

Profilen: Eva Forsberg Schinkler

Hon vill hjälpa dig att läka och få loss kraften inom dig, men också lyfta dina styrkor och talanger med hjälp av indisk filosofi. Men för Eva Forsberg Schinkler är ayurveda inte bara en läkekonst, det är passion.

TEXT KRISTINA MÜLLER FOTO PETER JÖNSSON



Ayurveda ger mig styrka

Hon pratar fort, rör sig snabbt och smidigt över golvet och gestikulerar ivrigt. Inte så konstigt kanske, Eva Forsberg Schinkler, 57 år, ayurveda-coach, författare och managementkonsult är lika delar vata och pitta, enligt henne själv. Inom den indiska filosofin ayurveda innebär det att man är just alert och rörlig. Hon karaktäriserar sig också som driven, med en hög förmåga att få saker ur händerna. Vill hon skriva en bok eller starta ett företag så gör hon det. Passionen för ayurveda har drivit henne till bådadera i en rasande fart.

– I hela mitt liv har jag strävat efter att må så bra det bara går. Min pappa var läkare och hemma vid köksbordet pratade vi mycket om vad som gjorde oss sjuka, men **jag ville vända på det och frågade mig vad som gjorde oss friska**, säger hon när vi ses på ett kafé över en kopp te.

GENOM KURSER och föredrag vill hon coacha och hjälpa människor att styra över sin egen hälsa och läkning och bli gladare och friskare, men också att se sina styrkor och förmågor.

– Inte kan väl jag, tänker många, men visst kan man. Det handlar om att få loss kraften inom sig själv, och

KORT OM EVA

NAMN Eva Forsberg Schinkler. **ÅLDER** 57 år. **GÖR** Arbetar som ayurvedisk coach med människors hälsa och utveckling. **BOR** Stockholm. **FAMILJ** Två barn, Viktor, 28 år, och Maria, 26 år. **AKTUELL** Med en internationell webb-utbildning i ayurveda och skriver på en ny bok om ayurvedisk psykologi.

det kan ayurveda hjälpa till med, säger hon.

DEN MER ÄN 5 000 ÅR gamla läkekunsten utgår från kunskapen om de fem elementen – rymd, luft, eld, vatten och jord. I de olika elementen finns tre grundtemperament, vata, pitta och kapha, som enligt läran samverkar i oss människor och skapar balans respektive obalans, beroende på hur vi lever.

Ayurveda betyder livskunskap och den kan vi dra nytta av varje dag i vår vardag genom ökad självinsikt. Men en tusenmilavandring börjar alltid med första steget, menar Eva Forsberg Schinkler.

– En liten livsstilsförändring kan göra stor skillnad för din hälsa. Bara genom att äta tre fasta mål om dagen, undvika småätande och istället dricka kokt vatten mellan måltiderna kan du

balansera mag-tarmfunktionen, säger hon.

Ayurveda handlar mycket om fasta rutiner, något som Eva lever efter i sin egen vardag. **Hon går upp vid samma tid varje morgon, äter i balans med sin dosha, vilket i hennes fall betyder varma, lagade, gärna såsiga måltider.** Hon tränar yoga, mediterar och lyssnar noga på vad kroppen behöver.

– Jag beaktar mina behov och är selektiv, inte bara med vad jag äter, utan också med den information jag tar till mig och vilka människor jag umgås med, allt som påverkar hur vi mår.

För dem som vill fördjupa sig ytterligare i den indiska läran har hon skrivit böckerna "Livskraft i vardagen" och "The art of eating".

EVA HAR SINA RÖTTER i Göteborg, framför allt på den lilla ön Lyr i Bohuslän där hon tillbringade somrarna som barn. Vart hon än rest i världen har hon alltid återvänt till Lyr. Eva är yngst av tre syskon, hennes mamma var lärare och pappa kardiolog. Familjen flyttade ofta på grund av pappans jobb.

Även senare i livet har hon rest, flyttat runt och bytt jobb och inriktning fler gånger än de flesta hinner med under en livstid. ➔



För Eva är klättringen som livet självt, den innehåller både utmaning och glädje och är en del av det som ger henne livskraft.

Profilen: Eva Forsberg Schinkler

EVA OM

... ATT FÖLJA HJÄRTAT

Det är en självklarhet, gör vi inte det så blir vi sjuka.

... SVENSK SJUKVÅRD

Den är bra på akutsjukvård, men den behöver förändras och även hjälpa människor att se orsakerna bakom sjukdomarna.

... LIVSKRAFT

Är att känna att man har full tillgång till sin potential.

... HÅLLBAR HÄLSA

Är att leva ett liv som skapar livskraft. En viktig del i det är dagliga rutiner, men också ha kul och njuta.

... HAVET

Det är som livet självt, ibland är det kav lugn, ibland bjuder det på full storm, vi kan lära oss något av det.



Eva skiljer inte på jobb och fritid. För henne är livet som en enda stor inspirationskälla.

”Ayurveda erbjuder verktygen för att frigöra den läkande kraften.”

Hon var bara 16 år när hon flyttade hemifrån för att gå designerutbildning på Konstindustrihögskolan. På 80-talet bestämde hon sig för att segla över Atlanten på ett amerikanskt segelfartyg. Och som 23-åring knep hon ett SM-guld i damkappsegling, som en av fyra i damlaget.

– Seglingen var min bästa skola och personliga utveckling. Den lärde mig ordning och reda, att hålla rätt kurs och att ta ansvar. Det är en av de mest fostrande saker man kan utsätta sig för. Man får också lära sig att stå ut med obehag som sjösjuka, stormar och värkande händer.

Hon hann även med några år som reseledare och flygvärdinna. Men i trettiotioårsåldern med barn och familj fick hon nog av det kringflackande livet. Eva utbildade sig till sjuksköterska med siktet inställt mot den alternativa läkekonsten och läste även hälsopsykologi och folkvetenskap. Det var under sjuksköterskeutbildningen och ett uppsatsarbete om antroposofisk medicin på Vidarkliniken som hon fick en bok om ayurveda i händerna och sedan dess är hon fast.

– Jag kände att det här var rätt, det var en del av mig. Jag fortsatte att studera ayurveda här hemma men också i Indien och USA.

På 90-talet startade hon sin första verksamhet, en beteendemedicinsk mottagning i Åre, där hon jobbade

med att stärka det friska i människor.

– Vi är självläkande. Om du skär dig i fingret så strävar kroppen omedelbart efter läkning och att få stopp på blodet.

Ayurveda ger verktyg för att frigöra mer av den läkande kraften.

Under 20 års tid har hon arbetat som coach inom det egna företaget Schinkler Life & Business Management och är Sveriges okrönte drottning av ayurveda.

Men på Eva Forsberg Schinklers visitkort står också managementkonsult. Allt från ledare för större företag till små entreprenörer söker sig till hennes kurser. Hur kan en indisk filosofi hjälpa moderna människor att bli bättre chefer? Är det inte en alltför flummig lära för näringslivets toppar?

– Det är människor som vill ta ansvar för sin egen och andras hälsa och bli framgångsrika företagsledare, säger Eva.

Människor behöver ledas efter sina personliga förutsättningar. Den som har mycket vata i sig behöver ramar och få känna sig bekräftad. Den som har mer pitta vill ha tydliga mål och jobba självständigt medan en kapha behöver mer metodik, förklarar hon.

– Det hjälper chefer att få en bättre bild av sig själva och sina medarbetare

och förstärkt olikheter, behov och talanger. Motivationen och engagemanget i organisationen ökar.

LIVET PÅ BARNDOMSÖN Lyr är viktigt för Eva. Här finns närheten till havet och seglingen som varit en naturlig del av livet sedan barnsben. Vintertid drar hon gärna på sig skidorna och tar en tur. Nu tänker hon dela med sig av sitt älskade Lyr till andra. Lantstället har just byggt om för Evas senaste verksamhet:

– En lekplats, ett kollo för människor som vill ha personlig utveckling.

Havet och naturen spelar en central roll i utbudet av kurser, som är allt från kajakpaddling till matlagning med ayurvedisk inspiration och fysisk träning utan ansträngning.

I nästa andetag berättar att hon också öppnat retreat på Mallorca...

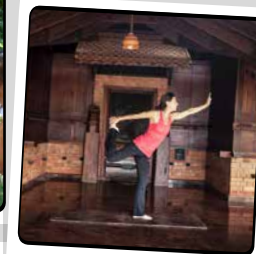
Evas egen tid är, med andra ord, minst sagt hektisk, men hon skiljer inte på jobb och fritid. Hela livet är en enda stor inspirationskälla, menar hon. När hon inte jobbar umgås hon gärna med nära och kära, speciellt med dottern Maria, 26, och sonen Viktor, 28 år.

– Idag är jag framför allt nyfiken på människor, det är därför jag håller på med det jag gör. Det här är så viktig kunskap och jag vill dela med mig av den till så många som möjligt. ✕

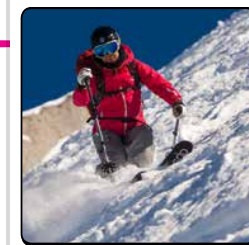
3 bilder ur mitt album



Att umgås med nära och kära gör livet värt att leva.



Yoga tillhör min vardag. Inte krångligt, bara enkelt och i flow.



Jag trivs i rörelse, och skidåkning är min meditation!

FOTODAN LJUNGSVIK



Vi lottar ut 10 ex av Evas bok "Livskraft i vardagen. Med inspiration av ayurveda" (Bladh by Bladh). Gå in på tidningen-halsa.se och tävla.