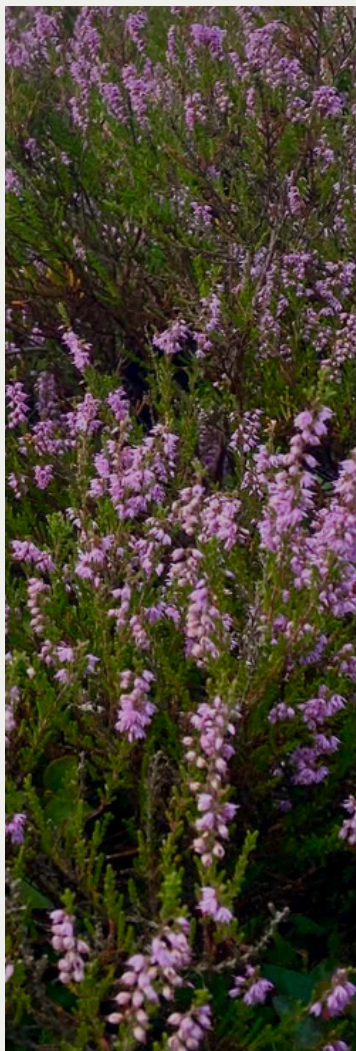


Når efteråret mærkes i kroppen

En ayurvedisk guide til mere ro,
varme og balance gennem
efteråret





Efterår og Vata

Kære dig

Har du lagt mærke til, at noget føles anderledes, når efteråret kommer?

- Måske bliver din hud mere tør.
- Måske bliver dine tanker mere urolige.
- Måske har du sværere ved at falde til ro om aftenen.

Mere rastløs. Mere spredt. Mere sensitiv over for kulde, blæst og travle dage.

Og måske tænker du:

“Hvorfor har jeg det sådan lige nu?”

Ifølge Ayurveda kan årstiden være en del af forklaringen.

Efteråret forbindes især med Vata - og når vi forstår Vatas kvaliteter, bliver det lettere at forstå, hvorfor vi har brug for mere ro og varme nu.

Vatas kvaliteter

Bevægelse, lethed og forandring



I Ayurveda arbejder man med tre grundlæggende doshaer: Vata, Pitta og Kapha.

Efteråret forbindes især med **Vata**.

Vata består af elementerne luft og rum og forbindes med bevægelse, lethed og forandring.

Og efteråret har mange af de samme kvaliteter:

- Mere vind og bevægelse
- Uforudsigeligt vejr
- Mere kulde
- Tørre omgivelser
- Mere skift og forandring

“Det, der ligner hinanden, øger hinanden”

I Ayurveda siger man:

“Det, der ligner hinanden, øger hinanden.”

Det betyder, at efterårets Vata-kvaliteter kan gøre Vata mere fremtrædende hos os.

Især hvis vores hverdag i forvejen er præget af meget fart, mange indtryk og uregelmæssighed.

Hvis efteråret bringer mere kulde, tørhed, lethed og bevægelse, handler det ifølge Ayurveda om at skabe mere af det modsatte.

- Varme
- Ro
- Stabilitet
- Næring
- Regelmæssighed

Kan du genkende?

Vata i balance forbindes i Ayurveda med kreativitet, fleksibilitet, lethed og bevægelse.

Men når Vata bliver for dominerende, kan man opleve, at man får brug for mere jordforbindelse, varme og ro.

Det kan fx vise sig som:



I sindet

- Tankemylder
- Indre uro
- Svært ved at koble fra
- Følelse af at være overstimuleret
- Svært ved at holde fokus



Søvn og energi

- Svært ved at falde i søvn
- Urolig søvn
- En følelse af at være træt, men samtidig "på"
- Energi, der svinger meget



I kroppen

- Tør hud
- Tørre læber
- Følelse af kulde
- Tendens til oppustethed
- Uregelmæssig appetit eller fordøjelse

Du behøver selvfølgelig ikke kunne genkende dig selv i det hele.

5

måder at skabe mere balance

1. *Spis mere varmt*



Efteråret er ikke nødvendigvis tidspunktet for at leve af kolde salater, smoothies og rugbrød direkte fra køleskabet.

Prøv i stedet at gøre dine måltider mere:

Varme, bløde, tilberedte og nærende.

Tænk fx:

-  Grød
-  Supper
-  Bagte rodfrugter
-  Ris og andre varme korn
-  Gryderetter
-  Varme måltider med lidt gode fedtstoffer

Og brug gerne varmende krydderier som: ingefær, kanel, kardemomme, spidskommen og fennikel.

2. *Regelmæssighed*



Vata elsker bevægelse og forandring.

Men for meget af det kan ifølge Ayurveda skabe ubalance.

Derfor kan det være hjælpsomt at skabe nogle faste holdepunkter i dagen.

Prøv fx at:

- Stå op på nogenlunde samme tid
- Spise dine måltider på nogenlunde faste tidspunkter
- Lave en rolig aftenrutine
- Gå i seng, før du bliver helt overtræt
- Lægge små pauser ind mellem dagens aktiviteter

Det handler ikke om at lave et perfekt skema.

Det handler om at give kroppen noget at regne med.

3. *Giv huden lidt kærlighed*



Tørhed er en klassisk Vata-kvalitet.

Og efteråret kan derfor være et godt tidspunkt til at skrue op for den nærende del af din hudpleje.

I Ayurveda bruges olie traditionelt som en måde at tilføre kroppen varme, blødhed og næring.

En enkel praksis er **abhyanga; selv-massage** med olie.

Du kan fx massere lidt lun olie ind på kroppen før badet. Sesamolie bruges traditionelt i Ayurveda, især i forbindelse med Vata.

5 minutter kan være nok - og måske er det netop pointen:

- At gøre noget langsomt
- At mærke kroppen
- At komme ud af hovedet og ned i kroppen

4. *Skrud ned for tempoet*



Efteråret inviterer os til at vende lidt mere indad.

Hvis du mærker uro, kan det derfor være værd at spørge:

Hvor meget bevægelse har jeg egentlig brug for lige nu?

Prøv at skabe små lommer af stilhed:

- 10 minutter uden telefon
- En gåtur uden podcast
- En kop varm te uden at lave noget samtidig
- Et varmt bad
- Tidligere i seng

Det lyder måske banalt.

Men i Ayurveda er ro ikke dovenskab.
Ro er en måde at skabe balance på.

5. *Bevæg dig*



Bevæg dig, men skab ikke mere stress.

Vata har brug for bevægelse.

Men hvis du allerede føler dig urolig og overstimuleret, er mere intensitet ikke nødvendigvis det, du har brug for.

Prøv i stedet:



Rolige gåture



Blid yoga



Rolige åndedrætsøvelser



Langsomme stræk

Tænk:

“Jeg skal ikke presse mig selv mere. Jeg skal lande.”

Et lille efterårs-check-in

Spørg dig selv:

Føler jeg mig varm eller kold?

Føler jeg mig rolig eller urolig?

Spiser jeg regelmæssigt eller springer jeg måltider over?

Føler jeg mig næret eller drænet?

Har jeg tid til at lande - eller er jeg konstant på vej videre?

Dine svar kan være små pejlemærker.

Det handler om at blive bedre til at lytte til kroppen og justere undervejs.

Vil du gå et skridt dybere?

I Ayurveda ser vi ikke kun på årstiden.

Vi ser på **dig**.

Din krop, din hverdag, din fordøjelse, din energi, din søvn og de symptomer eller udfordringer, du oplever.

Hvis du er nysgerrig på, hvordan Ayurveda kan bruges mere personligt i din hverdag, kan du læse mere på min hjemmeside:

www.lenetougaard.com

Skriv hvis du har spørgsmål.

Kærligst
Lene

