

# Frelsi frá streitu, sársauka og kvíða

*Danski læknirinn og fræðimaðurinn Charlotte Bech ætlar í dag og næstu daga að bjóða Íslendingum upp á námskeið í ayurveda, fornnum heilbrigðisvíśindum. Hún kemur á vegum Íslenska íhugunarfélagsins en það var endurvakið í fyrrasumar og síðan þá hafa 850 Íslendingar lokið námskeiði í innhverfri íhugun.*

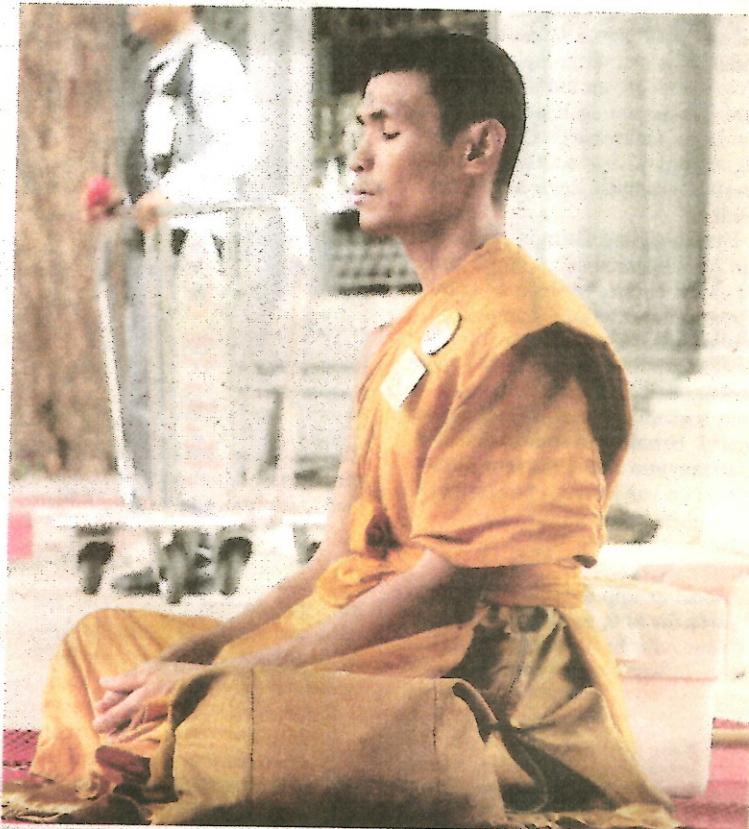
Kristín Heiða Kristinsdóttir  
khk@mbl.is

**F**ólk á öllum aldri getur stundað innhverfa íhugun, það er meira að segja hægt að kenna börnum að íhuga, " segir Ari Halldórsson, formaður Íslenska íhugunarfélagsins, en félagini hefur heldur betur vaxið fiskur um hrygg síðan það var endurvakið fyrir ári í tilefni af komu bandarískra leikstjórans Davids Lynch hingað til lands, en hann vinnur ótullega að því að kynna íhugun fyrir heimsbyggðinni.

"Við hjá Íslenska íhugunarfélaginu höfum kennt innhverfa íhugan allt frá árinu 1975 en undanfarið á höfum við fundið fyrir mjög svo vaxandi áhuga fólkss. Við höfum kennt um 800 manns frá því að Lynch kom hingað og ekki látt er á því."

## Skýr og skapandi hugur

Ari segir innhverfa íhugun vera mjög einfalda og að það taki ekki langan tíma að tileinka sér hana. „Námskeiðin hjá okkur



AP

**Kyrrð Fólk um allan heim stundar íhugun og bætir þannig líðan sína.**

standa í tæpa viku en betta byggist á því að setjast niður í stól í tuttugu mínútur tvísvar á dag og leyfa huganum að kyrast. Leyfa huganum að fara inn á við í áttina að uppsprettu hugsana bar sem er svíð mestrar kyrrðar hugsans. Úr íhugun kemur fólk með þessa kyrrð með sér inn í daglegt líf þar sem hún kemur að gagni í öllu starfi og hugsun. Fólk fer að hugsa og framkvæma á grundvelli þessarar kyrrðar og þá verður hugurinn skýrari og meira skapandi.

Innhverf íhugun veitir þeim sem hana stunda djúpa hvíld, bæði andlega og líkamlega, hún losar um streitu og spennu, og stuðlar þannig að heilbrigði. En innhverf íhugun hefur líka jákvæð samfélagsleg áhrif, ef nógum margir íhuga saman. " seeir Ari og bætir við að um



Reynsle Charlotte Bech hefur lært





Friðsælt Ari Halldórsson, formaður Íslenska Íhugunarfélagssins, kann vel við sig úti í náttúrunni.

#### AÉVAFORN INDVERSÍK FRÆÐI UM HEILSU

## Hvað er Ayurveda?

Orðið Ayurveda kemur úr sanskrít. Ayur merkir líf, veda merkir þekking. Ayurvedafræði eru heilsu- og náttúruleikningaráfræði sem koma frá Indlandi. Ayurveda er hluti af svokölluðum vediskum fræðum sem eru eistu fræði mannkyns um lífið. Fyrir um þrjátíu árum endurvakti Maharishi Ayurvedafræðin, en flestir þekkja hann sem upphafsmanninn hverfrar Íhugunar. Hann hóðaði í heilstu Ayurvedafræðinga Indlands, sem og vestraða vísingdæmenn og læknar, til að endurvekja fræðin og fræðum og stofnadi heilsugæslustöðvar um allan heim. Þúsundir vestraðar læknar hafa menntað sig í þessum fræðum og beita þessum aðferðum meðfram hefðbundnum lækningum.

Í þessum fræðum er fókusinn á heilbrigði og forvarni og það að skilgreina hvad heilbrigði er og hvað beri að gera til að viðhalda heilbrigði. En Ayurvedafræðin fela líka í sér aðferðir til að uppgötva ójafnvægi á frumstigi og aðferðir til að vega gegn því og jafnvel taka á sjúkdómum.

virtum háskólum um allan heim undafarin 40 ár á áhrifum innhverfrar Íhugunar.

Pær rannsóknir sýna jákvæð samfélagsleg áhrif sem og jákvæð líkamleg áhrif á þá einstaklinga sem stunda Íhugun.

#### Að greina sína líkamsgerð

Íslenska Íhugunarfélagið hefur fengið hingað til lands danska lækninn og fræðimanninn Charlotte Bech, en hún ætlar að halda námskeið í dag og næstu daga í

lagt stund á þessi fornu heilbrigðisvíindi í Bandaríkjunum sem og sínu heimalandi.

„Innhverfr Íhugun er mikilvægasti þáttur ayurveda-fræða, enda eiga sjúkdómar dýpstu rætur í vitundinni sjálfri.

Til að viðhalda heilbrigði og forðast sjúkdóma, þá er samkvæmt ayurveda-fræðunum nauðsynlegt að borða rétt og hugsa rétt, eða það sem kallast að lifa heilbrigðu lífi.

En til að geta gert bað harf

mitt að leiðbeina fólk með að greina sína eigin líkamsgerð og upplýsa hvaða lífsmáti og mataræði hentar hverri líkamsgerð best.“

#### Nýttist margvíslega

Ayurveda-fræðin flokka líkamsgerðir í þrennt: Vata, pitta og kaffa (kapha). Allir hafa þessa brjá þætti í sér en einn er mest ríkjandi hjá hverjum og einum.

„Vata-persónur eru líklegastar til að fá vata-sjúkdóma sem hafa með hreyfingu

i líkamanum að gera, til dæmis falla taugasjúkdómar undir vatasjúkdóma, höfuðverkur, verkir í liðamótum o.s.frv. Aftur á móti flokkast magasár, húðsjúkdómar og ofnæmi undir pitta-sjúkdóma en kaffa-sjúkdómar eru oft öndunar-færasjúkdómar, svo sem kvef, astmi, bronkítis og einnig kirtlabólgyr.

Charlotte ætlar einnig að kenna fólk að þekkja sína andlegu gerð og hvaða lífsmáti og mataræði hentar hverri þeirra. Hún ætlar líka að koma inn á hvernig hægt er að nýta ayurveda-fræðin til að vinna gegn streitu, þunglyndi, svefnleysi, kvíða, verkjum og gigt.“

Námskeið Charlotte eru í dag, á morgun, föstudag og laugardag. Hægt er að sækja einstaka fyrilestra, einn eða fleiri.