



Find din Dosha & Lev efter din type  
med Yoga & Ayurveda

*Britt Zives*  
DIN ONLINE YOGALÆRER



# Ayurveda:

- betyder "Viden om livet"
- er en over 5000 år gammel holistisk sundhedsvidenskab
- er anerkendt af WHO
- er baseret på individuel konstitution og livsstil
- målet er at skabe balance med modsætninger
- bygger på de 5 elementer

# De 5 elementer

- Luft
- Vand
- Ild
- Jord
- Æter

Du kan afbalancere din dosha med

Kost

Yoga/Motion

Daglige rutiner





## Luft/æter

- spinkel kropsbygning
- går og taler hurtigt
- uregelmæssig appetit, fordøjelse, livsstil
- søvnløshed eller let søvn,
- rastløs tankevirksomhed,
- bekymring, ængstelse
- begejstring, livfuldhed, fantasi
- svingende humør, bliver let bragt ud af fatning
- hurtig til at lære men også hurtig til at glemme
- at elske spænding og konstant forandring
- tørre led, hud, hår
- Hovedpiner, smerter





## Ild

- middel, muskuløs kropsbygning
- kvik forstand, målrettet og intens
- spiser gerne, stor tørst, stærk fordøjelse
- bliver tit vred og irriteret ved stresspåvirkninger
- føler sig ikke tilpas i meget varmt vejr, stærk sol
- hader at spille tiden
- andre finder dig sarkastisk, krævende eller kritisk
- lys og ofte sart hud, tåler ikke sol så godt
- udslæt, acnehud og inflammation
- mavesår, halsbrand
- irriteret, krævende, perfektionistisk
- elsker at diskutere
- Varmestigninger





## Jord/Vand

- Kraftig solid bygning,
- stor udholdenhed/stabil energi
- store, blide øjne
- olieret hud og hår
- langsomme og yndefulde bevægelser
- rolig og afslappet personlighed
- langsom til indlæring men god hukommelse
- sover tungt og længe
- Lav energi
- tendens til overvægt
- træg fordøjelse
- kærlig tolerant tilgivende type
- udskyder/prokrastinerer
- allergier/astma





At balancere vata med varme, fugt

1. Skab regelmæssige vaner i din hverdag
2. Vata har brug for ro og hvile
3. Drik te. Undgå iskold væske.
4. Undgå at frembringe stress i din hverdag
5. Varme gør dig godt, dampbad
6. Spis regelmæssigt. Ikke faste over dage.
7. Meditér. Vata har brug for at hvile i sig selv.
8. Yoga: Balance, grounding, styrke, ro, Hatha, Hot Yoga, power yoga





*Pitta*

At balancere Pitta med fugt, kulde

1. Dæmp din indre arbejdsnarkoman
2. Mediter
3. Hold en lav temperatur i soveværelset
4. Drik meget væske
5. Undgå alkohol, kaffe og andre stimulanser
6. Søg ud i naturen
7. Grin. Latter gør pitta rigtig godt
8. Undgå meget varme ferier
9. Undgå meget spicy mad
10. Dyrk Yin Yoga





*Kapha*

## At balancere Kapha med varme, tørhed

- Søg variation og nye oplevelser
- Spis ikke for meget
- Varm ingefærte vækker fordøjelsen
- Drop søde sager, mælkeprodukter, hvidt brød
- Kapha har godt af tør varme (sauna)
- Undgå fugt
- Let og spicy mad
- Dyrk motion og få pulsen op hver dag
- Lyt til dine behov - sæt grænser
- Yoga: Flow, vinyasa





Find din Dosha & Lev som en Yogi i 7 dage  
med Yoga & Ayurveda

*Britt Zives*  
DIN ONLINE YOGALÆRER



