



AYURVEDA

PRAKTISCH TOEPASSEN



Marine Le Gouvello
Dr. Jayaprakash Gokul

DELTA

Inhoud

Inleiding

DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN	14
VAN YOGA NAAR AYURVEDA	16

Ayurveda ontdekken

WAT IS AYURVEDA?	22
De wetenschap ayurveda	22
Het leven volgens ayurveda	23
Historische oorsprong en voorouderlijke vertellingen	23
Ayurveda in India door de eeuwen heen	24
De alomvattendheid van ayurveda	26
Een specifieke methode	26
Een erkende geneeskunde	27
Filosofische inspiratiebronnen	27

De reikwijdte van de ayurvedische geneeskunde	28
Sociale invloed	28
Spirituele invloed	28
Toeristische en economische invloed	28
Een eenvoudig en ongevaarlijk gezondheidsstelsel	29
Ayurveda en Kerala	29

DE GRONDBEGINSELEN VAN AYURVEDA	30
Gezondheid en balans	30
<i>Prana</i> , de levensenergie	31
<i>Agni</i> versterken	31
<i>Sattva</i> verhogen	32
De theorie van de vijf grote elementen: <i>pancha mahabhuta</i>	32
De <i>guna's</i>	33
<i>Sattva</i>	34
<i>Rajas</i>	34
<i>Tamas</i>	34
<i>Prana</i> en <i>guna's</i>	35



De individuele constitutie	36	Ayurvedische diagnostische methoden	48
De drie <i>dosha's</i> of <i>tridosha's</i>	36	Het eerste onderzoek	48
De rol van de <i>dosha's</i>	37	Het tweede onderzoek	51
De zeven constituties	39	Ayurvedische behandelingen:	
De zeven lichaamsweefsels: <i>sapta dhatu's</i>	39	de <i>panchakarma</i> -kuur	51
De afvalstoffen van het lichaam: <i>mala</i>	41	Vijf behandelingen	52
De levensenergie: <i>ojas</i>	42	Een kuur in drie etappes	52
<i>Agni</i> , het spijsverteringsvuur	42	Vorbereidende procedures voor het lichaam (<i>purvakarma</i>)	53
<i>Ama</i> , de gifstoffen	43	Belangrijkste reinigingsprocedures (<i>pradhanakarma</i>)	56
Het optreden van ziekten	43	Uitwendige ayurvedische behandelingen	64
De relatie tussen <i>agni</i> en <i>ama</i>	43	Massage (<i>abhyanga</i>)	64
<i>Agni</i> , homeostase en vitaliteit	43	Oliebegieting (<i>pizichil</i>)	64
De geest: <i>manas</i>	45	Geneeskrachtige plantenstempel (<i>patra pinda sweda</i>)	64
De <i>kosha's</i>	45	Een warme oliestroom op het hoofd (<i>shirodhara</i>)	64
De invloed van de <i>guna's</i> en de <i>tridosha's</i>	45	Geneeskrachtige rijststempel (<i>shashtikashali pinda sweda</i>)	65
De ziel: <i>atma</i>	46	Oliebegieting op het hoofd (<i>shirovasti</i>)	65
AYURVEDA IN DE PRAKTIJK	47		
De verschillende remedies	47		
De verschillende takken binnen de ayurvedische geneeskunde	47		



Ayurveda en ik

VRAGENLIJST BETREFFENDE DE DOSHA'S 74

VATA 79

Beschrijving van het profiel *vata* 79

Lichaamsbouw 79

Stofwisseling 80

Psyche 80

Energiebalans 81

Tekenen van disbalans 81

Sleutels tot herstel van het evenwicht 82

Voeding 82

Algehele gezonde levensstijl 84

Van yoga afkomstige
lichaamshoudingen (*asana's*) 84

Oefening voor verankering van energie 91

Ademhalingsoefening (*pranayama*) 92

Manuele technieken en
lichaamshygiëne (*kriyas*) 93

Fytotherapie 95

Recepten 96

PITTA 97

Beschrijving van het profiel *pitta* 97

Lichaamsbouw 97

Stofwisseling 98

Psyche 99

Energiebalans 99

Tekenen van disbalans 100

Sleutels tot herstel van het evenwicht 100

Voeding 100

Algehele gezonde levensstijl 103

Van yoga afkomstige
lichaamshoudingen (*asana's*) 104

Ademhalingsoefening (*pranayama*) 111

Manuele technieken en
lichaamshygiëne (*kriyas*) 112

Fytotherapie 115

Recepten 115

KAPHA 117

Beschrijving van het profiel *kapha* 117

Lichaamsbouw 117

Stofwisseling 118

Psyche 120

Energiebalans 120

Tekenen van disbalans 120

Sleutels tot herstel van het evenwicht	121
Voeding.....	121
Algehele gezonde levensstijl.....	123
Van yoga afkomstige lichaamshoudingen (<i>asana's</i>).....	124
Ademhalingsoefening (<i>pranayama</i>).....	130
Manuele technieken en lichaamshygiëne (<i>kriyas</i>).....	131
Oefening voor het herstel van de energiebalans.....	134
Fytotherapie.....	135
Recepten.....	136

GEMENGDE CONSTITUTIES	137
Beschrijving van de gemengde profielen.....	137
<i>Vata-pitta</i>	138
<i>Vata-kapha</i>	138
<i>Pitta-kapha</i>	138
<i>Vata-pitta-kapha</i>	139

Universele sleutels tot herstel van het evenwicht	139
Voeding en <i>guna's</i>	139
<i>Tridosha</i> lichaamshoudingen (<i>asana's</i>).....	143
Manuele technieken en lichaamshygiëne (<i>kriyas</i>).....	144
Universele meditatie.....	147
Fytotherapie.....	149
<i>Tridosha</i> recepten.....	150
Recepten ter verhoging van <i>ojas</i>	154

CONCLUSIE	157
------------------------	-----

BIJLAGEN	161
Fruit.....	162
Groenten.....	163
Zetmeelrijke producten en peulvruchten.....	164

WOORDENLIJST SANSKRIT-NEDERLANDS	166
-----------------------------------------------	-----

REGISTER	168
-----------------------	-----

WAARSCHUWING AAN DE LEZER

Dit is een inleidend boek over de moderne toepassing van ayurveda, de traditionele Indiase geneeskunde. Wij wilden trouw blijven aan de traditie en streefden er tegelijkertijd naar om je een eigentijdse, concrete benadering aan te bieden die gemakkelijk te begrijpen is en in je dagelijks leven in praktijk kan worden gebracht. Onze doelstelling is dat je ontvankelijk wordt voor de rijkdom van deze kennis, zodat je zowel je eigen welzijn als dat van je naasten kan verbeteren. Dit boek mag je in geen geval

beschouwen als een medisch leerboek en is ongeschikt voor het diagnosticeren van ziekte of aandoeningen. Het lezen van dit boek mag geen aanmoediging zijn om een al in gang gezette medische behandeling te staken. Voordat je de adviezen uit dit boek gaat opvolgen, moet je ze eerst bespreken met een professionele zorgverlener die jou persoonlijk kent. De auteurs aanvaarden geen enkele verantwoordelijkheid voor problemen die zich voordoen door het opvolgen van een aanbeveling afkomstig uit dit boek.

‘Wanneer een groot, buitengewoon project ons inspireert, worden al onze gedachten bevrijd. De geest onttrekt zich aan alle grenzen, het bewustzijn waaiert uit in alle richtingen. Dan betreden we een nieuwe wereld waarin al onze mogelijkheden aan het licht treden, waarin we tot de ontdekking komen veel verder te zijn verwezenlijkt dan we hadden kunnen dromen.’

Patanjali (Indiase wijze)





De wetenschap van het leven



Omdat de mens bang is voor de dood, pijn verafschuwt en graag leeft, zoekt hij voortdurend een manier om beter voor zichzelf te zorgen. Al vanaf het moment dat Adam, door het eten van de verboden vrucht, het lijden dat eigen is aan de mensheid is gaan voelen, probeert de mens het te bestrijden. Na grondig onderzoek van duizenden jaren cultuur en beschavingen, experimenten, analyses en uitvindingen, heeft deze doorlopende zoektocht uiteindelijk geleid tot wat men tegenwoordig ‘ayurveda’ noemt.

Ayurveda is de wetenschap der wetenschappen, de moeder van de mondiale wijsheid. Het betreft een volwaardige, gepersonaliseerde en duurzame geneeskunde die is gebaseerd op de logische beginselen die we hebben geërfd van het vedische tijdperk in India en waarbij de preventie van ziekte de prioriteit is – en die uitgaat van het behoud van de gezondheid.

‘Ayurveda is de wetenschap der wetenschappen, de moeder van de mondiale wijsheid.’

De uit het Sanskriet afkomstige term *ayurveda* betekent ‘wetenschap van het leven’; *ayu* staat voor ‘leven’ en *veda* staat voor ‘kennis’. Ayurveda is een volwaardig medisch systeem dat zich verdiept in alle aspecten van de gezondheid: de lichamelijke conditie, de mentale balans, het spirituele en sociale welzijn, de omgevingsfactoren, de levensstijl en het dieet, de invloed die de seizoenen hebben op het leven en tot slot de behandeling en de verzorging van ziekten. Daarnaast baseert de ayurveda zich op een historisch en filosofisch begrip van de relaties tussen het leven, de gezondheid en ziekte.

Ayurveda is gebaseerd op het diepe geloof in het unieke van elk individu en streeft op een holistische manier naar het volledig benutten van zijn mogelijkheden. Dat vereist een absolute waardering van de macht en de kracht van ayurveda en, vooral, een juist begrip van de grondbeginselen. De kennis van ayurveda brengt de uitwisseling en de verdieping van wetenschappelijke inzichten met zich mee om, op termijn, een bijdrage te leveren aan de vooruitgang van de gezondheid.

Om deze doelstellingen te bereiken, is het noodzakelijk om de systemen, de beginselen en de geschiedenis van deze discipline beter te begrijpen. Daarom hebben we in dit boek geprobeerd de basisideeën en de geschiedenis van ayurveda onder de aandacht te brengen. Dit boek heeft tot doel de grondbeginselen van de ayurveda in het licht te stellen om je een beter begrip te bieden van het functioneren van deze traditionele geneeskunde.

Dokter Jayaprakash Gokul

