd og upphefð og er haldið fullkomnunarárætti. Það vinnur mikið en skortir skipulag og stefnu. Það skortir jarðtengingu, er athafnasamt og eirðarlaust. Tilfinningalega er það reitt, afbrýðisamt, metnaðargjarnt og á fáar gleðistundir vegna árangurs. Það hræðist mistök og stress, missir fljótt andlega orku og finnst það vera fórnarlömb. Fólk með rajasic eiginleika þarf u.þ.b. átta tíma svefn. Það er elskandi, rólegt og þolinmótt ef það þjónar hagsmunum þess. Það er einnig gott, kærleiksríkt, vinalegt og trútt þeim sem eru því hjálplegir. Það er hins vegar ekki heiðarlegt gagnvart sinni innri vitund og gerðir þess eru bæði sjálfsmiðaðar og sjálfelskar.

Tamasic – skapgerð

Fólk sem hefur tamasic eiginleika ríkjandi er minna greint. Því hættir til þunglyndis, leti og til að sofa of mikið, meira að segja á daginn. Svolítil andleg vinna þreytir það auðveldlega. Því líkar vinna sem krefst lítillar ábyrgðar og það elskar að eta og drekka, sofa og stunda kynlíf. Fólk með tamasic eiginleika er gráðugt, eigingjarnt, pirrað og því stendur á sama um aðra. Það getur skaðað aðra vegna eigin hagsmuna. Það á erfitt með að einbeita sér í hugleiðslu.



Grundvallarregla ayurveda lækningakerfisins kallast **tridosha**, eða líkamsorkugerðirnar þrjár. Þetta er auðskiljanlegt kerfi til að flokka fólk í þrjár gerðir og sjúkdóma í þrjá flokka. Þeir eru loft (vata), eldur (pitta) og vatn (kapha). Kerfið felur í sér frumefnin fimm, þannig að jörð og vatn sameinast og mynda vatn (kapha dosha), loft og eter (rými) sameinast og mynda loft (vata dosha) en eldur og vatn mynda eld (pitta dosha).

Líkamsorkugerðirnar þrjár eru þungamiðja ayurveda lækningakerfisins á sama hátt og ying og yang eru þungamiðja kínverskra lækninga.

Vata, pitta og kapha gerðir

Stoðkerfi líkamans er búið til úr fimm frumkröftum en virkni líkamans er búin til úr þremur líffræðilegum líkamsorkugerðum. Eter(rými) og loft mynda saman týpuna vata; eldur og vatn mynda pitta og vatn og jörð mynda kapha. Vata, pitta og kapha eru líffræðilegu líkamsorkugerðirnar þrjár, þ.e. líffræðilegur efnispáttur lífverunnar. Þær stjórna sál- og líffræðilegum breytingum í líkamanum sem og sjúklegum útlitsbreytingum. Vata-pitta-kapha eru í hverri frumu, hverjum vef og hverju líffæri en þær eru mismunandi í umröðun og samsetningu í sérhverjum einstaklingi.

Sæðisfruma karlmanns og eggfruma konu innihalda einnig vata-pitta-kapha orkugerðir. Þær breytast í líkamanum með tilliti til mataræðis, lífstíls og tilfinninga. Sáðfruman verður fyrir áhrifum af lífstíl, mataræði og tilfinningum föðurins og sama gildir um eggfrumu móðurinnar. Við frjóvgun, þegar stök sæðisfruma sameinast eggfrumu, er einstaklingsgerðin ákveðin. Samkvæmt ayurveda eru líkamsorkugerðirnar einrása (vata, pitta og kapha ríkjandi), tvíþættar (vata-pitta, pitta-kapha eða kapha-vata) eða jafnar (vata, pitta and kapha í jöfnum hlutföllum). Hver einstaklingur hefur einstaka samsetningu þessara þriggja gerða. Að skilja sérstöðu hvers og eins er grundvöllur lækningar, eða vísindi lífsins, samkvæmt ayurveda fræðunum.

Vata eiginleikar

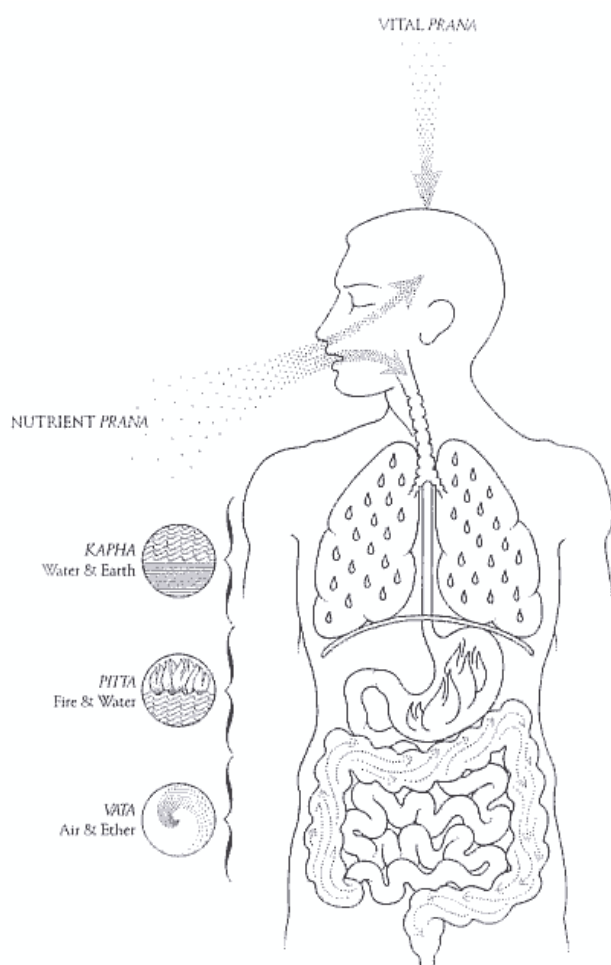
Vata, pitta og kapha eru augljóslega til staðar í hverjum einstaklingi og koma fram á mismunandi hátt, allt eftir því hver þessara eiginleika (gunas) er ríkjandi. Vata er t.d. þurr, léttur, kaldur, hreyfanlegur, virkur, skýr, herpandi og dreifður. Allir þessir eiginleikar geta komið fram í einstaklingi. Ef það er t.d. ofgnótt vata í gerð manneskjunnar þornar hár og húð viðkomandi vegna þessa þurra eiginleika, ristill verður einnig þurr og tilhneiging verður til hægðatregðu. Vegna hins léttu eiginleika, sem er andstæðan við þungan eiginleika, hefur vataeinstaklingurinn léttu líkamsbyggingu, léttu vöðva og léttu fitu og er því grannur og of léttur eða horaður. Vegna kalda eiginleikans hefur vata einstaklingurinn kaldar hendur, kalda fætur og lélega blóðrás. Hann þolir ekki köldu mánuðina en elskar sumar. Vegna hreyfingar vataeiginleikans eru vataeinstaklingar mjög athafnasamir og þykir gaman að skokka og hoppa en líkar ekki kyrrseta. Vata er fingerður og þess vegna ábyrgur fyrir hræðslu, kvíða, óöryggi og taugaveiklun. Vata er skýr og því getur vata fólk búið yfir skyggningáfu. Það hefur skilning og skynjun. Það skilur hluti strax en gleymir líka strax hlutum. Vata er herpandi, sem er þurr og kæfandi eiginleiki bragðs. Þess vegna fær vata einstaklingur herpandi og kæfandi tilfinningu í hálsinn þegar hann er að borða. Allir þessir eiginleikar eru að einhverju leiti til staðar í vatamanneskju.

Í ayurvedafræðunum er talað um fimm gerðir vata sem hafa áhrif á hina ýmsu líkamshluta.

Praana vata hefur aðsetur í munni, höfði, eyrum, tungu, nefi og brjósti. Hlutverk praana vata er að stjórna virkni, s.s. öndunar, hnerra og munnvatns.

Ójafnvægi getur birst í hiksta, hæsi, hósta og öndunarörðugleikum.

Udana vata hefur aðsetur í brjósti, barkakýli og hálsi. Udana vata stjórnar máli, eldmóði, jákvæðni, líkamlegum og andlegum styrk og líkamslit.



Ójafnvægi getur m.a. komið fram í háls-, nef- og eyrnakvillum, talmeinum og hjartavandamálum.

Samaana vata hefur aðsetur í maga og skeifugörn. Samaana vata stjórnar meltingu og umbreytingu fæðu í úrgang og flytur brott vatn og svita.

Ójafnvægi getur t.d. komið fram í meltingartruflunum, niðurgangi, magasárum og bólgum.

Vyaana vata er alls staðar en megin aðsetrið er í hjartanu. Þetta er öflugasti vata eiginleikinn í líkamanum og stjórnar blóðrásinni. Hann stjórnar einnig svitamyndun, vessa og hreyfingum. Ójafnvægi orsakar m.a. hita, krampa, háan blóðþrýsting, blóðsjúkdóma og blóðrásarvandamál.

Apaana vata hefur aðsetur í ristli, endaparmi, blöðru og kynfærum. Apaana vata stjórnar þvagláti, hægðum, tíðablæðingum og fæðingum. Ójafnvægi kemur fram sem kvillar eða sjúkdómar í þessum líffærum.

Vata ójafnvægi stafar af of miklu lofti og of litlu vatni.



Pitta eiginleikar

Pitta er líffræðileg samsetning elds og vatns frumaflanna. Pitta hefur heita, skarpa, léttu, bjarta, vatnskennda, súra, fituga og dreifða eiginleika. Pitta hefur sterka lykt, eins og kjötykt og súrt eða biturt bragð. Ef einstaklingur hefur ofgnótt pitta í líkamanum birtast þessir eiginleikar.

Vegna heita eiginleikans hefur pittaeinstaklingurinn mikla matarlyst og heita húð. Líkamshitinn er aðeins hærri en í vataeinstaklingi. Pittaeinstaklingur getur svitnað í lágum lofthita en vataeinstaklingur svitnar ekki í mun hærri hita. Þessi mismunur er mjög mikilvægur. Pitta er heitur þess vegna hefur pittafólk mikla matarlyst. Finni það til hungurs verður það að borða, annars fellur blóðsykurinn og það verður pirrað.

Annar eiginleiki pitta er skarpur eða hvass og þess vegna hefur pittaeinstaklingur hvasst nef, tennur, augu, og skap,

Hann notar hvöss orð þegar hann talar og hefur líka skarpt minni. Vegna fitugu eiginleikanna eru pittaeinstaklingar með mjúka heita fituga húð, slétt fitugt hár og hægðirnar eru fitugar og vökvakenndar.

Vegna heitu, skörpu og fitugu eiginleikanna hefur pittafólk einnig tilhneigingu til að grána snemma, sem er merki um bráðþroska. Pittastúlkur byrja snemma á blæðingum og fara fyrr á gelgjuna. Geta þær meira að segja byrjað á blæðingum 10 ára gamlar.

Pitta er andstæða þyngsla og myrkurs. Vegna þessa eiginleika hafa pittastúlkur meðal líkamsbyggingu og líkar ekki mjög sterk birta. Þeim þykir gott að lesa áður en þær fara að sofa og pittaeinstaklingur sefur stundum með bók á brjóstinu.

Vegna of mikils hita í líkamanum hefur pittaeinstaklingur tilhneigingu til að missa hárið í blóma lífsins. Hárlínan hækkar eða hann fær stóran og myndarlegan skalla.

Annar eiginleiki pitta er sterk lykt. Þegar pittaeinstaklingur svitnar undir höndunum lyktar svitinn eins og brennisteinn. Ef hann þvær ekki sokkana sína kemur af þeim sterk lykt. Þess vegna elska pittaeinstaklingar ilmvoð.

Þeir eru hrifnir af þekkingu og hafa mikla skipulags- og leiðtogahæfileika. Þeir eru oft fróðir og gáfaðir en geta líka verið ráðríkir og frekir.

Pittaeinstaklingar hafa tilhneigingu til að bera sig saman við aðra. Þeir eru metnaðargjarnir, kappsamir og gagnrýnir, jafnvel árásgjarnir. Ef það er enginn til að gagnrýna þá gera þeir það sjálfir. Þeir eru með fullkomnunaráráttu og fá bólgusjúkdóma en fólk með ríkjandi vataeiginleika fær tauga-, vöðva- eða gigtarsjúkdóma.

Í ayurvedafræðunum er einnig talað um fimm gerðir pitta:

Paachaka pitta hefur aðsetur í maganum og er mikilvægasta pitta orkan þar sem hún hjálpar hinum fjórum til að starfa eðlilega.

Hún hefur áhrif á meltingarsafana, munnvatn, magasafa, brissafa, gall og önnur þau ensím sem stuðla að meltingu.

Ójafnvægi á Paachaka pittaorku leiðir til ójafnvægis á allri pittaorku.

Ranjana pitta hefur aðsetur í milta og maga en aðallega í lifur, þar sem hún hefur mest áhrif. Ranjana pittaorkan hefur áhrif á lifrarstarfsemi en heilbrigð starfsemi lifrar er lífsnauðsynleg, til losunar eitrefna. Lifur er helsta líffæri afeitrunar og eyðingar eitrefna sem berast í líkamann, s.s. með lyfjatöku. Ójafnvægi birtist í lélegri starfsemi lifrar.

Saadhaka pitta hefur aðsetur í hjartanu og stjórnar vitsmunum, gáfum, sköpunargáfum, minni, sjálfsáliti, hæfileika til að ná settum markmiðum og rómantískum tengslum. Það er ekki alveg ljóst hvort þessi pittaorka, sem hefur fremur áhrif á andlega virkni en líkamlega, sé í hjartanu sjálfu eða um allan líkamann. Ójafnvægi grefur undan allri ofantalinni virkni.

Aalochaka pitta hefur aðsetur í sjáöldrum augna og hefur áhrif á hæfileikann til að sjá. Ójafnvægi kemur fram í sjóntruflunum.

Bhraajaka pitta hefur aðsetur í húðinni. Hún stjórnar líkamshita, svita og raka húðar. Hún stjórnar einnig litarafti og húðlit. Ójafnvægi kemur fram í húðsjúkdómum.

Kapha eiginleikar

Kapha er vatn og jörð. Kapha er sætur og saltur og þeir sem hafa meira kapha í líkamanum hafa þunga, hæga, svala, fituga, vatnskennda, trega, þykka, staðnaða og þungbúna eiginleika. Vegna þunga eiginleikans eru kaphaeinstaklingar með þung bein, vöðva og fitu. Þeir hafa tilhneigingu til að fitna. Kaphaeinstaklingur getur jafnvel verið fastandi og þýngst þó hann drekki einungis vatn. Kapha er hæg og þess vegna hefur kaphaeinstaklingur hæg efnaskipti og meltingu. Kaphaeinstaklingur getur unnið án þess að borða en það er mjög erfitt fyrir pittaEinstakling að einbeita sér ef hann er svangur. Kapha er svöl og þess vegna er kaphafólk með kalda og þvala húð. Húðin er svöl en í meltingarveginum er eldur og því hafa þau mikla matarlyst. Kaphafólk hefur aðra eiginleika, s.s. þykkt, liðað hár og stór aðlaðandi augu. Það hefur hægt en mjög langt og stöðugt minni. Kaphafólk er samúðarfullt, ástríkt og á auðvelt með að fyrirgefa. Vegna hæga eiginleikans gengur það og talar hægt. Því þykir ekki skemmtilegt að skokka og hoppa. Það elskar að borða og sitja og gera ekki neitt. Vegna þungbúna eiginleikans er hugur kaphafólksins þungur og þokukenndur og eftir mat getur það orðið syfjað og dauft. Ef kaphafólk fær sér ekki kaffi eða eitthvað annað örvandi á morgnana getur það ekki hreyft sig. Kapha fólk er sælkerar og elskar sælgæti, bæði kökur og súkkulaði.

Fimm gerðir kapha.

Kledaka kapha hefur aðsetur í maganum. Hún hjálpar til að væta fæðuna og verndar slímhúðina í munnum, vélinda, maga og smágirni.

Ójafnvægi kemur fram í meltingartruflunum og krömpum.

Avalambaka kapha hefur aðsetur í brjóstholinu. Þessi orka styrkir hjartað og virkni hinna fjögurra kaphagerðanna.

Ójafnvægi birtist í brjóstsviða, og veikleika í hjarta og lungum.

Bodhaka kapha hefur aðsetur í tungunni og stjórnar hæfileikanum til að finna bragð.

Tarpaka kapha hefur aðsetur í heilanum og viðheldur styrk hans.

Ójafnvægi kemur fram sem höfuðverkir, ógleði, svimi, svefnleysi, niðurgangur og geðtruflanir.

Sleshaka kapha hefur aðsetur í liðunum og heldur þeim vel smurðum.

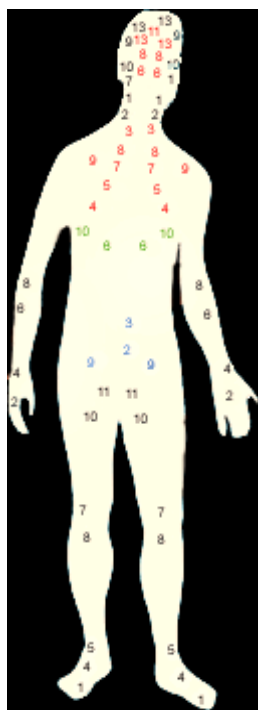
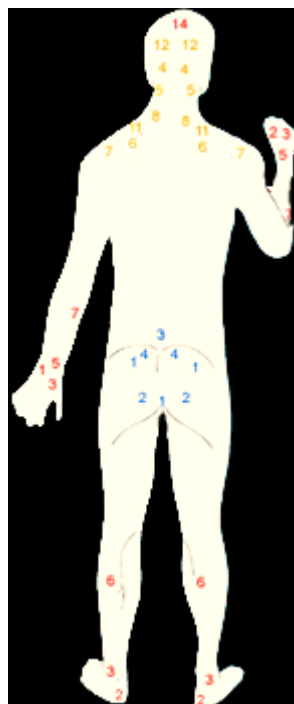
Ójafnvægi birtist t.d. í sjúkdómum eins og liðagigt.

Líkamsgerð einstaklingsins (prakruti)

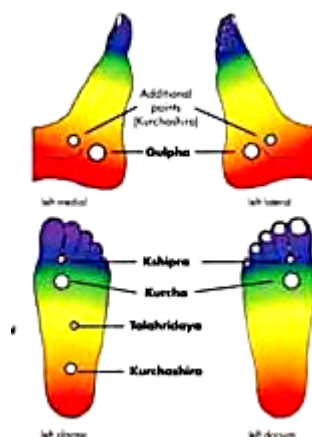
Líkamsgerð einstaklingsins ræðst sérstaklega af samsetningu líkamsorkugerðanna þriggja, vata, pitta og kapha, við getnað. Hver einasta mannvera er einstök og með einstaklingsbundna líkamsgerð. Líkamsbyggingin, eða sálræn og vefræn skapgerð einstaklings, er fyrst og fremst erfðafræðileg að uppruna. Sæði karlmannsins og egg konunnar bera í sér líkamsgerð beggja foreldra. Við samruna eggs og sæðisfrumu getur ríkjandi eiginleiki (prakruti) í sæðisfrumunni (vata, pitta eða kapha) annað hvort gert samskonar eiginleika (prakruti) eggins óvirkan, veikari eða ýkt hann. Sæðisfruma sem t.d. hefur sterka vata eiginleika getur virkað hamlandi á suma af eiginleikum kapha eggins. Þurrir, léttir og bjartir, grófir og hreyfanlegir eiginleikar vata geta bælt hina fitugu, þungu, mjúku og stöðugu eiginleika kapha. Vata og kapha eru báðir kaldir eiginleikar, þannig að kuldrinn verður ýktur eiginleiki (prakruti) hjá fóstroinu og barnið verður viðkvæmt fyrir kulda. Í þessu tilfelli erfir barnið vata-kapha líkamsgerð. Ef báðir foreldrar, þ.e. sæði og egg, eru af vatagerð erfir afkvæmið ríkjandi vataeiginleika. Einstaklingsgerð foreldranna og þar með fóstursins verður fyrir áhrifum af mataræði, lífstíl, búsetu, loftslagi, aldri og tilfinningum.



Marma-punktur eru mikilvægar lífsorkustöðvar í líkamanum. Þeir eru svo öflugir að ayurveda skurðlæknar skera ekki í gegnum þá.



Það eru 107 aðal marma-punktur á líkamanum. Þeir eru misstórir en fimm þessara punkta eru á hvorum fæti. Flestir marma-punktur eru ekki staðsettir á sama stað og nálastungu-punktur. Marma-punktur hafa áhrif á og verða fyrir áhrifum frá orkustöðvunum í gegnum nadis, sem er fínt net minni orkubrauta og innri líffæra og liggur um rásir sem nefnast srotas.



Orkustöðvahugtakið er kunnugt öllum þeim sem hafa lagt stund á yoga.

Orkustöðvarnar (chakras) eru staðsettar á miðlínu líkamans og tengjast hinum þrem meginmarmastöðvum, sem sækja orku sína til orkustöðvanna, ásamt hinum 107 marma-punktunum.

Muladhara (mænurótarstöðin) er neðsta orkustöðin og er hún staðsett á milli kynfæra og endaparms. Ayurvedafræðin tala um hana sem gula að lit, fjögurra laufa, og frumkraftur hennar er jörð.

Svadhasthana (magastöðin) er önnur orkustöðin og er hún staðsett á spjaldhryggjarsvæðinu. Henni er lýst sem hvítri, sex laufa orkustöð. Frumkraftur hennar er vatn.

Manipura er þriðja orkustöðin og er hún staðsett í sólarplexus. Hún er rauð, tíu laufa orkustöð og frumkraftur hennar er eldur.

Anahata (hjartastöðin) er fjórða orkustöðin og er hún staðsett við hjarta. Hún er grá tólf laufa orkustöð. Frumkraftur hennar er loft.

Vishuddha (hálsstöðin) er fimmta orkustöðin. Hún er staðsett í hálsinum og er blá sextán laufa orkustöð. Frumkraftur hennar er Ether (rými).

Ajna (ennisstöðin) er staðsett í enninu á milli augnabránnanna, þar sem þriðja augað var álitíð vera og indverskar konur setja rauðan blett. Hún er snjóhvít tveggja laufa orkustöð. Þar hefur hugurinn aðsetur.

Sahasrara (krúnustöðin) er sjöunda orkustöðin. Hún er staðsett rétt fyrir ofan hvirfilinn og hefur því ekki líkamlega stöðu. Hún hefur þúsund laufblöð og er svæði yfirvitundar, handan tíma, rýmis og vitundar.



Sjúkdómsferli (samprapti)

Samkvæmt ayurveda eru menn við góða heilsu þegar jafnvægi er á milli líkama, skapgerðar og vitundar. Í líkamanum eru þrjár orkugerðir, vata, pitta og kapha, og sjö vefir (dhatus), þ.e. vessi, blóð, vöðvar, fita, bein, taugar og æxlunarfæri. Einnig er í líkamanum þrjár tegundir úrgangs (malas), saur, þvag og sviti, sem og orka efnaskiptanna (agni). Sjúkdómar eru afleiðing af ójafnvægi þessara þátta. Meginrót ójafnvægis, eða sjúkdóma, er erting sem orsakast vegna hinna ýmsu innvortis eða útvortis þátta. Vegna eiginleika þessara þátta, sem eru af ólíkum uppruna, ertast líkamsorkugerðirnar þrjár, vata-pitta-kapha, og byrja að hlaðast upp á hlutaðeigandi stöðum. Vata hefur tilhneigingu til að hlaðast upp í ristli, pitta í smágirni, og kapha í maga. Haldi áreitið áfram, verður yfirflæði og hinar uppsöfnuðu gerðir dreifast um allan búkinn og mynda mein í einhverjum veikburða vef, hvar sjúklegar breytingar myndbirtast í einhverju líffæri eða líffærakerfi.



Orsakir sjúkdóma

Það eru margir þættir sem hafa áhrif á líkamsorku. Sjúkdómar geta stafað af ójafnvægi tilfinninga. Þjáist einstaklingur af djúpstæðri reiði, ótta, kvíða, sorg eða depurð, hefur það einnig áhrif á líkamsorkuna. Ayurveda dregur orsakandi þætti sjúkdóma saman í sjö meginflokka. Þetta eru erfðapættir, meðfæddir þættir, innvortis þættir, útvortis áverkar, árstímabundnir þættir, náttúrulegar tilhneigingar eða ávani og yfirnáttúrulegir þættir. Sjúkdómar geta líka stafað af misnotkun, ofnotkun og vannotkun skynfæranna; heyrnar, snertingar, sjónar, bragðs og lyktar. Sjúkdómnum sjálfum má lýsa eftir því hversu margar gerðir eiga í hlut. Hvaða vefir urðu fyrir áhrifum, eiginleikar eða samsetning þeirra þátta sem ertu líkamsorkuna, hvort um nýtt eða endurtekið sjúkdómstilfelli er að ræða, hversu alvarlegur sjúkdómurinn er og hversu lengi hann hefur varað.

Mörg erfðafræðileg mein eru kunn. Þau þekkjast sem tilhneiging til ákveðinna vandamála eða myndbirtast sem afbrigðileiki. Lífstíll móður, mataræði, venjur, gerðir, tilfinningar og sambönd geta einnig haft áhrif á fóstrið. Innvortis ástand, eins og sár eða skemmd lifur, geta orsakast af ofnotkun á bragði, t.d. á sterku kryddi eða áfengi. Útvortis áverkar eru t.d. bílslys og byssuskot, svo dæmi séu nefnd.

Árstíðabundnar orsakir eru óbeinni. Einstaklingur getur haft tilhneigingu til ójafnvægis í sinni eigin upprunalegu líkamsorkugerð (vata, pitta eða kapha). Árstíðirnar eru fjórar og er sumarið, með sterkt ljós og mikinn hita, pittaárstíðin. Haustið, sem er kalt, vindasamt og þurrt, er vataárstíðin. Veturinn, sem er kaldur og vindasamur með snjó og rigningu, er kaphaárstíðin. Vorið er bæði kapha og pitta. Byrjun vors er svalari, allt er að springa út og ný blóð að koma á trén, þannig að byrjun vors er kapha en seinni hluti vors er pitta. Þannig hafa árstíðirnar fjórar vata, pitta og kapha eiginleika. Burtséð frá lífsstíl, mataræði og öðrum breytum, hafa vataeinstaklingar tilhneigingu til þess að þeirra líkamsorkugerð - vata - fari í ójafnvægi. Vatafólk hefur tilhneigingu til hægðatregðu, settaugarbólgu, liðagigtar og iktsýki. Sumarið ertir pittafólk og getur orsakað hjá því ofsakláða, útbrot, bólur, gallvandamál, niðurgang og augnslímhúðarbólgu. Kaphaeinstaklingur hefur tilhneigingu til að fá kvef, heymæði, frjóofnæmi, hósta, hnerra og kaphagerð skútabólgu á vorin.



Náttúrulegar tilhneigingar geta einnig verið vandamál, s.s. ofát og reykingar. Yfirnáttúrulegar orsakir eru t.d. sólbruni, eldingar og jarðaráhrif.

Greiningaraðferðir ayurveda

Ayurveda er ævaforin aðferð til þess að greina sjúkdóma með spurningum (spurt er um fortíð, nútíð og fjölskyldusögu), athugunum (skoðun), snertingu (palpation), banki og hlustun hjarta, lungna og smágirnis (auscultation). Í ayurveda er mikið talað um „að ráða í púls, tungu, augu og neglur við skoðun. Einnig er virkni líkamskerfanna skoðuð sérstaklega.

Ayurveda lýsir grunngerðum (vata, pitta og kapha) púlga og því sem einkennir hvern og einn. Það eru tólf mismunandi púlgar, sex hvoru megin, þrír grunnlægir og þrír djúplægir. Tengsl



eru á milli grunnlægu og djúplægu púlga og innri líffæra. Hægt er að finna styrkleika, bæði kraft og eðlislegan lífeðlisfræðilegan blæ tiltekinna líffæra, aðskilið, undir hverjum fingri.

Forn tungugreining lýsir einkennandi munstri sem getur leitt í ljós ástand tiltekins líffæris, bara með því að skoða yfirborð tungunnar. Tungan er spegill innyflanna og sýnir ýmiskonar sjúklegt ástand.

Ayurveda læknar rannsaka t.d. einnig þvagprufur í leit að ójafnvægi í líkamanum. Líkamsvökvarnir, s.s. blóð (rakta) og vessi (rasa), gegna því hlutverki að flytja úrgang (malas) frá vefjunum. Þvagkerfið fjarlægir vatn (kleda), salt (kshar) og köfnunarefnisúrgang (dhatu malas). Þvagkerfið tekur einnig þátt í að viðhalda eðlilegu vatnsmagni (apa dhatu) og rafvökum í hinum ýmsu líkamsvessum. Það viðheldur einnig magni líkamsvessa og

tekur þar af leiðandi þátt í að viðhalda jafnvægi vata, pitta og kapha (kleda). Við klínísku skoðun þvags skal taka morgunmiðbunupvag í hreint ílát. Athugið litinn. Ef liturinn er svarbrúnn bendir það til ójafnvægis á vata. Ef liturinn er dökkgulur er ójafnvægi á pitta. Þvag verður einnig dökkgult þegar um hægðatregðu er að ræða eða þegar lítill vökvi er drukkinn. Ef þvagið er skýjað er um kapha ójafnvægi að ræða.

Rauðleitt þvag bendir til blóðójafnvægis (rakta).

Svo er það olíudropaprófið. Einn dropi af sesamolú er látinn falla í þvagprufuna með dropateljara. Ef dropinn breiðist strax út er líklega auðveldara að lækna sjúkleikann. Ef dropinn sekkur inn að miðju þvagprufunnar er lækningin erfiðari. Ef dropinn sekkur til botns getur verið mjög erfitt að lækna sjúkleikann. Ef dropinn dreifist út á yfirborðinu, líkt og öldur, bendir það til vataójafnvægis. Ef margir litir eru sýnilegir, líkt og regnbogi þegar dropinn breiðist út á yfirborðinu, bendir það til pittaójafnvægis. Ef dropinn springur í minni dropa á yfirborði þvagprufunnar bendir það til kaphaójafnvægis. Eðlilegt þvag hefur hefðbundna hlandlykt. Ef hins vegar lyktin er fúl bendir það til eitrefna (toxins) í líkamanum. Súrt þvag sem framkallar brunatilfinningu bendir til of mikils pitta. Sæt lykt bendir til sykursýki eða ójafns blóðsykurs. Í þessu ástandi getur fólk fengið gæsa húð þegar það pissar. Sandur í þvagi bendir til nýrnasteina í þvagrás.

Ayurveda er heildrænt meðhöndlunarform sem fer fram á margvíslegan hátt, s.s. með nuddi, olíum, mataræði, jurtum, hugleiðslu, yoga, líkamsrækt o.fl.



Hallfríður M. Pálsdóttir tók saman.

Upplýsingarnar eru fengnar héðan og þaðan en þó aðallega úr greinum eftir Dr. Vasant Lad, Dr. Michael Tierra, L.ac., O.M.D., Herbalist, AHG, og The handbook of ayurveda eftir Dr. Shantha Godagama, Greenwich edition 1999.