

● Sådan behandler jeg...

Morten Krabbe



Din kropstype afslører din psyke

Ayurveda er et glimrende redskab til at komme i fysisk og psykisk balance. Bl.a. kan det give stor selvindsigt at kende sin kropstype, mener Morten Krabbe, der er ayurvedisk terapeut.

> AF TINE SEJBÆK > FOTO: THOMAS TOLSTRUP

Hvad kan man bruge ayurveda til?

– Ayurveda er et 5000 år gammelt sundhedssystem fra Indien, som er genialt til at forstå sin psyke og fysik. Inden for ayurvedaen mener man, at der findes tre kropstyper: vata, pitta og kapha. De fleste er primært en blanding af to af dem, mens den tredje er mindre fremtrædende. F.eks. kan man være en vata, der er påvirket af pitta. Vi skal helst kunne trække på alle tre, og når de er i balance, er vi sunde, raske og glade.

Vata er typisk tynde, forfinede mennesker med stor sensitivitet og kreativitet. De har gode evner, til gengæld er de fysisk skrøbelige. Pitta er midt mellem i højde og drøjde. De er styret af ild og kan have en tendens til at være aggressive, utålmodige og jaloux. De er gode ledertyper: viljefaste og stærke. Kapha er de store mennesker. De er rummelige og tålmodige og kan holde til lidt af hvert. Deres problem kan – modsat vata – være, at de mangler motivation.

Ved at kende sin kropstype og dens styrke og svagheder har man mulighed for at komme i balance. Når man f.eks. ved, at vata er dominerende, er der to ting, man skal være opmærksom på: regelmæssighed og struktur. Som vata skal man f.eks. ikke gå i seng kl. 21 den ene dag og kl. 1 den næste. Vata-typerne kan have en tendens til at blive så engagerede, at de glemmer at spise, drikke og hvile, så de skal lære at tilgodese deres basale, fysiske behov. Kapha kan man balancere ved at sørge for at blive stimuleret og huske motion. Det er også vigtigt at spise magert og undgå for meget sukker og fedt – det trækker kapha ned og gør dem tunge.

Hvordan foregår en konsultation?

– Under den første konsultation laver jeg en pulsdjagnose. Jeg mærker på pulsen og får derved adgang til et hav af informationer om personens fysik

og psyke. Ud fra dét giver jeg nogle retningslinjer for ernæring, kosttilskud og urter. Vata skal f.eks. spise og drikke varmt og undgå rå føde. For kapha handler det bl.a. om at stå op i ordentlig tid. Hvis de sover for længe, får kapha-elementet for stor magt. Et forløb hos mig kan være 1-2 gange, mens det for andre er en proces på 5-10 behandlinger, f.eks. i form af samtaler kombineret med healing. Jeg laver også ayurvedisk oliemassage, hvor olierne er tilpasset henholdsvis vata, pitta og kapha.

Kan du give et eksempel på et forløb?

– Det kan f.eks. være en vata-kvinde, der er uheldig i sit ægteskab. Typisk lever hun sammen med en kapha-mand og har »udliciteret« sine egne svagheder. Hun har hos ham søgt styrke, ro og stabilitet, men det bliver for stillestående i længden. Jeg giver hende nogle redskaber til at gøre ham tryk, så han også kan udvikle sig. Og hun må samtidig indse, at uanset hvad bliver han aldrig, som hun er. At han har sine begrænsninger, ligesom hun har. Det hjælper ofte at få en forståelse af, hvilken udfordring man har i sit forhold.

Hvem opsøger dig typisk?

– Ayurveda er velegnet til alle, der vil arbejde med sig selv. Vata er de mest sensitive og har mest tilbøjelighed til at opsøge behandling. Jeg bliver opsøgt af rigtig mange fibromyalgi-patienter samt folk med tarmbetændelse og irritabel tyktarm. Jeg har også hjulpet en del med angst og panikangst. I forhold til angst handler det om at få nyreenergien op at køre, fordi ubalancer sætter sig der. Mange af mine klienter har talt og talt om deres angst hos psykologer uden så stor effekt. Når jeg stimulerer deres nyreenergi, tør de pludselig gå ud og købe ind for første gang i flere måneder.

Morten Krabbe har haft klinik siden 1994, og hans arbejde er en kombination af forskellige fysiske, psykiske og åndelige teknikker. Han arbejder med bl.a. ayurveda, healing og CBT (Cognitive Behavioral Therapy), dvs. kognitiv terapi. Han har også en lang baggrund som sportsmassør. www.ressourcecentret.dk, 70 25 55 66.