

Ayurveda is een van de oudste geneeswijzen die we kennen. De uit India afkomstige levensfilosofie betekent kennis (Veda) van het leven (Ayur). Het is een holistische filosofie die de mens ziet als onlosmakelijk verbonden met de natuur en die aandacht heeft voor zowel lichaam, geest en ziel. Ayurveda gebruikt de krachten uit de natuur om de mens weer in evenwicht met zichzelf te brengen.

In de ayurveda wordt er niet alleen aandacht besteed aan het genezen van een ziekte. Veel aandacht gaat naar het herstellen van de balans in jezelf, wat betekent het herstellen van het evenwicht tussen de elementen.

Gezondheid wordt volgens de ayurveda gedefinieerd als zijnde dat je in balans bent, je gelukkig en tevreden voelt. Geen lichamelijke ongemakken of pijn ervaart en dat je zintuigen goed functioneren.

Preventie is een belangrijk onderdeel binnen de ayurveda. Om aan je eigen gezondheid en welzijn te kunnen werken geeft ayurveda adviezen afgestemd op je constitutie. Hiertoe behoren ook adviezen op het gebied van voeding, leefstijl, behandeling en yoga.

Doshas

De mens wordt gezien als een onlosmakelijk onderdeel van de natuur. De elementen uit de natuur zijn ook weer terug te vinden in onszelf. Ether, lucht, water, vuur en aarde zijn de vijf elementen waaruit een mens is omgebouwd. De elementen zijn onderverdeeld in de drie dosha's.

Vata (ether en lucht)

Pitta (vuur en water)

Kapha (aarde en water).

Tijdens je geboorte krijg je een unieke combinatie van deze elementen mee. Dit wordt je basisconstitutie genoemd en dit blijft je hele leven onveranderd. De verhouding tussen de dosha's kan per persoon verschillen. Bij de een zal pitta domineren, gevolgd door kapha en daarna vata. Terwijl bij een ander Vata overheerst. Meestal zijn er twee dosha's die overheersen. De verhouding tussen de dosha's veranderen continu. Ze zijn onderling met elkaar verbonden en reageren op gebeurtenissen en worden beïnvloed door tijdsmoment, seizoen, wat je ziet e.d.

Het is niet zo dat door je unieke combinatie van de dosha's je lot ook bepaald is. Er blijft voldoende ruimte over om je leven te bepalen. Je eigen gedachten, gevoelens, herinneringen en talenten te hebben. Je kunt het zien als dat je temperament/ aanleg vastgelegd wordt bij je geboorte.

De ayurveda heeft als doel dat je leeft in overeenstemming met je eigen natuur, zonder teveel inspanning, op een prettige en ontspannen manier.

Door kennis te hebben van je eigen basisconstitutie, je eigen natuur ben je in staat om zelf veel te doen om zo goed mogelijk in balans te leven en te kunnen groeien op zowel lichamelijk, emotioneel en spiritueel gebied.

Om meer inzicht te krijgen in je eigen basisconstitutie zal ik alle dosha's beschrijven, zodat het mogelijk wordt om zelf te gaan bekijken welke dosha overheersend is, dus welk type je bent.

Om zeker te zijn wat je basisconstitutie is wordt als eerste polsdiagnostiek aanbevolen. Door een ervaren ayurveda arts kan er zeer verfijnd gevoeld worden wat jouw basisconstitutie is en wat verstoord is. Via een vragenlijst kun je ook op een goede manier achterhalen wat er bij jou past.

Dosha's in de praktijk

Stel dat je op het station staat omdat je hebt afgesproken met een vriend of vriendin. Na een half uur is je afspraak nog niet verschenen. Er zijn verschillende manieren hoe mensen hierop kunnen reageren. Wanneer je een Vata type bent zal je heen en weer lopen. Telefoneren waar je afspraak blijft en onrustig zijn. Pitta's worden boos en zullen heel goed duidelijk maken dat ze hier niet van gediend zijn. Kapha's zullen gaan zitten en laten het over zich heen komen. Door dit voorbeeld kun je bij jezelf al achterhalen wat het beste bij je past. Hieronder zal ik de dosha's verder omschrijven.

Vata (Ether en Lucht), het lucht type

Vata is de belangrijkste dosha, omdat deze beide andere dosha's meeneemt. Vata is ook het snelst uit balans. Vata is verantwoordelijk voor de bewegingen in het lichaam.

Een vata type is van nature fantasierijk, gevoelig, spontaan, veerkrachtig en vrolijk. Vata mensen zijn vaak onvoorspelbaar in hun gedrag en handelen. Ze zijn enthousiast, maar ook impulsief. Hierdoor kan het zijn dat er afspraken vergeten worden e.d. Vata's houden er doorgaans erg van om een onregelmatige dag en nacht ritme te hebben. Door gebrek aan ritme en regelmaat worden er makkelijk maaltijden overgeslagen. Ze houden van spanning in hun leven. Lopen over het algemeen snel en kunnen zomaar een emotionele uitbarsting hebben waarna dit ook snel weer vergeten is.

Op lichamelijk gebied kenmerkt een vata persoon zich door:

- * een mager lichaam. het is moeilijk om aan te komen.
- * De gehele huid is droog
- * Gehaast eten, kauwen slecht en verslikken zich vaak
- * Ogen staan vaak onrustig en gewrichten maken knakkende geluiden
- * Leren snel, maar vergeten het ook weer snel.
- * Concentratie is beperkt.
- * Lichte onderbroken slaap
- * Geneigd zich zorgen te maken
- * Neiging tot constipatie
- * Wordt snel moe, vaak teveel inspanning
- * Wisselend in geestelijke en lichamelijke energie

Hoe merk je dat vata uit evenwicht raakt? Op lichamelijk gebied:

- * Handen en voeten voelen koud aan
- * Droge en schrale huid
- * Winderigheid en constipatie
- * Kou en wind vermijden
- * Hoge bloeddruk

Gedragsaanwijzingen:

- * Rusteloos zijn. Doorgaan terwijl je heel moe bent.
- * Niet meer kunnen slapen en piekeren
- * Slechte eetlust en impulsief.

Psychologisch

- * Versnelde geest
- * Ongeduldig en slecht kunnen concentreren
- * Piekert veel en wordt hier angstig van.

Vata is eigenlijk de belangrijkste dosha om in evenwicht te houden. Als vata goed in balans is dan volgen de twee anderen ook snel. Dit houdt dus in dat iedereen ongeacht of je een vata type bent de volgende leefregels zou kunnen volgen om meer in evenwicht te komen/ blijven.

Het belangrijkste voor vata is rust en regelmaat. Omdat vata geneigd is teveel door te gaan in bezigheden, is het van belang dat je op tijd stopt. Geen maaltijden overslaan en de tijd nemen voor de maaltijden.

Omdat vata van zichzelf al koud is, is warmte belangrijk om om je heen te hebben. Hier vallen warme maaltijden, warme dranken onder en massages met warme oliën. Om tot rust te komen is het voor vata's belangrijk om niet teveel stress om zich heen te hebben en voldoende te slapen.

Pitta(Vuur en water), het vuur type

Pitta is verantwoordelijk voor alle stofwisselingsprocessen in het lichaam.

Het pitta type is van nature idealistisch, intelligent, heeft een goed geheugen, en is enthousiast. Pitta's die in evenwicht zijn kunnen stralen en vrolijk uitgelaten zijn. Het zijn hartelijke en goedaardige mensen. Het zijn mensen die opvallen. Lopen gebeurd met een vastberaden stijl. Pitta's hebben een hekel aan tijd verspillen. Ze zijn dan ook altijd op tijd. Eten moet op vaste tijden. Wanneer hier teveel van afgeweken wordt raakt de pitta geïrriteerd. In groepen is pitta diegene die de leiding neemt of vindt dat hij/zij dit moet nemen. Bij deze besprekingen is pitta scherpzinnig en kritisch.

Op lichamelijk gebied kenmerkt pitta zich door

- * Het lichaam is middelzwaar gebouwd
- * Uithoudingsvermogen is beperkt
- * Het pitta type eet veel en heeft vaak honger. Kan geen maaltijd overslaan.
- * De kleur van de huid is vaak geelachtig tot rood van kleur, vaak sproeten en moedervlekken aanwezig.
- * Veel transpiratie
- * Weerzin tegen warmte en zon
- * Grote intelligentie
- * Neiging tot kwaadheid, prikkelbaarheid bij overbelasting.
- * Vaak rood, blond haar.

Hoe merk je dat pitta uit evenwicht raakt?

Op lichamelijk gebied

- * Slechte spijsvertering
- * Huidontstekingen
- * Acne
- * Overmatig honger en dorst
- * Hoogrood gezicht

Gedragsaanwijzingen

- * Niet verdragen van oponthoud bv tijdens de file
- * Gevoelens van ergernis overheersen
- * Geestelijke armoede, geen idealen meer
- * Driftbuien
- * Ruzie zoeken, veel kritiek op anderen

Psychologisch

- * Geïrriteerdheid
- * Zelfkritiek
- * Kwaadheid, vijandigheid

Kapha (aarde en water), het aarde type

Kapha is verantwoordelijk voor de structuur in het lichaam

Het Kapha type is van nature, stabiel, zachtmoedig, kalm en straalt rust uit.

Kapha's zijn vaak gezette mensen en kenmerkend is hun mooie dikke haar en grote ogen. Mensen waarbij rust en kalmte overheerst hebben kapha in zich. Wanneer het kapha type een besluit moet nemen wordt dit weloverwogen gedaan. Kapha's proberen tevreden te zijn met de toestand zoals die is. Eten is een belangrijk aspect. Wanneer het minder gaat dan wordt er troost gezocht door te gaan eten. Slapen is belangrijk en kapha's slapen dan ook vaak langer dan acht uur en worden langzaam wakker. Koffie zorgt ervoor dat ze wakker worden 's morgens anders komen ze niet op gang.

Op lichamelijk gebied kenmerkt kapha zich door

- * Stevige lichaamsbouw, goede uithoudingsvermogen
- * Rustige persoonlijkheid, moeilijk kwaad te krijgen
- * Koele, gladde, dikke vaak vette huid
- * Verwerkt informatie langzaam, maar kan goed onthouden
- * Diepe langdurige slaap
- * Neiging tot overgewicht
- * Langzame spijsvertering, zwak honger gevoel
- * Vergevingsgezind
- * Vaak dik haar en grote ogen

Hoe merk je dat kapha uit evenwicht is?

Op lichamelijk gebied

- * Niet tegen kou en vocht kunnen
- * Verstopte neus, bijholtes
- * Benauwd op de borst
- * Een zwaar gevoel in de ledematen
- * Vaak verkouden
- * Gewichtstoename
- * Astma, hoest, zere keel

Gedragsaanwijzingen

- * Dingen uitstellen
- * Geen veranderingen kunnen accepteren
- * Hebzucht
- * Te lang slapen
- * Bezitterig zijn

Psychologisch

- * Niet alert zijn
- * Afgevlakt zijn
- * Depressie
- * Overmatig gehecht zijn