

ta/Vata eller Pitta/Kapha. Lægen slutter af med at give klienten inspiration til at optimere sin livsstil i forhold til Prakriti. Optimeringen indbefatter kost, selvmassager, urter mm. Lokesh spørger til sidst om klienten har spørgsmål. Derefter går jeg med klienten ud, så vi sammen kan gennemgå noterne.

INDIVIDUEL SUNDHED MED PULSDIAGNOSE

Jeg er blevet nysgerrig efter at høre mere om pulsd diagnosen, så jeg beder ved næste givne lejlighed Dr. Lokesh om at fortælle lidt mere om hvad pulsd diagnosen går ud på.

“Udover din Prakriti og din Vikroti (red. dine ubalancer), så bestemmer lægen også dit lymfesystems beskaffenhed, din blodcirkulation, dine knogler, din knoglemarv, din metabolisme og dine primære organers beskaffenhed. Vi nævner ikke det hele, kun det, som klienten skal være opmærksom på lige nu,” fortæller Dr. Lokesh. Han fortsætter: “Jeg kan også definere sindstilstanden gennem pulsen. Også sjæleniveauet mærkes gennem pulsen,

f.eks. om der er blokeringer i energicentrene. Igen vil jeg ikke nævne andet end det, som er nødvendigt for klienten at vide lige nu på sin vej mod individuel psykisk og fysisk sundhed”.

KOST OG URTER

Jeg spørger hvorfor han bruger så meget tid på kostvejledning under den kun 15-20 minutter lange konsultation. Han svarer: “Hvis du spiser den mad som passer din Prakriti, så

vil du holde dig optimal sund. Hvis f.eks. pitta-typer spiser for meget sur og stærkt krydret mad, så vil de få problemer med fordøjelsen. De vil opleve mere angst og vrede, og de vil have svært ved at slappe af og meditere. Hvis f.eks. kapha-typer spiser for meget af mælkeprodukter og søde sager, så vil de få hjerteproblemer, sukkersyge og blive overvægtige, da de er disponerede for at tage på i vægt. Mad er altså den allervigtige faktor for at forblive sund. Den næste faktor er livsstil og den tredje faktor er Ayurvediske urter”.

Jeg beder lægen fortælle lidt om de Ayurvediske urter. Han fortæller: “Urtekosttilskuddene er lige så naturlige som mad og er uden uheldige bivirkninger. Urterne undertrykker nemlig ikke en sygdoms symptomer, de påvirker derimod dit nervesystem positivt og balancerer bl.a. din hormonproduktion. Når dit nervesystem og din hormonproduktion arbejder som de skal, så er du gladere og bliver hurtigere rask”.

PULSDIAGNOSEN STÅR DISTANCEN I PRAKSIS

Efter at lægen er rejst hjem, finder jeg tid til at reflektere lidt over hvad gavn en pulsd diagnose egentlig gør - og hvornår. Jeg ved af personlig erfaring, at de gode virkninger ikke kommer af sig selv. De kommer, når jeg dagligt spiser de af lægen anbefalede urter, når jeg bruger mine hænder til at massere mig med den anbefalede sesamolie, når jeg spiser efter hans anbefalinger osv. Selve konsultationen er bare startskuddet, skubbet, inspirationen til at få spist bedre mad osv.

De klienter, der håber på at få spændende, intellektuel stimulation eller nye smutveje til sundhed, bliver skuffede. En Ayurvedisk konsultation er en mulighed for at få bedre kendskab til dine egne styrker og svagheder ved at få fastslået din Prakriti - og dine Doshaer. Ayurveda leverer vis-

dommen, lægen giver den videre til dig, du omsætter den i din hverdag med de nye livsfremmende handlinger - som lægen har anvist dig personligt.

Når vi har en læge i landet igen, så annonceres det til de ugentlige opfølgninger og på AOL's infomail.

VIDSTE DU..

Ayurveda er en integreret del af AOL's samlede sundhedsvision. I SSAY's stab er der bl.a. læger, massører og urtefarmaceuter. Holland er SSAY europæiske base.

Ayurveda er Livets Videnskab (Ajus: langt, lykkeligt liv, Veda: Viden).

Det er naturens gamle visdom om vigtigheden af en dynamisk, holistisk og individuel tilgang til sundhed.

Herunder regnes livsstil, mad, spirituel praksis, urteindtag, døgnrytme, gode og nære relationer, tilfredsstillende arbejde mm.



MAD ER ALTSÅ DEN ALLERVIGTIGE FAKTOR FOR AT FORBLIVE SUND. DEN NÆSTE FAKTOR ER LIVSSTIL OG DEN TREDIE FAKTOR ER AYURVEDISKE URTER

Pia Marias oplevelse med Dr. Lokesh

Ved Pia Maria Sørensen, Underviser og Formand Art of Living Danmark



Selvom jeg har haft fornøjelsen af at møde Dr. Lokesh flere gange over de sidste 10 år bliver jeg til stadighed forundret over, hvordan jeg ved hvert møde lærer noget nyt.

Denne gang fortalte han ved mandagsopfølgning om hvordan alt i universet og i os, er lavet af de 5 elementer: jord, vand, ild, luft og æter (space). Det havde jeg hørt ham tale om før, men denne gang nævnte han bl.a. en meget let tilgængelig måde, hvorpå man kan afbalancere de 5 elementer i sig selv.

Måden, man afbalancere de 5 elementer på:

Jord – For at afbalancere jordelementet skal man dyrke Hatha Yoga

Vand – For at afbalancere vandelementet skal man huske at drikke mindst 1,5- 2 liter vand om dagen

Ild – For at afbalancere ild-elementet skal man faste på vand eller juice efter ens konstitution (red. sørg for at snakke med en fastekyndig først)

Luft – For at afbalancere luftelementet skal man lave åndedrætsøvelser

Æter – For at afbalancere æterelementet skal man meditere

Med disse værktøjer kan man hjælpe sig selv med at holde sin krop og psyke i balance. Derudover nævnte han, at man også skulle sørge for at lave Sudarshan Kriya hver dag, da denne åndedræts-teknik blandt meget andet er med til at afbalancere alle de 5 elementer. Det var som altid en stor oplevelse at høre Dr. Lokesh. Jeg håber, at vi snart kan byde ham velkommen i Danmark igen.