KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Aayoerveda - de wetenschap van het leven

Luc Bael

De volledige reeks van 34 artikelen van Luc Bael, verschenen van april 2022 tot augustus 2025.

34 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Samengesteld uit de bronteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Aayoerveda - deel 1 april 2022 4

Aayoerveda - deel 2 mei 2022 9

AAYOERVEDA - deel 3 juni 2022 14

Aayoerveda - deel 4 september 2022 20

Aayoerveda - deel 5 oktober 2022 34

Aayoerveda - deel 6 november 2022 42

Aayoerveda - deel 7 januari 2023 48

Aayoerveda - deel 8 februari 2023 64

Aayoerveda - deel 9 maart 2023 67

Aayoerveda - deel 10 april 2023 71

Aayoerveda - deel 11 mei 2023 78

Aayoerveda - deel 12 juni 2023 81

Aayoerveda - deel 13 september 2023 84

Aayoerveda - deel 14 oktober 2023 90

Aayoerveda - deel 15 november 2023 94

Aayoerveda - deel 16 december 2023 98

Aayoerveda - deel 17 januari 2024 103

Aayoerveda - deel 18 februari 2024 108

Aayoerveda - deel 19 maart 2024 113

Aayoerveda - deel 20 april 2024 117

Aayoerveda - deel 21 mei 2024 121

Aayoerveda - deel 22 juni 2024 126

Aayoerveda - deel 23 september 2024 128

Aayoerveda - deel 24 oktober 2024 134

Aayoerveda - deel 25 november 2024 141

Aayoerveda - deel 26 december 2024 145

Aayoerveda - deel 27 januari 2025 148

Aayoerveda - deel 28 februari 2025 156

Aayoerveda - deel 29 maart 2025 161

Aayoerveda - deel 30 april 2025 167

Aayoerveda - deel 31 mei 2025 186

Aayoerveda - deel 32 juni 2025 189

Aayoerveda - deel 33 juli 2025 193

Aayoerveda - deel 34 augustus 2025 244

ONDERDEEL 01 / 34

Aayoerveda - deel 1 april 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN
Dit artikel is het eerste uit een reeks over Aayoerveda.

Het woord 'Aayoerveda' is Sanskriet en betekent '**wetenschap van het leven**'.
Aayoe betekent 'leven' en Veda betekent 'weten'.

Mijn eerste kennismaking met Aayoerveda waren de lessen van Jan De Smedt in de Yoga academie. In 2012 nam ik deel aan het jaarlijks congres van de Europese Yoga Unie in Zinal met als thema “Yoga en Aayoerveda”. Daar volgde ik diverse seminaries over Aayoerveda en maakte ik kennis met de Indische arts Naveen Gupta, die in België woont. Achteraf volgde ik opleidingen Aayoerveda bij Dokter Gupta en Lies Ameeuw. Sinds 2017 geef ik het vak Aayoerveda in de Yoga academie.

Oorsprong van Aayoerveda

Aayoerveda is 5000 jaar geleden als systeem voortgekomen uit de praktische, filosofische en spirituele inzichten van de Rishis (zieners). De kennis van de Rishis werd aanvankelijk mondeling doorgegeven aan hun leerlingen in de vorm van soetras, die pas veel later voor het eerst werden opgetekend (+/- 3000 jaar geleden).

De Ayoer Veda, een Oepaveda of onderdeel van de Atharva Veda, is het eerste geschreven document dat handelt over Aayoerveda.

Een van de basiswerken van de Aayoerveda is de Charaka Samhitaa geschreven door de Aayoervedische arts **Charaka**. De Characa Samhitaa bestaat uit acht delen van totaal honderdtwintig hoofdstukken en handelt over algemene principes van de Aayoerveda, filosofie, gezonde levenswijze, anatomie, voeding en smaken, oorzaken van ziekte, diagnose en prognose, toxicologie en de verschillende Ayoervedische medicijnen. Een grote verdienste van Charaka is de manier waarop hij groepen kruiden geclassificeerd had.

Een ander belangrijk werk over Aayoerveda is de Soeshroeta Samhitaa, geschreven door de arts en chirurg **Soeshroeta**. Soeshroeta behandelt een aantal aspecten die ook in de Characa Samhitaa staan beschreven, zoals algemene principes, pathologie, diagnose, anatomie, geneesmiddelen en toxicologie. Hij voegt er echter een uitgebreide beschrijving van de chirurgie aan toe, zoals amputatie, plastische chirurgie, enz. Sommige instrumenten die in de Soeshroeta Samhitaa beschreven staan, worden vandaag nog gebruikt. Soeshroeta beschreef ook de marmapunten waarover ik het later in deze reeks zal over hebben.

Een compilatie van de Charaka Samhitaa en de Soeshroeta Samhitaa werd gemaakt door **Vaaghbata**. Dit werk is bekend als de Ashtaangahridaya Samhitaa.

Basisprincipes van de Aayoerveda

Aayoerveda leert dat de mens een microkosmos is, een universum in zichzelf.
De mens is een kind van de kosmische krachten van de omgeving rondom hem, van de macrokosmos.

Zijn individuele bestaan is onscheidbaar van de totale kosmische manifestatie. Characa drukte het als volgt uit:

'Het individu is een synoniem van het universum.
Alle materiële en spirituele fenomenen van het universum
zijn aanwezig in het individu en omgekeerd'

Dit impliceert dat niet alleen alle materiële elementen van de kosmos aanwezig zijn in het individu maar ook het spirituele aspect, namelijk Bewustzijn. Deze soetra toont aan dat Aayoerveda en Yoga uit dezelfde bron afkomstig zijn, namelijk de inzichten van de Rishis. Daarom wordt vaak beweerd dat Aayoerveda en Yoga als broer en zus zijn.

De praktijk van Aayoerveda is ontworpen om geluk, gezondheid en creatieve groei van de mens te bevorderen. Door het juiste evenwicht tussen alle energieën in het lichaam-geest complex kan het proces van lichamelijke achteruitgang en ziekte worden afgeremd. Dit concept ligt aan de basis van Aayoerveda: het vermogen van ieder mens om zichzelf gezond te houden of te genezen door een diep begrip van de specifieke kenmerken van zijn lichaam en geest.

In Aayoerveda wordt **gezondheid op holistische wijze benaderd**. In de Soeshroeta Samhitaa wordt gezondheid als volgt gedefinieerd.

Iemand die gevestigd is in het Zelf,
wiens doshas in balans zijn, wiens agni (levensvuur) in balans is,
die over gezonde dhaatoes (weefsels) beschikt,
met een gezonde uitscheiding van malas (bijproducten),
wiens lichamelijke processen goed functioneren
en wiens geest, ziel en zinnen vol van gelukzaligheid zijn,
wordt een gezond persoon genoemd.

Uit deze definitie van gezondheid volgt dat Aayoerveda niet alleen het lichaam behandelt. Ook het mentale en spirituele aspect komen aan bod. Aayoerveda behandelt de hele persoon, niet slechts een orgaan of stelsel.

Belangrijk is ook dat Soeshroeta als eerste kenmerk opgeeft: gevestigd zijn in het Zelf. Hieruit blijkt dat Aayoerveda veel belang hecht aan meditatie.

De begrippen doshas, agni, dhaatoes en malas zal ik verderop in deze reeks uitgebreid toelichten.

Uit Soeshroeta's definitie van gezondheid blijkt tevens dat een gezond persoon ook een gelukkig persoon is. Characa geeft de volgende definitie van **geluk**.

Zij die niet bedroefd zijn over hun fysieke en mentale gebreken,
zij die vervuld zijn van jeugdigheid, enthousiasme, kracht,

energie, reputatie, menselijkheid, moed,

die kennis hebben van kunst en wetenschap,
die hun zintuigen verfijnen,
die weelde kennen en diverse weldoende genietingen,
wiens acties de gewenste resultaten opleveren

en die zich vrij bewegen,
hebben een gelukkig leven en anderen niet.

Wie vermoedt dat beoefenaars van Aayoerveda wereldvreemde asceten zijn die zich elke vorm van genot ontzeggen, heeft het dus verkeerd voor.

Volgens Aayoerveda wordt de mens gemotiveerd door **vier drijfveren** of poeroesharthas.

Artha: voorspoed; het op een verantwoorde manier verwerven van voldoende financiële en andere middelen om gelukkig te kunnen leven.

Kaama: positieve energie of kracht van begeerte, die elk creatief werk voortbrengt; het hebben van vreugde en genot, waaronder ook seksueel genot.

Dharma: het vervullen van iemands plicht of levensopdracht.

Moksha: het verkrijgen van verlichting of spirituele bevrijding.

Om deze vier doelen te verwezenlijken is een goede fysieke en mentale gezondheid noodzakelijk.

Ieder mens krijgt bij de geboorte een eigen **constitutie** mee. Deze basisconstitutie is gebaseerd op de individuele verhouding tussen de vijf elementen die ook in de natuur aanwezig zijn. Het is belangrijk dat de voeding en de levenswijze van elk individu afgestemd zijn op de ritmen van de natuur en zijn basisconstitutie. Hoe beter die afstemming, hoe meer gezondheid en geluk die persoon zal ervaren. Verderop in de reeks zal ik uitgebreid terugkomen op de bepaling van de individuele constitutie en op de diverse richtlijnen inzake voeding en levenswijze om deze afstemming optimaal te maken.

Saamkhya, de filosofische basis van de Aayoerveda

De Ayoervedische inzichten zijn hoofzakelijk gebaseerd op de Saamkhya-filosofie.

Het woord **Saamkhya** betekent in feite: dat wat geteld kan worden.

saam = samen, bijeen

khya = kennen, begrijpen, gekend worden, tellen.

Saamkhya is dus een filosofisch systeem dat uitgaat van een aantal principes als basis van de schepping van het universum. De Rishi **Kapila**, die de Saamkhya-filosofie van de schepping uitwerkte, ontdekte vierentwintig beginselen of elementen die aan de basis van het universum liggen.

De bron van alle bestaan is het Kosmisch Bewustzijn in niet-gemanifesteerde staat of **Brahman**. Dit Kosmisch Bewustzijn manifesteert zich als Shiva en Shakti, mannelijke en vrouwelijke energie.

In de Saamkhya-filosofie wordt de mannelijke energie **Poeroesha** genoemd. Poer betekent ‘stad’, sheta betekent ‘verblijven’. Poeroesha is het pure Bewustzijn dat verblijft in de stad van de zinnen, m.a.w. het lichaam. Poeroesha is de potentiële oerenergie zonder vorm en kleur en verheven boven enige eigenschap. Poeroesha neemt niet actief deel aan de manifestatie van het universum maar is er de getuige van. Deze energie is keuzeloos, passief bewustzijn.

Prakriti is de vrouwelijke energie. Zij heeft vorm, kleur en eigenschappen: zij vertegenwoordigt bewustzijn dat over keuzemogelijkheden beschikt. Zij is de Goddelijke Wil, het Ene dat verlangt veel te worden. Het universum is het kind geboren uit de schoot van Prakriti, de Goddelijke Moeder.

Prakriti schept alle vormen in het universum, terwijl Poeroesha er getuige van is. De potentiële energie van Poeroesha en de creatieve wil van Prakriti verklaren de evolutie van de niet gemanifesteerde staat (Brahman) naar de materiële expressie.

De eerste manifestatie van Prakriti is het Kosmische Intellect, **Mahad**. Mahad is de pure, kosmische intelligentie, die werkzaam is in de hele schepping. In elke cel van het lichaam is deze intelligentie werkzaam.

Uit Mahad wordt **Ahamkaara** of *ego* gevormd (letterlijk: de ik-maker; aham= ik kaara= maker). Op dit punt splitst het kosmische zich in het individuele. Het ik-bewustzijn of ego plaatst het 'ik' in het middelpunt en creëert een ruimte om zich heen waartoe dat bewustzijn zich uitstrekt. Er is sprake van isolatie, separatie en differentiatie. Het 'ik' neemt objecten waar en neemt daarmee afstand van die objecten. Zodra dit 'ik' een centrum heeft gecreëerd in het bewustzijn, wordt Mahad Boeddhi genoemd. Dit is het intellect, het vermogen tot redeneren. Mahad is de universele intelligentie en **Boeddhi** de individuele intelligentie.

Voor de verdere ontwikkeling van de schepping zijn de trigoena noodzakelijk: **Rajas, Tamas en Sattva**.

Rajas is de actieve vitale levenskracht in het lichaam, een op beweging gerichte kracht.

Sattva en Tamas zijn inactieve, potente energieën, die de actieve, bewegende kracht van Rajas nodig hebben. **Sattva** is de creatieve potentie. **Tamas** is een in potentie vernietigende kracht.

Ahamkaara manifesteert zich, met de hulp van Sattva en Rajas, als de vijf zintuigen en bijhorende zintuigorganen (**Gnyaanendriyas**), de vijf acties en bijhorende actieorganen (**Karmendriyas**) en de geest (**Manas**). Zo wordt het organische universum gecreëerd.

Ahamkaara manifesteert zich voorts met de hulp van Tamas en Rajas als de vijf subtiele elementen (**Tanmaatraas**) en de vijf grove elementen (**Mahabhōētas**). Zo wordt het niet-organische universum gecreëerd.

Met **Manas**, de geest (in de betekenis van de Engelse term 'mind') kunnen we ervaringen verwerken, wilsbesluiten nemen en denken. De input van de geest bestaat uit dat wat de vijf zintuigen en de vijf handelingsorganen aanleveren.

Brahman en Poeroesha worden door Kapila niet meegerekend als deel uitmakend van de **24 elementen** aangezien zij niet rechtstreeks actief zijn in het scheppingsproces. De vierentwintig elementen of beginselen van de Saamkhya-filosofie zijn dus:

Prakriti (creatieve wil)

Mahad (kosmisch intellect)

Ahamkaara (ego)

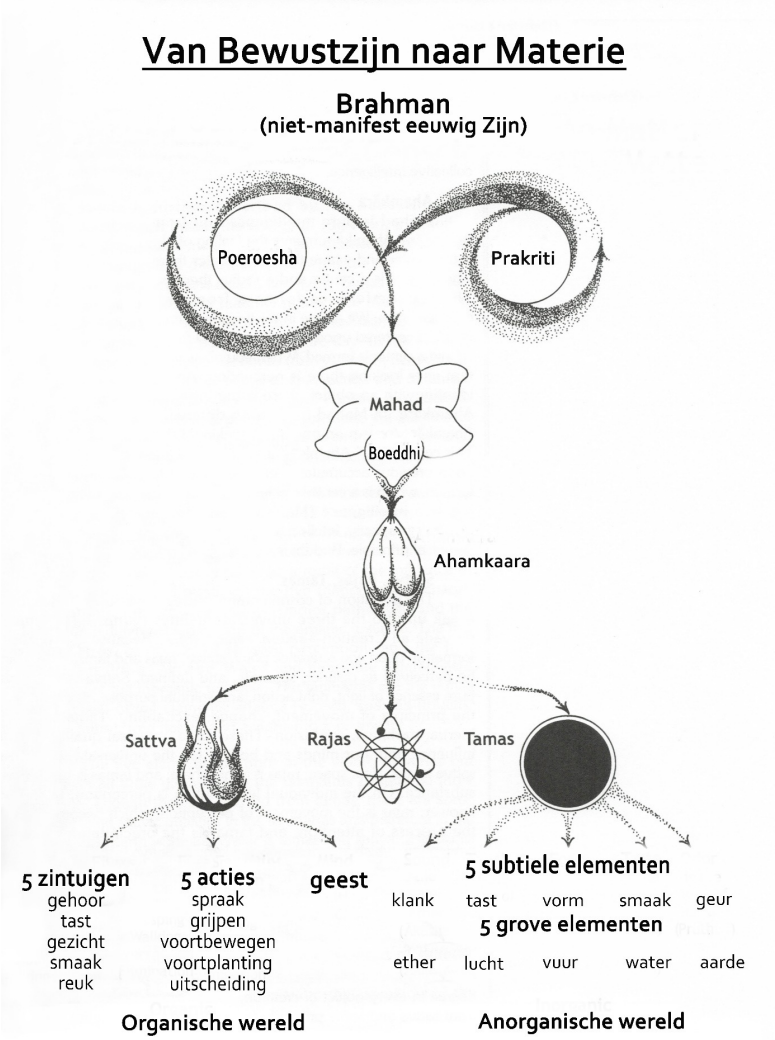
5 zintuigen (gehoor, tastzin, gezicht, smaak, reuk) met de bijhorende zintuigorganen of gnyaanendriyas (oor, huid, oog, tong, neus);

5 acties (spraak, grijpen, zich voortbewegen, voortplanting en uitscheiding) met de bijhorende actieorganen of karmendriyas (tong, handen, voeten, geslachtsorganen, anus);

Manas of de geest (in de betekenis van de 'mind');

5 Tanmaatraas of subtiele elementen: klank, tast, vorm, smaak, geur;

5 Mahaabhōētas of grove elementen: ether (aakaasha), lucht (vaayoe), vuur.



Wordt vervolgd.

Luc Bael

ONDERDEEL 02 / 34

Aayoerveda - deel 2 mei 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, ELEMENTEN EN HUN EIGENSCHAPPEN

In het vorige artikel hebben we een inleiding gegeven over aayoerveda en de filosofische oorsprong ervan toegelicht. In dit artikel behandelen we twee fundamentele begrippen uit de aayoerveda: goervaadi goenas (eigenschappen) en mahaabōēthas elementen.

Goervaadi goenas

Goenas zijn kwaliteiten of eigenschappen die we kunnen waarnemen met de zintuigen.

We kennen allemaal de Trigoena (Sattva, Rajas en Tamas), maar hier worden andere goenas bedoeld, namelijk de **goervaadi goenas**. Goervaadi is afgeleid van de werkwoordswortel “goerv”, wat betekent opheffen, verbeteren, verheffen. Het gaat dus om eigenschappen die kunnen verbeteren of genezen.

Characa zag dat alle organische en niet-organische substanties gekenmerkt zijn door attributen of eigenschappen. Er zijn **10 criteria** die essentieel zijn om een aayoervedische diagnose te kunnen stellen: *gewicht, temperatuur, vochtigheid, stevigheid, intensiteit, beweeglijkheid, elasticiteit, helderheid, textuur en structuur.* Deze worden de goervaadi goenas genoemd.

Voor elk van deze 10 criteria onderscheidt men telkens twee tegengestelde eigenschappen. Gewicht kan bijvoorbeeld zwaar of licht zijn. Temperatuur kan warm of koud zijn. Iets kan droog zijn of vochtig zijn. Op die manier komt men aan **20 eigenschappen** of goervaadi goenas.

CRITERIUM	EIGENSCHAP 1	EIGENSCHAP 2
Gewicht	Zwaar (goeroe)	Licht (laghoe)
Temperatuur	Warm (oeshna)	Koud (shieta)
Vochtigheid	Droog (rōēksha)	Vochtig/ olieachtig (snigdha)
Stevigheid	Vast, dicht, compact (sandra)	Vloeibaar (drava)
Intensiteit	Snel, scherp, indringend (tiekshna)	Traag, sloom (manda)
Beweeglijkheid	Stabiel, statisch (sthira)	Beweeglijk (chala)
Elasticiteit	Hard (kathina)	Zacht (mroedoe)
Helderheid	Doorzichtig, helder (vishada)	Ondoorzichtig, troebel (aavila) of kleverig (picchila)
Textuur (oppervlak)	Glad, slijmerig (shlakshna)	Ruw (khaara)
Structuur	Subtiel (sōēkshma)	Grof (sthōēla)

De goervaadi goenas zijn waar te nemen in ieder facet van het leven. In de aayoervedische geneeskunst begint iedere diagnose met het bestuderen van de 20 goenas. Door voor iedere goena vast te stellen in

welke pool hij zich bevindt (droog of vochtig, warm of koud, zwaar of licht) kan men een goede diagnose stellen.
Hierin stelt men vast welke eigenschap te veel aanwezig is en welke juist te weinig. Wanneer men weet welke goenas overheersen kan men datgene wat te weinig is versterken en het teveel juist gaan verzwakken. **Bij de behandeling versterken gelijke eigenschappen elkaar en verzwakken tegengestelde eigenschappen elkaar**.

Heeft iemand veel rimpels, een droge huid en stijve spieren, dan is er te veel droogte. Voedsel met vochtige smerende eigenschappen of abhyanga (massage met olie) vermindert droogte.

Heeft iemand last van veel ontstekingen, is hij/zij zeer kritisch en snel boos, dan weet je dat hij/zij last heeft van te veel hitte. In dit geval is een verkoelend dieet aangewezen.

Elementen

De materie wordt in de Aayoerveda uitgedrukt met behulp van de vijf **elementen**. Men noemt deze elementen ook de **vijf mahaabōēthas** (letterlijk: de vijf grote wezens).

De Rishis namen waar dat in het begin de wereld bestond als een ongemanifesteerde bewustzijnstoestand. Uit die toestand van verenigd bewustzijn kwamen de subtiele vibraties van de kosmische klank OM voort. Uit die vibratie verscheen als eerste het element **ether**. Ook in de bijbel staat ‘in den beginne was het Woord’.

Dit etherische element begon vervolgens te bewegen. De subtiele bewegingen van ether leidden tot het ontstaan van **lucht**, dat in beweging zijnde ether is.

De beweging van lucht veroorzaakte wrijving en die wrijving produceerde hitte. Deeltjes hitte-energie smolten samen en creëerden intens licht en uit dat licht manifesteerde zich het element **vuur**.

Door de hitte van het vuur losten bepaalde etherische elementen op en werden vloeibaar, waarmee het element **water** was ontstaan.

Daarna namen ze weer vaste vorm aan en schiepen zo de moleculen van het element **aarde**. Uit het element aarde komen alle levende lichamen voort, inclusief die in het plantenrijk, zoals kruiden en granen, en die in het dierenrijk, waaronder de mens. Het element aarde bevat bovendien de anorganische stoffen waaruit het rijk der mineralen is opgebouwd. Uit de schoot van de vijf elementen is dus alle materie voortgekomen.

De vijf basiselementen - ether, lucht, vuur, water en aarde - zijn voortgekomen uit de energie die haar oorsprong vindt in Kosmisch Bewustzijn; alle vijf zijn ze aanwezig in alle materie in het universum. En dus: **energie en materie zijn één**.

De laatste inzichten van de **kwantumfysica** leren ons dat alles in het universum in verbinding staat met elkaar. Alles is verbonden door een verenigd veld (Unified Field of Zero Point Field). Uiteindelijk kun je alles (mensen, dieren, planten, materie) terugvoeren op een verzameling van elektrische ladingen die voortdurend in contact staan met deze oneindige zee van energie.

De kwantumfysica ontdekte ook dat je de meest elementaire bouwstenen van de materie eigenlijk niet eens ‘materie’ kunt noemen. Subatomaire deeltjes blijken geen solide objecten te zijn, maar vibrerende energiepakketjes. Ze bestaan voor het grootste gedeelte uit lege ruimte. En dat wat overblijft, gedraagt zich onder bepaalde omstandigheden niet als materie maar als golven energie. Alles wat we waarnemen is gewoon een vastere vorm van energie, een soort gestolde energie.

“Alle materie ontstaat en bestaat alleen dankzij een energie die het deeltje van een atoom in trilling brengt en dit allerkleinste zonnestelsel van het atoom bij elkaar houdt.

We moeten achter deze kracht het bestaan van een bewuste en intelligente geest aannemen. Deze geest is de matrix van alle materie.”

Max Planck, kwantumfysicus

Eigenschappen van de elementen

De mens is een microkosmos van het universum en elk van de vijf elementen zijn ook aanwezig in de mens. Elk van deze elementen manifesteert zich in het lichaam.

Ether (aakaasha)

Ether is het allesdoordringende principe van **ruimte**. Het is de allesomvattende ruimte waarin de andere vier elementen voorkomen en bewegingsvrijheid hebben.

De goervaadi goenas van het element ether zijn: licht, koud, droog, vast, doorzichtig, subtiel, traag, stabiel, zacht en glad.

In het menselijk lichaam bevinden zich talrijke holle ruimten, die manifestaties zijn van het element ether (aakaasha). Vb. de mond, de neus, het maagdarmkanaal, de ademhalingswegen, de buikholte, de borstholte, de longen, de blaas, de baarmoeder, enz.

Mentaal geeft het element ether ruimte aan het denken en ook vrede en diepe rust. Ether ervaren in het luisteren leidt tot begrip.

Lucht (vaayoe)

Lucht (vaayoe) is het tweede element, het principe van stroming en **beweging**.

Lucht is de drager van zuurstof en is van levensbelang voor het bestaan van alle levende wezens. Lucht in beweging is wind. Wind is verantwoordelijk voor alle beweging in het universum.

De goervaadi goenas van het element lucht zijn: beweeglijk, doorzichtig, licht, droog, ruw, koud, subtiel, vloeibaar, snel en hard.

In het menselijk lichaam manifesteert het element lucht zich in de bewegingen van de spieren, de bloedstroom, de uitzetting en samentrekking van de longen en de bewegingen van de maagwand en de darmen. Alle bewegingen van het centrale zenuwstelsel worden gereguleerd door het element lucht in het lichaam.

Mentaal maakt het element lucht het tasten en doortasten mogelijk. Vaayoe zorgt voor voelen en aanvoelen en een goede intuïtie. Vaayoe zorgt voor creativiteit en vrolijkheid.

Vuur (Tejas of Agni)

Het derde element is **vuur (tejas of agni)**. Vuur is het principe van **transformatie**. Zon en vuur vormen de belangrijkste energiebronnen in het universum. Beide zorgen ze ook voor het handhaven van een temperatuur die essentieel is voor het in stand houden van leven en geven ze licht, dat nodig is om te zien. Alle metabolische
processen zijn van dit element afhankelijk. Vuur transformeert bepaalde substanties in warmte en licht.

De goervaadi goenas van het element vuur zijn: warm, doorzichtig, snel, droog, licht, subtiel, vloeibaar, mobiel, zacht en glad.

In het lichaam worden alle aspecten van de stofwisseling en het enzymsysteem gecontroleerd door het element vuur. De belangrijkste organen die door het vuur gereguleerd worden, zijn de maag, de lever, de grijze hersenmassa en de huid. Maar ook de nieren zijn in zekere zin aan vuur onderhevig, want ook zij bezitten een sterk transformerend karakter. Vuur activeert ook het netvlies, dat het licht opvangt.

De lichaamstemperatuur, de spijsvertering, de intelligentie en het zicht zijn stuk voor stuk functies van het element vuur in het lichaam.

Mentaal geeft het element vuur scherpte en helderheid aan het intellect.
Vuur geeft geestelijke warmte, moed en wilskracht. Vuur laat zien en inzien.

Water (jala of aapas)

Water (jala of aapas) is het vierde belangrijke element in het lichaam.

Water is het principe van de **cohesie** en vorming. Niet alleen op de aarde is letterlijk alles gevormd door water, ook het menselijk lichaam vormt zich hierdoor. Het element zorgt ervoor dat bepaalde dingen aan elkaar verbonden worden. Het is daarmee de basis voor chemische verbindingen. Water heeft een verkoelend effect op de omgevingstemperatuur.

De goervaadi goenas van het element water zijn: vloeibaar, koud, vochtig/olieachtig, zacht, troebel, glad, zwaar, langzaam, beweeglijk, grof.

55 à 60 percent van het lichaam bestaat uit water. In het lichaam manifesteert het element water zich in de secretie van spijsverteringssappen en de speekselklieren, in de slijmvliezen, in het lymfestelsel, in het bloedplasma en cytoplasma. Water is van vitaal belang voor het functioneren van de weefsels, organen en verschillende stelsels in het menselijk lichaam. Zo moet bij voorbeeld uitdroging ten gevolge van diarree en braken direct behandeld worden om het leven van de patiënt te redden.

Mentaal zorgt water door zijn bindende en samenhoudende eigenschappen voor een goed geheugen. Water heeft te maken met proeven en beproeven.

Aarde (prithivie)

Aarde (prithivie) is het vijfde en laatste element uit de kosmos dat we in de microkosmos terugvinden.

Het element aarde staat voor de vaste substanties in de natuur en in het universum. Die vaste substanties geven een solide basis of vorm voor de andere. Aarde is het principe van **stabiliteit en structuur**. Aarde vormt de basis van het leven en maakt alles stabiel. Door het element aarde kunnen bepaalde mechanische processen op een gestructureerde wijze plaatsvinden.

De goervaadi goenas van het element aarde zijn: zwaar, koud, droog, stabiel, hard, grof, ruw, traag, troebel en vast.

In het menselijk lichaam zijn alle vaste, solide structuren (botten, tanden, kraakbeen, nagels, spieren, pezen, huid en haar) afgeleid van het element aarde.

Mentaal laat het element aarde toe om te ruiken, te bespeuren en te doorgronden. Het element aarde houdt verband met ‘geaard zijn’.

Elementen en doshas

Als we de vijf elementen nader bekijken, zien we dat de elementen ether en lucht niet direct vormgevende krachten zijn, maar een sturende werking hebben. Deze twee Mahabhōētas worden gerangschikt onder de dosha **Vaata**.

De elementen water en aarde vertegenwoordigen het vormgevend aspect en worden bij elkaar gezet onder de noemer **Kapha**.

Tussen de vormgevende en de sturende krachten is de transformerende kracht het element vuur, dat onder de dosha **Pitta** valt. Pitta heeft ook een beetje water.

In het volgende artikel zal ik verder ingaan op deze drie doshas.

ONDERDEEL 03 / 34

AAYOERVEDA - deel 3 juni 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE DOSHAS

Betekenis van de tridosha

De drie doshas kunnen worden omschreven als de **drie psycho-fysiologische principes in het lichaam, waarvan de onderlinge verhouding op het tijdstip van de conceptie de individuele constitutie bepaalt.**

Wanneer de doshas afzonderlijk en onderling in balans zijn, beschermen en ondersteunen zij het lichaam. Wanneer zij uit evenwicht zijn, dragen ze bij het ontstaan van ziekte.

Kapha zorgt voor **anabolisme**, m.a.w. de opbouw van organische stoffen, gesymboliseerd door Brahma, de schepper;

Vaata zorgt voor **katabolisme**, de afbraak van organische stoffen in het organisme, gesymboliseerd door Shiva, de vernietiger;

Pitta zorgt voor **metabolisme** of transformatie, m.a.w. het geheel van biochemische processen in de cellen van het organisme, gesymboliseerd door Vishnoe.

Letterlijk vertaald betekent het woord dosha ‘fout’. Onder de doshas worden dus ook de fouten of vergissingen gerekend die het organisme kunnen verstoren.

De drie doshas regelen een aantal fysische functies zoals de groei, instandhouding en vernietiging van lichaamsweefsels en de verwijdering van afvalproducten uit het lichaam. Ze zijn tevens verantwoordelijk voor psychologische verschijnselen, waaronder emoties als angst, woede en hebzucht, enthousiasme, begrip, mededogen en liefde.

De drie doshas vormen de spil waaromheen Aayoerveda haar diagnose en behandeling heeft opgebouwd. Enerzijds worden de doshas gebruikt om iemands basisconstitutie en daarmee ziektetendens aan te geven, anderzijds worden de doshas gebruikt voor het verklaren van in het lichaam aanwezige psycho-fysiologische processen en het bepalen van de behandeling daarvan in geval van ziekte.

Doshas, elementen en goervaadi goenas

Als we de vijf elementen nader bekijken, zien we dat de elementen **ether** en **lucht** niet direct vormgevende krachten zijn, maar een sturende werking hebben. Deze twee Mahabhōētas worden gerangschikt onder de dosha **Vaata**. Ether is de ruimte waarin lucht kan bewegen.

De goervaadi goenas of eigenschappen van Vaata komen in eerste instantie voornamelijk overeen met de eigenschappen van lucht en in tweede instantie ook met een paar eigenschappen van ether.

Tussen de vormgevende en de sturende krachten is de transformerende kracht het element **vuur**, dat onder de dosha **Pitta** valt. Pitta heeft ook een **beetje water**. Het vuur binnen een organisme heeft een basis van water nodig. Het water reguleert onder andere de temperatuur en houdt het vuur beperkt en op zijn plaats. In een menselijk organisme zou vuur zonder water te veel verbranden.

De goervaadi goenas van Pitta komen in eerste instantie voornamelijk overeen met de eigenschappen van vuur en in tweede instantie ook met een paar eigenschappen van water.

De elementen **water** en **aarde** vertegenwoordigen het vormgevend aspect en worden bij elkaar gezet onder de noemer **Kapha**. Het water binnen een organisme heeft aarde nodig om te voorkomen dat het wegstroomt zoals een rivierbedding en rivieroevers het stromende water in de rivier houden. Zonder aarde zou water niet in een levend organisme vastgehouden kunnen worden.

De goervaadi goenas van **Kapha** komen in bijna gelijke mate overeen met de eigenschappen van zowel ***water*** als ***aarde***. Samen vertegenwoordigen zij de energieën van cohesie en structuur.

Vaata

Functies van Vaata

Vaata is het algemene principe van **beweging**, de drijvende kracht van het lichamelijk en mentaal functioneren.

Het bewegende aspect van Vaata omvat de mentale en fysieke bewegingsprocessen zoals geestelijke activiteit, de bewegingen in de spieren en weefsels, het hormoon- en zenuwstelsel, de ademhaling, het kloppen van het hart, het stromen van de lymfe, de darmperistaltiek, elke vorm van uitzetting en samentrekking en de bewegingen van de impulsen in de zenuwcellen.

De **dikke darm** en in mindere mate de bekkengordel, botten, huid, keel, oren, dijen, het diafragma, hart en hoofd zijn zetels van vaata.

Wanneer Vaata in evenwicht is, bevordert ze de creativiteit en flexibiliteit en wekt het gevoelens van frisheid, lichtheid, enthousiasme en vreugde op.

Is Vaata uit evenwicht, dan brengt ze angst, nervositeit, bezorgdheid, bevingen en kramp teweeg.

Kenmerken van Vaata types

De eigenschappen van de Vaata dosha zijn: licht, koud, droog, snel, beweeglijk, hard, doorzichtig, ruw, subtiel, samentrekkend en bruin-zwart. Deze vertalen zich als volgt in het lichaam en de geest.

Fysieke kenmerken

Smal van postuur, lichte lichaamsbouw, weinig gespierd, ondergewicht. Delicate gezondheid.

Droge huid, lippen en tong, droog haar, droge keel, hese stem, droog colon (neiging tot verstopping).

Koude handen en voeten, slechte bloedsomloop, lage lichaamstemperatuur.

Ruwe gekloofde huid, nagels, haar, tanden, handen en voeten; krakende gewrichten.

Snel praten, snel stappen; rusteloze ogen, wenkbrauwen, handen en voeten; snelle polsslag.

Onregelmatige eetlust en dorst.

Donkere huidskleur, donker haar en ogen; donkere aanslag op de tong bij verontreiniging.

Mentale kenmerken

Vitaal, enthousiast, creatief, vol levenslust, praterig en lacherig; raken gemakkelijk opgewonden; soms overactief, zenuwachtig en rusteloos.

Verdienen goed maar geven gemakkelijk geld uit aan prullen.

Ze houden van afwisseling en vernieuwing; houden van reizen en blijven niet graag op één plaats.

Veranderlijk in hun emoties, stemmingen, denken en overtuigingen.

Ze zijn in staat verschillende werkzaamheden tegelijkertijd te verrichten.

Angst, bezorgdheid, nervositeit, slapeloosheid, eenzaamheid, gebrek aan gronding.

Heldere alerte geest. Ze begrijpen iets snel maar vergeten ook snel; slecht geheugen op lange termijn.

Pitta

Functies van Pitta

Pitta is het principe van **transformatie**.

Allerlei stoffen die het lichaam binnenkomen, dienen verteerd en getransformeerd te worden tot stoffen waar het lichaam iets aan heeft. De actoren in het proces van de spijsvertering zijn agni (het spijsverteringsvuur), enzymen en aminozuren. De maag vormt daarbij één van de belangrijkste transformatieorganen. Ook de lever is een belangrijk transformatieorgaan, net als de huid en in zekere zin ook de nieren.

Het element **vuur** in Pitta regelt de spijsvertering, eetlust, stofwisseling, lichaamstemperatuur, huidskleur, kleuring van het bloed, glans van de ogen en uitstraling. Pitta verteert ook zintuiglijke input, emoties en gedachten.

Pitta is verantwoordelijk voor intelligentie, begrip, leren, vitaliteit en moed. Is de Pitta-constitutie in balans, dan zijn ze rechtvaardig en zullen ze door hun strijdlust alles in het werk stellen om onrecht uit te bannen.

Onevenwichtige Pitta kan woede, haat, kritiek en jaloezie opwekken.

Het element **water** in Pitta manifesteert zich in het lichaam onder andere als het vloeibare medium waarin metabolische processen plaatsvinden zoals de verteringssappen in het maag-darmkanaal, de vloeistoffen in lichaamsweefsel en de intracellulaire vloeistoffen voor zover ze een medium voor chemische transformatie zijn.

De **dunne darm** en in mindere mate het hart, bloed, de maag, lever, milt, gal, navel, grijze hersenstof, zweetklieren, ogen en huid zijn zetels van Pitta.

Kenmerken van Pitta types

De eigenschappen van Pitta zijn: licht, warm, vochtig/olieachtig, vloeibaar, snel/scherp, beweeglijk, zacht, doorzichtig/helder, glad/slijmerig, subtiel, bitter, zuur, lichaamsgeur, rood en geel. Hieruit vloeien de volgende fysieke en mentale kenmerken voort.

Fysieke kenmerken

Ze hebben een licht tot medium postuur en zijn middelmatig sterk.

Overgevoelig voor licht. Lichte huidskleur.

Ze hebben een krachtig spijsverteringsvuur en een goede eetlust, absorptie en assimilatie. Ze kunnen moeilijk een maaltijd overslaan.

Veel dorst. Ze houden van koude dranken. Hun lichaamstemperatuur is hoger dan gemiddeld en ze transpireren veel; ze houden niet van hitte en verdragen moeilijk zon op de huid.

Typische Pitta-kwalen zijn huidziekten, branderigheid, koorts en ontsteking.

Zachte vettige huid, vettig haar en vettige stoelgang.

Ze produceren veel urine en zweet; neiging tot diarree.

Scherpe tanden, puntige neus, spitse kin, hartvormig gezicht; indringende blik.

Gemakkelijk bloedend tandvlees, gevoelige tanden.

Hun haar groeit langzaam en is vroeg grijs; teruggelopen haarlijn of kaalheid.

Roodkleurige huid en ogen, blozen snel; moedervlekken en soms ook sproeten.

Gele tanden, ogen, huid, urine en stoelgang; neiging tot geelzucht en overproductie van gal.

Bittere smaak in de mond, nausea, overgeven.

Kwalijk riekende oksels, mond en voeten.

Mentale kenmerken

Ze kunnen enthousiast, warmhartig en charmant zijn.

Onder invloed van de goena scherp kan deze eigenschap omslaan in woede, haat, jaloezie en prikkelbaarheid.

Ze zijn fanatiek en vurig in hun overtuigingen of geloof.

Ze hebben een helder en scherp intellect en een groot vermogen om te leren, begrijpen en doorgronden; goed geheugen. Onderzoekende geest.

Perfectionistisch. Ze houden van orde in hun handelen en fysieke omgeving; ze hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en zijn daarom geschikt voor verantwoordelijke functies.

Pitta types willen hun roem en faam over de wereld verspreiden.

Ze houden van kwaliteit en bevinden ze zich graag in een luxe omgeving.

Neiging tot cynisme en kritiek.

Kapha

Functies van Kapha

Kapha is het principe van **cohesie en structuur**. Kapha houdt de elementen in het lichaam bij elkaar en levert zo de bouwstoffen voor de fysieke structuur.
Kapha geeft stabiliteit en kracht zowel fysiek als mentaal.

Het element **water** in Kapha manifesteert zich in het lichaam onder andere als lymfe, plasma, bloed en ook als vloeistoffen die als functie hebben te bevochtigen en soepel te houden (vb. gewrichtssmeer), te binden of te voeden.

Het element **aarde** in Kapha manifesteert zich in het lichaam onder andere als:

alles wat vast is: botten, haren, nagels, tanden, spieren, huid en pezen;

alle vaste substanties die zorgen voor kracht, structuur, compactheid.

Kapha smeert de gewrichten, zorgt voor de vochtvoorziening van de huid, zorgt voor de voortplanting, geeft het lichaam stabiliteit door middel van de botten, steunt de geheugenfunctie en houdt de immuniteit in stand.

De hoofdzetel van Kapha is de **maag**. Secundaire zetels zijn de longen, keel, hersenen (witte materie), sinusholten, neus, mond, tong, pancreas, het cytoplasma, bloedplasma, lymfe, spieren, vetweefsel en alle vloeibare lichaamsuitscheidingen, zoals speeksel, slijm en gewrichtsvloeistof.

Psychologisch gezien is Kapha verantwoordelijk voor emoties als gehechtheid, lust, hebzucht en jaloezie. Wanneer Kapha in evenwicht is uit zich dat door kalmte, vergeving en liefde. Als ze uit evenwicht zijn worden Kapha-types bezitterig, traag, slaperig en lui.

Kenmerken van Kapha types

De eigenschappen van Kapha zijn: zwaar, koud, vochtig/olieachtig, vast, vloeibaar, langzaam, stabiel, zacht, ondoorzichtig, glad/slijmerig, grof, zoet en wit. Deze vertalen zich als volgt in het lichaam en de psyche.

Fysieke kenmerken

Fors en zwaar gebouwd, neiging tot overgewicht; stevige gewrichten, spieren en organen. Sterk gebit. Sterke constitutie en hoge levensverwachting

Diepe zware, soms monotone stem.

Koude klamme huid; neiging tot verkoudheden en hoest.

Laag spijsverteringsvuur en geringe eetlust; kunnen gemakkelijk een maaltijd overslaan.

Gladde en glanzende huid, vettig, krullend en dik haar, vettige stoelgang; goed gesmeerde gewrichten.

Zachte grote ogen. Mooi uiterlijk. Geliefd bij het andere geslacht.

Dikke vetlaag, dik en stevig haar; dikke huid; dikke nagels, huid en stoelgang; compacte weefsels.

Congestie in borst, sinussen, keel en hoofd.

Langzame tred, traag in gebaren, acties en spreken; trage vertering en traag metabolisme.

Bleke huidskleur; wit slijm.

Mentale kenmerken

Verankerd, gegrond, vol vertrouwen, kracht en kalmte.

Evenwichtig, solide, serieus, standvastig en gestructureerd.

Geloof en overtuigingen zijn stabiel.

Neemt langzaam op, maar onthoudt alles goed; goed lange-termijn geheugen; besluit langzaam, maar zeker.

Houdt van zitten, slapen en niets doen.

Vriendelijk, zacht, tolerant, vergevensgezind, zorgzaam, liefdevol.

Hecht zich gemakkelijk aan personen, geld en bezit; doorgaans ook trouw maar kan te lang in een onbevredigende relatie blijven hangen.

ONDERDEEL 04 / 34

Aayoerveda - deel 4 september 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

De Ayoervedische klok

Onze doshas zijn doorlopend in beweging. Ze worden beïnvloed door onze de leeftijd, het seizoen en van het uur van de dag.

LEEFTIJD:

van 0 tot 16 jaar: groei en opbouw van het lichaam: de KAPHA-jaren (anabolisme)

van 16 tot 50 jaar: transformatie: de PITTA-fase (metabolisme)

van 50 jaar tot einde: geleidelijke afbouw van de vorm: de VAATA-fase (katabolisme)

TIJD VAN DE DAG:

Kapha-fase: van 6u tot 10u en van 18u tot 22u

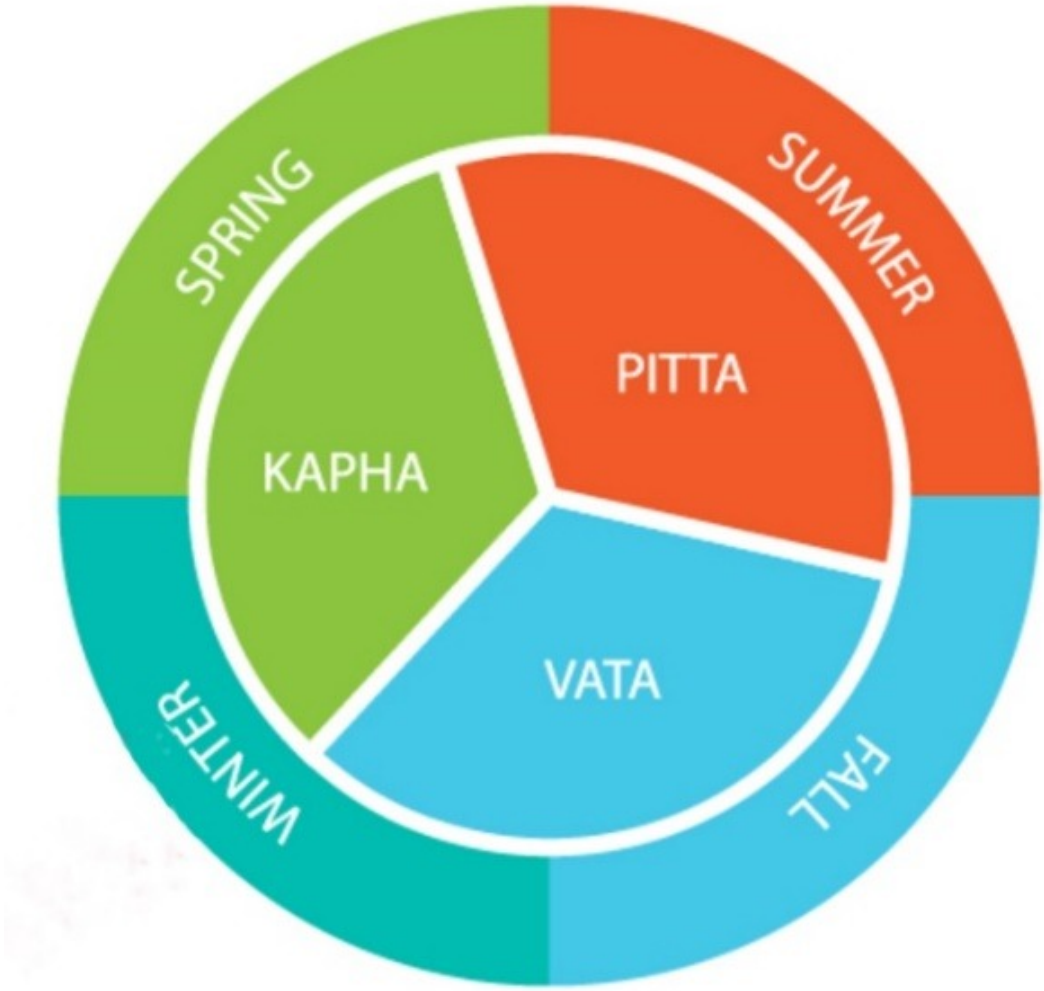
Pitta-fase: van 10u tot 14u en van 22u tot 2u

Vaata-fase: van 14u tot 18u en van 2u tot 6u

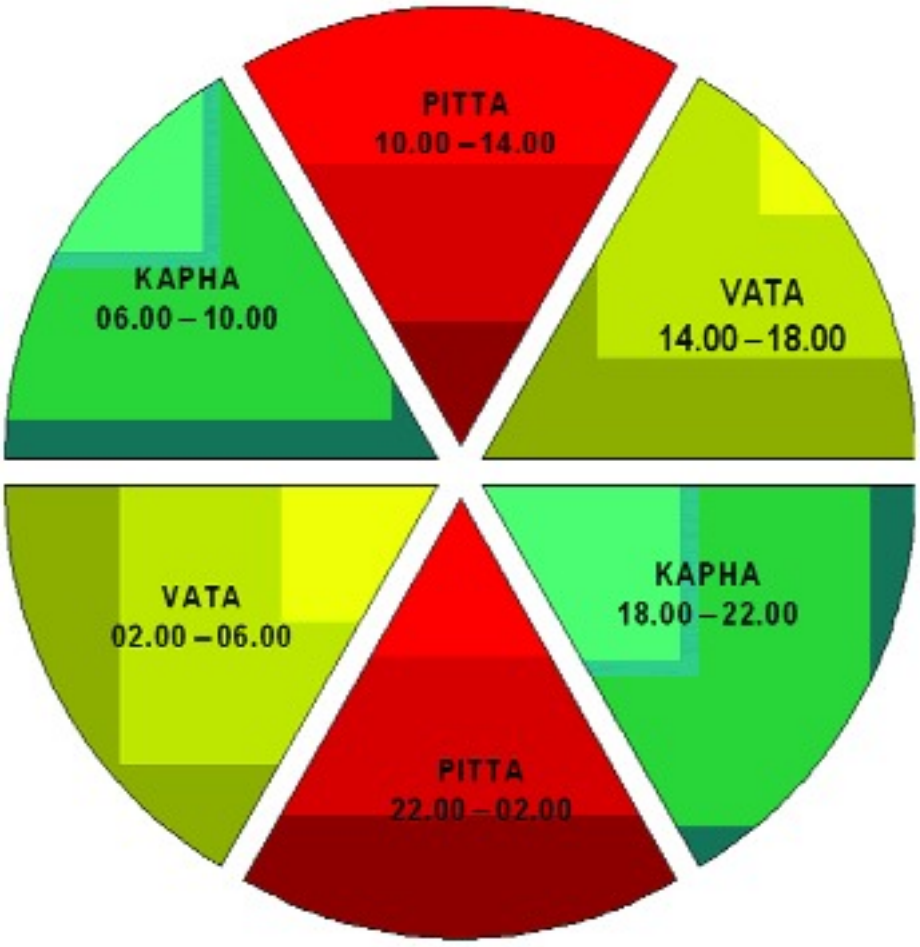
SEIZOENEN:

Kapha: overheerst tijdens de late winter en in de lente (stabiliteit en groei).

Pitta: overheerst tijdens de zomer (hitte; felle kleuren).



Vaata: heerst over de herfst en de vroege winter (koude, wind, ruw en onrustig weer).



In volgende lessen zullen we zien hoe we door voeding en levenswijze de doshas in balans kunnen houden tijdens elk van deze fasen.

Prakriti of de basisconstitutie

In de Saamkhya filosofie hebben we gezien dat Poeroesha keuzeloos passief Bewustzijn is terwijl Prakriti de natuur is, het creatieve potentieel, de kosmische Moederschoot.

In de Aayoerveda wordt de term Prakriti gebruikt in de betekenis van de individuele fysieke en psychologische aard van een persoon. De term **Prakriti** betekent in het Sanskriet letterlijk ‘originele (prak) schepping (kriti)’.

Aayoerveda gaat er van uit dat iedereen met een bepaalde basisconstitutie wordt geboren. Dit is de Prakriti, de **verhouding van Vaata, Pitta en Kapha zoals die vertegenwoordigd was in het sperma en de eicel op het ogenblik van de bevruchting**. De Prakriti refereert naar het DNA van de moderne geneeskunde. Deze verhouding wordt in de Aayoerveda uitgedrukt met behulp van getallen van 1 tot 3, bv. V2P3K1.

De basisconstitutie van iemand blijft tijdens zijn/haar leven onveranderd, daar zij genetisch bepaald is. De combinatie van doshas die tijdens de conceptie aanwezig was, blijft constant. Het hele leven lang worden we echter geconfronteerd met interne en externe invloeden die deze oorspronkelijke verhouding tussen de doshas onder druk zetten. Het klimaat, het uur van de dag, de seizoenen, de levensfase waarin men zich bevindt, de leefomstandigheden, stress, voeding en leefgewoonten hebben een invloed op de doshas en kunnen het oorspronkelijk evenwicht verstoren.

Een grondbeginsel in de Aayoervedische geneeskunde stelt dat men een **evenwicht** kan creëren tussen de doshas door zijn voeding en leefgewoonten te veranderen, om langs deze weg in te spelen op de veranderingen in de externe omgeving. Met evenwicht wordt niet bedoeld dat de drie doshas in gelijke hoeveelheid aanwezig moeten zijn maar dat men de Prakriti of de oorspronkelijke verhouding tussen de doshas zo goed mogelijk probeert in stand te houden.

Wanneer deze oorspronkelijke verhouding tussen de doshas verandert vanwege het weer, de voeding, de leefstijl, stress, emoties enz. dan wordt deze gewijzigde toestand van de doshas **Vikriti** genoemd.

De types

Globaal gesproken zijn er zeven constitutietypen:

Vaata

Pitta

Kapha

Vaata-Pitta

Pitta-Kapha

Vaata-Kapha

Vaata-Pitta-Kapha (saama dosha).

Wanneer één dosha de andere twee duidelijk overtreft, dan spreekt men van een één-dosha constitutie: V, P of K.

Wanneer twee doshas overheersen met een klein onderling verschil, dan spreekt men van een twee-dosha constitutie: VP, PK of VK.

Wanneer de drie doshas in mekaars buurt komen, dan spreekt men van een drie-dosha constitutie VPK (ook saama Prakriti genoemd). Deze laatste constitutie is ideaal maar zeldzaam. Deze mensen worden zelden ziek en verdragen om het even welk dieet, klimaat en routine.

Binnen deze zeven hoofdtypes zijn er talloze subtiele varianten, die samenhangen met de percentuele verdeling van de doshas Vaata, Pitta en Kapha in iemands constitutie.

Bepaling van de Prakriti

Echte vaidyas (ayoervedische artsen) bepalen de Prakriti aan de hand van **polsdiagnose**. Polsdiagnose is een vaardigheid die enkel door veel oefening en ervaring aangeleerd kan worden. Dr. Naveen Gupta is een in India opgeleide vaidya die in België woont (www.ayurve.eu). Ook in Nederland kan je Indische vaidyas vinden zoals Dr. Lita Dash (https://www.ayurvedaspecialist.nl/consult-boeken/).

Een andere methode om de Prakriti vast te stellen is de **VPK-vragenlijst**. Dit is een alternatief als de Prakriti niet door een vaidya kan worden bepaald.

De VPK-vragenlijst bestaat uit de volgende kolommen:

criterium: een aantal criteria, die betrekking hebben op verschillende aspecten van de persoon, zowel fysiek, mentaal als qua gedrag en levenswijze; bv. lichaamsbouw, huid, intelligentie, geheugen, dromen, carrière, favoriete weersomstandigheden, enz.

kenmerken met betrekking tot dit criterium voor elk van de doshas.

score: hier kan met behulp van een cijfer van 0 tot 3 aangegeven worden in welke mate de kenmerken voor elke dosha van toepassing zijn voor de persoon.

Bepaal *voor elk criterium en elke dosha een score van 0 tot 3* die aangeeft in welke mate de kenmerken op jou van toepassing zijn. Als je kenmerken vertoont van meerdere doshas dan kan je aan elk ervan een score toekennen. Voor een bepaald criterium kan de score identiek zijn voor twee of zelfs drie doshas. Het is ook niet nodig om voor elk criterium de score 3 toe te kennen aan één van de doshas. Meerdere combinaties van scores tussen 0 en 3 zijn dus mogelijk.

Tel ten slotte de scores op voor elk van de doshas en bepaal tot welke van de zeven constituties je behoort: V, P, K, VP, VK, PK, VPK.

Wanneer één dosha de andere twee met meer dan 10 % overtreft, dan spreekt men van een **één-dosha constitutie: V, P of K**.

Wanneer twee doshas overheersen met een klein verschil (maximum 10%) dan spreekt men van een **twee-dosha constitutie: VP, PK of VK**.

Wanneer de drie doshas in mekaars buurt komen (onderling verschil max. 10%), dan spreekt men van een **drie-dosha constitutie VPK** (saama prakriti).

Het is aangewezen om je keuzes te baseren op een lange, representatieve en gezonde periode in je leven.

Voor de mentale kenmerken en deze die betrekking hebben op gedrag, kan het soms nuttig zijn om je voor het invullen van de vragenlijst te laten helpen door iemand van je gezin.

Eens je basisconstitutie of Prakriti gekend is zal je kunnen bepalen welke voeding en levenswijze voor jou aangewezen zijn om zo goed mogelijk in balans met je prakriti te blijven. We komen hier later nog uitgebreid op terug.

FYSIEKE KENMERKEN

CRITERIUM

VAATA

0-3

PITTA

0-3

KAPHA

0-3

lichaamsbouw

smal, tenger; soms heel lang of heel klein; duidelijk zichtbare botten en pezen

gemiddeld; gespierd maar niet te dik; zichtbare botten, pezen en aders

stevig; goed voorzien van vlees, spieren en vet; pezen, aders en botten zijn niet goed zichtbaar

gewicht

laag, neiging tot ondergewicht; komt moeilijk aan

gemiddeld

neiging tot overgewicht; komt snel aan

beendergestel

fragiel, fijn

gemiddeld

zwaar

gewrichten

droog, krakend, koud; duidelijk zichtbaar

gemiddeld; soms roodachtige huid rond gewrichten

sterk, gezond, gesmeerd; met goed ontwikkelde ligamenten

handen

klein, lang

gemiddeld

groot

kin

smal, driehoekig; soms scheef

geleidelijk versmallend, spits

rond, dubbel

kaken

gerimpeld, ingevallen

glad, plat; rode of roze tint

rond, vol

nek

dun, lang, soms naar één kant gedraaid; uitstekende adamsappel

gemiddeld; rood; weinig opvallende adamsappel

dik, kort, met plooien, onzichtbare adamsappel

schouders

slank, smal

doorsnee

zwaar, breed

borst

plat, ingevallen, zichtbare ribben; klein tepelhof en donkere tepels; weinig borsthaar

gemiddeld, rode tint; medium tepelhof en rode tepels; weinig borsthaar

breed, gespierd; groot tepelhof en bleke tepels; veel borsthaar

buik

mager, plat, ingevallen, koud

gemiddeld, warm

dik, vol; koud en klam

navel

klein, onregelmatig, gerimpeld, uitpuilend

ondiep, ovaal; uitpuilend

groot, diep, rond; strak

heupen

slank, smal; uitstekende darmbenen en heiligbeen

gemiddeld; zichtbare aders; soms rode billen

zwaar, breed; darmbenen, schaambeen en heiligbeen bedolven onder spieren en vet

huid

dun; droog, barstjes, schilferig, ruw, gerimpeld; donker, bruint snel, soms moedervlekken; koud

medium dikte; glad, vet; warm, bloost snel; rood of gelig, moedervlekken, puistjes, sproeten, acné; verbrandt snel

dik; vettig, zacht, glanzend; koud; bleek, wit; geen rimpels, elastisch

wangen

gerimpeld, ingevallen

glad, plat, rode of roze tint

rond, vol

ogen

klein, diepliggend, droog; actief, nerveus

helder; scherpe doordringende blik; gevoelig voor licht

groot, mooi; lange dikke wimpers en wenkbrauwen; zachte en vriendelijke blik

oogwit

droog; blauw tot bruin

geelrood

volkomen wit

iris

klein; zwart of bruin

grijs, groen of koperbruin

blauw of zwart

neus

onregelmatige vorm, scheef tussenschot; naar boven wijzend

lang en puntig, rood puntje van de neus

kort en rond; grote neusgaten

lippen

dun, droog, gebarsten, zwart/bruine zweem

rood of geelachtig, ontstoken, zacht

groot, vettig, glad, bleek, witachtig; vriendelijk glimlachend

tanden

klein, vooruitstekend (overbeet), onregelmatig; ruw; beslagen

gemiddelde grootte; geelachtige kleur

gezonde, regelmatige, grote en witte tanden

tandvlees

dun, wat ingevallen tandvlees

zacht tandvlees dat gemakkelijk bloedt en ontsteekt

stevig tandvlees

nagels

smal; droog, ruw, broos, breken gemakkelijk, gegroefd

normale grootte; scherp; buigzaam, roze tint, glanzend

dik; zacht, vettig, glad, glanzend, wit

haar

droog, ruw, broos, gespleten uiteinden; bruin of zwart; neiging tot hoofdroos

steil, vettig, dun, zacht; blond, rood of geel; vroegtijdig grijs

dik, krullend of golvend, vettig, zacht; alle kleuren; veel lichaamshaar

haargroei

neiging tot haaruitval

neiging tot kaalheid

weelderige haardos

eetlust

onregelmatig, weinig; eet laat ’s avonds

sterk; kan moeilijk een maaltijd overslaan; kan zich streng aan een dieet houden

matig maar regelmatig; kan soms maaltijd overslaan en lange tijd geconcentreerd werken zonder voedsel

dorst

veranderlijk; voorkeur voor warme dranken

groot; voorkeur voor verkoelende dranken

weinig dorst

vertering

moeilijk en onregelmatig; gasvorming, boeren; krampen

snel; brandend maagzuur, zure oprispingen

traag; zwaar, opgezwollen gevoel in de maag; slijmvorming; slaperigheid na de maaltijd

stoelgang

onregelmatig; neiging tot constipatie; gasvorming

frequente stoelgang

weinig stoelgang doch regelmatig; traag

feces

droog, hard

zacht, normaal

vettig, dik

urine

bleek, weinig urine

gele intense kleur; overvloedig

witachtig, troebel

polsslag

> 80 vrouwen
> 70 mannen

70-80 vrouwen
60-70 mannen

<70 vrouwen
<60 mannen

transpiratie

minimaal

overvloedig, vooral bij warmte

gemiddeld

lichaams-temperatuur

koude handen en voeten

heet, warm voorhoofd

laag

algemene gezondheid

weinig reserves en kracht; geringe immuniteit en vruchtbaarheid; genezen traag; klachten te wijten aan droogte (vb. constipatie), kouwelijkheid en slechte bloedcirculatie

gemiddelde gezondheid; veel energie en focus; klachten te wijten aan oververhitting (vb. koorts, ontsteking, diarree, maagzuur)

sterke gezondheid; veel reserves goede immuniteit en stressbestendigheid; goede vruchtbaarheid; ziekten ontwikkelen zich langzaam

stem

hoge stem

scherpe doordringende stem

lage volle stem; soms monotoon

slaap

kort, variabel, onderbroken, licht; moeilijk inslapen; vrees voor duisternis

diepe slaap tenzij te warm; gemiddelde slaaptijd; slapeloosheid indien uit balans

diep en lang; kan overal in slaap vallen; houdt van middagdutjes

uithoudings-vermogen

weinig

goed

groot

lichamelijke activiteit

beweeglijk, hyperactief; houden van bewegen, joggen en sport

gematigd, nauwkeurig, bedachtzaam

traag; houden niet van lichaamsbeweging behalve zwemmen

MENTALE KENMERKEN

intellect

snel van begrip, alert; soms verkeerde antwoorden of beslissingen ondanks grote overtuiging van gelijk; grote verbeeldingskracht

scherp, ordelijk en helder, juiste reactie; kritisch; onderzoekende analyserende geest; goed in organiseren en leiderschap

precies; traag van begrip, maar blijven onthouden wat ze begrepen hebben;

geheugen

goed op korte termijn; slecht op lange termijn

scherp, fotografisch geheugen

assimileert traag; zeer goed op lange termijn

concentratie

vaak afgeleid, veel ideeën

goed

traag

mentale activiteit

snel, hyperactief; kan overgaan in uitputting, CVS en depressie; maakt zich snel druk

geconcentreerd, gecontroleerd, houdt van precisie; lezen graag

komt langzaam op gang maar blijft doorgaan zodra op dreef; functioneert goed alleen maar minder goed in groep

stemming

verandert snel

vurig

stabiel

aard

levenslustig, blij, enthousiast, lacht gemakkelijk; creatief, initiatief nemend; flexibel; houdt van verandering en afwisseling

hartstochtelijk, intens; charmant, warm, hoffelijk; accuraat, energiek, pittige rijstijl; strijdvaardig; vastberaden; perfectionistisch

minzaam, sociaal vaardig, rustig, stabiel, gelijkmoedig, bedachtzaam, verdraagzaam

emoties

nervositeit, onzekerheid, bezorgdheid, angst voor eenzaamheid, afgesloten ruimten, hoogte en duisternis

irritatie, boosheid indien stress; haat, jaloezie; kunnen dominant en competitief zijn

hebzucht, bezitterigheid, afgunst, gehechtheid aan mensen en dingen; luiheid, apathie, depressie

dromen

veel dromen, waarvan de inhoud vaak wordt vergeten; snel, actief, vliegen, avontuurlijke reizen; angstige dromen, nachtmerries

ambitie, succes; oplossen van problemen; brand; gemiste afspraken, geweld, oorlog; rijkdom, schoonheid, gouden voorwerpen, luxe, geld.

dromen gerelateerd met water; rivieren, meren, zee, sneeuw, bloemen, zwanen; romantiek

besluitvaardigheid

snel, initiatief nemend

niet te snel maar vastberaden

denkt lang na vooraleer te beslissen

LEVENSWIJZE EN GEDRAG

carrière

kan geen zwaar werk aan maar houdt wel van een hectische baan; in staat tot multi-tasking; houdt van afwisseling en vrijheid

ambitieus, ondernemend, gaat strijdvaardig uitdagingen aan; goede leiders en zakenmensen; houden van edele beroepen (arts, ingenieur, rechter, advocaat, …)

voorkeur voor vast werk dat zekerheid en waardering oplevert; verzorgende beroepen; kunnen ook succesvol zijn in zaken wegens hun discipline

vrije tijd

houdt van verre reizen, contact met andere culturen; feestjes waar hij/zij met iedereen praat; rugzaktoerist

hobby’s moeten functioneel zijn en tot succes leiden; houdt van kwaliteit: luxueus eten en overnachten, theater en musea

koken, tuinieren op eigen tempo; gastvrij, houdt van contact met vaste vrienden; huismus

spraak

spreken snel, vlotte babbelaars; flexibele communicatie; onduidelijk, van de hak op de tak

scherp, duidelijk, doordringend; goed articulerend; overwogen, energiek; beperkt tot de essentie, houdt niet van babbelen of rond de pot draaien; krijgt graag gelijk; soms kwetsend, sarcastisch en kritisch

spreekt weinig maar de woorden zijn weloverwogen; spreekt traag; monotoon; goede moppentapper wegens goed geheugen

overtuiging

variabel

vasthoudend, fanatiek

consequent, stabiel

tred

snel en licht; haastig; vergeet bestemming, slentert; vlug afgeleid

hoor je aankomen; vastberaden, doelbewuste en stevige tred

langzaam en stevig; doelbewust; weinig pauze tot tocht volbracht

favoriete voeding

besteedt weinig aandacht aan voeding; kwaliteit is niet belangrijk; vergeten te eten of nemen snelle hap; houden van warme dranken en spijzen; voorkeur voor zoete, zure en zoute smaak

kwaliteit van voedsel is belangrijk; houdt van koude schotels en verkoelende dranken; voorkeur voor zoete, bittere en wrange smaak

houdt van lekker voedsel; voorkeur voor bittere, scherpe en wrange smaak

favoriet weer

houdt niet van koude en wind

houdt niet van warm weer; krijgt hoofdpijn van zonnebaden

houdt niet van vochtig en/of koud weer

omgaan met geld

geeft snel uit; kwaliteit is niet zo belangrijk: koopt prullen, gadgets en oude voorwerpen

bedachtzaam; koopt enkel kwaliteit, houdt van luxe; beschouwt uitgaven als investering in de toekomst

spaarzaam en doordacht, soms gierig; goede belegger; luxe is niet belangrijk, maar wel lekker voedsel

liefde en relaties

ether-types: filosofisch of spiritueel ingesteld, veel ideeën over relaties maar weinig kracht om deze te concretiseren, blijft vaak alleen;
lucht-types: fantasie, enthousiasme, zoeken afwisseling, avontuur en vrijheid in relaties

hartstochtelijk, jager; gaat naar de diepte in relaties, wil oorzaken van conflicten begrijpen; beëindigt relatie als de passie verdwenen is; vaak te veel in beslag genomen door zijn/haar beroep

romantisch; groot vermogen om lief te hebben; houdt van stabiele relaties, trouw; blijft soms te lang hangen in een slechte relatie

seksualiteit

houden van veel seksuele activiteit maar zijn snel klaar

hartstochtelijk, vurig; kunnen seks gebruiken om woede kwijt te raken

gelijkmatig libido; kan lang van seks genieten; kan meerdere partners aan; beste minnaars

TOTAAL PER DOSHA

Totale score Vaata

Totale score Pitta

Totale score Kapha

ONDERDEEL 05 / 34

Aayoerveda - deel 5 oktober 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

Vikriti: de huidige toestand van de doshas

Naast de basisconstitutie hebben we ook een staat die de huidige toestand van de doshas uitdrukt. Deze toestand wordt in Aayoerveda **Vikriti** genoemd, wat betekent ‘veranderde toestand’, ‘verstoring’ of ‘ziekte’.

Bij een gezond persoon zijn de verhoudingen tussen de doshas van de Vikriti toestand dezelfde als deze bij de Prakriti toestand. Indien de huidige toestand van de doshas afwijkt van de Prakriti, wordt gezegd dat de doshas uit balans zijn. **Vikriti is dus een kwalitatieve of kwantitatieve afwijking van de doshas ten opzichte van de basisconstitutie**. Vikriti verhindert het evenwichtig functioneren van het organisme en kan op termijn aanleiding geven tot ziekte.

Aayoerveda probeert de Vikriti van iemand weer terug te brengen naar de Prakriti.

Een verschil tussen beide toestanden kan te wijten zijn aan voeding, levenswijze, verslavingen, hevige of onderdrukte emoties, stressvolle relaties of werkomstandigheden, weersomstandigheden en andere factoren die niet in harmonie zijn met de Prakriti van de persoon.

Er is een tendens dat de doshas die overheersen in de Prakriti de neiging hebben uit evenwicht te raken. Een Pitta-type zal bijv. neiging hebben nog meer Pitta te ontwikkelen door bijvoorbeeld chili pepers te eten, in de volle zon te werken of te roken.

Het is ook mogelijk dat in de Vikriti andere doshas verhoogd zijn dan deze die dominant zijn in de Prakriti. Een Vaata-type kan een verhoogde Pitta hebben door vaak in de zon te werken of scherp gekruid voedsel te eten, maar deze afwijkingen kunnen gemakkelijker gecorrigeerd worden dan wanneer een dosha die dominant is in de Prakriti uit balans is.

Bepaling van de Vikriti

Een Ayoervedisch arts (vaidya) kan de Vikriti vaststellen door middel van **polsdiagnose**. De Prakriti wordt gevoeld in de diepe pols (zevende niveau), de Vikriti in de oppervlakkige pols (eerste niveau). Het resultaat van de vikriti polsdiagnose wordt uitgedrukt in cijfers van 1 tot 4.5. Bv. V2P4K1. Als de prakriti gelijk is aan V2P3K1 dan betekent dit dat de pitta dosha uit balans is (4 i.p.v. 3).

Bij gebrek aan vaidya kan je de Vikriti bepalen aan de hand van een **vragenlijst**. In principe zou je dezelfde vragenlijst kunnen gebruiken als voor de bepaling van de prakriti, maar enkel voor de huidige toestand en dan de resultaten vergelijken met deze van de prakriti. De prakriti vragenlijst bevat echter een groot aantal kenmerken die ongewijzigd blijven gedurende het hele leven. Daarom werd voor de bepaling van de Vikriti een speciale vragenlijst ontwikkeld die vooral ontworpen is om te bepalen welke doshas uit balans zijn.

Geef voor elk criterium en elke dosha een score van 0 tot 3 die aangeeft in welke mate de kenmerken voor elke dosha op jou van toepassing zijn gedurende de huidige periode. De totale score voor elke dosha

bepaalt in welke mate deze dosha uit balans is. Bij een score van 30 punten of meer is het aangewezen om de dosha opnieuw in balans te brengen.

In het volgend artikel zullen we een aantal algemene richtlijnen meegeven die helpen om de doshas terug te brengen naar hun oorspronkelijke verhouding (prakriti) en om erover te waken dat deze verhouding zo goed mogelijk bewaard blijft.

CRITERIUM

VAATA

0-3

PITTA

0-3

KAPHA

0-3

LICHAMELIJKE KENMERKEN

Voorkomen

Mager, knokig, uitgemergeld

Gemiddeld, intens

Dik, futloos

Gewicht

Ondergewicht

Matig

Overgewicht; moeilijk extra kilo’s kwijtraken

Gewrichten

Krakend of knakkend

Broos; ontstoken

Gezwollen

Wervelkolom

Neiging tot scoliose (zijdelingse verkromming)

Neiging tot kyfose (bochel)

Neiging tot lordose (te sterk uitgeholde rug), hernia

Spieren

Tremor, tics, spasmen

Broos

Gezwollen

Huid

Droog, ruw, schilferig, kloofjes, ouderdomsvlekken; donkere kleur

Geel of rood; uitslag, puistjes, acne, zweren

Bleek; vettig; gezwollen; koel en klam

Haar

Droog, klittend, broos; gespleten uiteinden

Vettig, grijs wordend, kalend

Vettig, golvend

Nagels

Droog, ruw, broos, gebarsten, afgebeten

Zacht, scherp, ontstoken

Bleek, dik, vettig

Ogen

Droog, rusteloos, knipperend

Rood, branderig, hypergevoelig voor fel licht

Bleek, gezwollen, kleverig, overvloedige traanvorming

Oren

Suizen (tinnitus)

Pijn, ontsteking

Verstopt, etterend

Neus / sinussen

Droog, korstvorming

Rood, ontstoken

Verstopt

Lippen

Droog, gebarsten

Rood, ontstoken

Bleek, vettig

Mond

Droog, ingevallen tandvlees; wrange smaak

Rood, ontstoken, broos tandvlees; bittere of scherpe smaak

Overdreven speeksel-of slijmvorming; zoete of zoute smaak

Keel

Droog, pijnlijk; droge hoest

Brandend gevoel, ontsteking

Opgezwollen, vochtophoping

Tanden

Gaten, ingevallen tandvlees, gebarsten glazuur

Geel, versleten glazuur, scherp

Wit, sterk glazuur

Tong

Droog, gebarsten, bevingen, donker beslag

Rood, ontstoken, geel beslag

Bleek, dik wit beslag

Lymfeknopen

Smal

Broos, ontstoken

Vergroot, verstopt

Aders

Goed zichtbaar

Redelijk zichtbaar, neiging tot blauwe plekken

Vol, wijd, stagnerend

Lichaams-temperatuur

Laag, koude handen en voeten

Hoog: warme handen en voeten; koorts of warme opstoten; opvliegers

Koude klamme handen

Lever en milt

Voelbaar, dubbel zo groot als normaal

Broos; galproblemen

Vergroot, vervetting

Maag

Vol gevoel, gasvorming, hik

Brandend gevoel, maagzweer

Slijmvorming

Eetlust

Onregelmatig, anorexia nervosa

Sterk, onhoudbaar; hypoglykemie (te lage bloedsuikerspiegel)

Zwak; trek in zoetigheden

Vertering

Onregelmatig, gasvorming, winderigheid en opgeblazenheid

Snelle vertering, indigestie door maagzuur en zure oprispingen

Langzame, moeizame vertering, zwaar gevoel na de maaltijd

Darmen

Krampen, gasvorming

Ontsteking, bloedingen; snelle peristaltiek

Slijmvorming; trage peristaltiek

Stoelgang

Constipatie, harde en droge stoelgang

Slap, diarree; brandend; frequent

Vast, vettig, met slijmen; verminderde frequentie

Urine

Soms pijnlijk; kleurloos; schuimend; verhoogde frequentie of geen aandrang

Brandend gevoel; geel tot bruin; frequent urineren

Witachtig, troebel; verminderde frequentie

Transpiratie

Hevig of weinig

Hevig, frequent; sterke lichaamsgeur

Weinig

Koorts

Onregelmatig verloop, dorst

Hoge temperatuur, zweten

Constant verloop

Metabolisme

Onregelmatig

Hyperactief

Traag

Dorst

Variabel

Sterk

Weinig

Smaak in de mond

Wrang; droge mond

Bitter of scherp

Zoet, zout; slijmvorming

Ademhaling

Nerveus, snel (sympathisch zenuwstelsel overactief)

Agressief, hoge borstademhaling

Traag, lage buikademhaling, neiging tot apneu

Allergieën

Droog piepend; kortademigheid

Netelroos, huiduitslag

Congestie, lopende neus

Pijn

Hevig, stekend, wisselend, samentrekkend

Brandend, scherp

Regelmatig, mild; doffe pijn

Typische ziekten

Osteoporose, aambeien, krampen, verstopping

Ontstekingen, maagzweer, brandend maagzuur, diarree, migraine, bloedingen; galproblemen

Hoge cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes, galstenen; allergieën; oedeem

MENTALE KENMERKEN - GEDRAG

Energieniveau

Hyperactief, snel uitgeput

Intens, uitgeput door overdreven nadenken; ambitieus, roemlustig

Laag; slaperig of futloos na het eten; loomheid; langzame bewegingen; neiging tot depressie

Seksualiteit

Voortijdig orgasme

Pijnlijke seks

Laag libido

Stem

Droog, hees, uitgeput, fluisteren, stotteren

Scherp, doordringend, metaalachtig

Diep, hees, als een trommel

Spraak

Snel, abrupt, geen heldere gedachtegang

Scherp, vastberaden, beraamd

Traag, monotoon

Slaap

Inslaapproblemen, onderbroken slaap

Inslaapproblemen, onvoldoende slaap

Excessieve slaap, slaperigheid overdag

Dromen

Frequent, actief, nachtmerries

Vurig, gewelddadig

Waterig, romantisch

Emoties

Angst, bezorgdheid, eenzaamheid, rusteloosheid, impulsiviteit, nervositeit

Kritiek, boosheid, irritatie, ongeduld, haat, jaloezie; overdreven ambitieus

Gehechtheid, hebzucht, depressie; vasthouden aan routine, relatie of job zelfs indien niet bevredigend

Intellect

Snel, impulsief, onsamenhangend handelen

Kortaf, eigenwijs, geeft ongevraagd advies

Traag, troebele geest, verwarring

Geheugen

Vergeetachtiger dan gewoonlijk; slecht op lange termijn

Gemiddeld, correct

Traag, slecht op korte termijn

Totale score Vaata

Totale score Pitta

Totale score Kapha

ONDERDEEL 06 / 34

Aayoerveda - deel 6 november 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

DE DOSHAS IN BALANS BRENGEN

De **Prakriti** vragenlijst is bedoeld om je basisconstitutie te bepalen. Aan je prakriti kan je niets veranderen. Het is wel belangrijk om te weten dat de dosha(s) die in je basisconstitutie de overhand heeft/hebben, gemakkelijker uit balans raakt/raken dan de andere doshas.

De **Vikriti** vragenlijst die in het vorig artikel werd gepubliceerd is bedoeld om te bepalen welke doshas momenteel uit balans zijn. Voor doshas die in de Vikriti een score van minimum 25 punten behalen, moet je actie ondernemen om die weer in balans te brengen.

De volgende aanbevelingen gelden zowel om de doshas die in de prakriti de overhand hebben in balans te houden als om de doshas die uit balans zijn (vikriti) weer in balans te brengen.

Het aayoervedisch middel Triphalaa balanceert alle doshas. De naam Triphalaa betekent: drie bessen. Het is een samenstelling van de volgende drie bessen: harietakie (kalmeert vaata), aamalaki (kalmeert pitta), en bhibitaki (kalmeert kapha).

De volgende tabel toont aan wat het effect van de smaken van voedingsmiddelen is op de doshas. Smaken kunnen een dosha verhogen (+) of verlagen (-).

Smaken

Elementen

Vaata

Pitta

Kapha

ZOET (madhoera)

aarde en water

-

-

+

ZUUR (amla)

aarde en vuur

-

+

+

ZOUT (lavana)

vuur en water

-

+

+

SCHERP (katoe)

vuur en lucht

+

+

-

BITTER (tikta)

lucht en ether

+

-

-

WRANG (kashaaya)

lucht en aarde

+

-

-

Om een dosha die uit balans is terug in balans te brengen werkt de Aayoerveda niet alleen met smaken maar ook met de **goervaadi goenas** of eigenschappen: de tegenovergestelde goenas van de dosha uit balans worden gestimuleerd.

Hierna volgen een aantal richtlijnen voor elke dosha waarmee je voorlopig aan de slag kunt. Later komen we hier meer uitgebreid op terug als we het hebben over voeding, kruiden, levenswijze en routine, yoga, massage, edelstenen, e.a.

Vaata in evenwicht brengen

Vaata wordt gezien als de koning van de doshas: zij stuurt de andere doshas aan. Als vaata in balans is, zijn pitta en kapha dat in het algemeen ook. Zonder vaata kan geen ziekte tot stand komen. Daardoor hebben ongeveer zestig procent van de ziektepatronen hun oorzaak in onevenwichtigheid van vaata. Mensen met een vaata-constitutie zijn moeilijker te genezen. Als bij medisch onderzoek lichamelijk alles in orde is, blijken er soms toch nog psychosomatische problemen te zijn. De vaata-constitutie is ten opzichte

van de andere constitutietypen ontvankelijker voor ziekten. Dit komt omdat zij meer openstaan voor impulsen van de buitenwereld. Vaata types moeten daarom zoveel mogelijk in een positieve omgeving zijn.

Laxeren helpt om vaata te verminderen aangezien de zetel van vaata de dikke darm is (bv. de panchakarma techniek basti). Onderdrukking van winderigheid of stoelgang dient te worden vermeden.

Kleuren die vaata verhogen zijn blauw, grijs en zwart. Kleuren die vaata verminderen zijn rood, oranje en geel.

De voornaamste goervaadi goenas van vaata zijn**: licht, koud, droog, beweeglijk, snel, hard, ruw, helder en subtiel**. Om vaata tot rust te brengen moeten de goenas van vaata worden afgezwakt met behulp van de tegenovergestelde goenas.

Richtlijnen om vaata te balanceren met behulp van de goenas:

Licht: vermijd winderig weer, grote hoogten, laat opblijven, lichte voeding en excessief vasten. Beoefen meditatie en yogaoefeningen die gericht zijn op aarding. Berghouding en lijkhouding helpen vaata-types om beter te aarden.

Koud: vermijd koud weer, airco, koude voeding en gekoelde dranken. Draag warme kleding en slaap onder een warm dekbed. Eet warm en gekruid voedsel (bv. gember, zwarte peper, kardemom, kaneel, mosterdzaad). Een warm bad, warme douche of stoombad verminderen vaata.

Droog: vermijd droog weer en droog voedsel. Oliemassage vermindert droogte. Gebruik bij de bereiding van voedsel voldoende olie of ghee.

Beweeglijk, snel: Regelmaat en structuur inbouwen. Voldoende rust nemen: pauzes overdag inlassen; voldoende nachtrust (8 à 9 u) nemen. Beperk joggen, springen, reizen, vliegen, shoppen en andere excessieve fysieke of mentale activiteiten. Lichte vormen van lichaamsbeweging (yoga, wandelen, tai chi) zijn goed voor vaata.

Ruw, hard: rauwe voeding vermijden. Vermijd hard en ruw gedrag. Vermijd harde muziek. Zachte en slijmerige substanties kunnen lokaal helpen tegen ruwheid, bv. op de huid.

Helder: vermijd overdreven schoonmaken of jezelf wassen, vliegen, trekken in de bergen. Een zware maaltijd, look en zuivel verminderen deze eigenschap

Subtiel: vermijd drugs, alcohol en tabak. Bezorgdheid, angst en gebrek aan vertrouwen verhogen vaata.

Voedingsrichtlijnen:

Regelmaat inbouwen voor de maaltijden (3 per dag zonder tussendoortjes).

De voorkeur geven aan vaata kalmerende smaken: zout, zuur, zoet.

Vaata verhogende smaken vermijden: bitter, wrang en scherp.

Ashwaganda, Tagara, Dashamōēla (10 wortels) en Vidaari helpen vaata kalmeren evenals de volgende specerijen: ajowan, asafoetida, gember, kaneel, kardemom, knoflook, kruidnagel, mosterdzaad, nootmuskaat en zwarte peper.

Koude voeding, rauwkost en peulvruchten (behalve mungbonen) vermijden.

Vermijd te veel lichte voeding. Neem een voedzaam en warm ontbijt.

Tarwe, quinoa, rijst, gekookte groenten, zoet fruit, noten, zaden, specerijen en zuivel zijn goed voor vaata.

Gebruik voldoende vetstoffen bij het koken (olie en ghee).

Geef de voorkeur aan warme dranken.

Vermijd alcohol, koffie, tabak en drugs.

Pitta in evenwicht brengen

Pitta-types moeten er op letten dat zij een gematigde zuivere levensstijl aanhouden. Gifstoffen van allerlei aard komen al snel tot uiting in een onevenwichtige pitta. Een pitta-type kan uit evenwicht geraken door te veel gifstoffen in de voeding, verontreinigde lucht, verontreinigd water, alcohol, drugs en tabak.

De zetel van pitta is de dunne darm. Purgeren is een middel om pitta te verminderen. Ook transpireren en in mindere mate urineren zijn manieren van het lichaam om zich van teveel pitta te ontdoen.

Kleuren die pitta verhogen zijn rood, oranje en geel. Kleuren die pitta verlagen zijn: blauw, groen en grijs.

De voornaamste goervaadi goenas van pitta zijn: **warm, scherp, licht, vochtig/olieachtig, beweeglijk/verspreidend.**

Richtlijnen om pitta te balanceren met behulp van de goenas:

Warm: activiteiten op de middag in volle zon vermijden. Lang zonnebaden en frequente seks in de zomer vermijden. Hete dranken vermijden. Vermijd boosheid, haat, jaloezie, agressiviteit. Matiging: de intensiteit verminderen, verzachten. Zorgen voor evenwicht tussen rust en activiteit (geen werk mee naar huis nemen). Een niet-competitieve vorm van beweging beoefenen bv. yoga. Zorgen voor een voldoende koele slaap- en leefruimte. Purgeren en zweten helpen om Pitta te verminderen. Massage met verkoelende olie (vb. kokosolie).

Scherp: vermijd scherpe kruiden, objecten, beelden en geluiden. Vermijd kritiek en cynisme. Scherpe chemische stoffen kunnen huiduitslag veroorzaken bij pitta’s.
Genieten van natuurschoon (zonsondergang, volle maan, meer, waterval, bloemen, zingende vogels, zwanen, …), een koele bries, melodieuze muziek, zwemmen, minzaam gezelschap (citaat uit de Ashtaanga Hridayam).

Licht: vermijd langdurig vasten en overwegend lichte maaltijden. Vermijd helder licht, draag een zonnebril als de zon schijnt.

Vochtig: vermijd voeding die vocht vasthoudt zoals zout, yoghurt, abrikozen en pompelmoes.

Olieachtig: vermijd vlees, vettig en gefrituurd voedsel, kaas, vette yoghurt, pindakaas.

Beweeglijk/verspreidend: probeer je naam en faam niet te verspreiden; vermijd competitiviteit en streven naar macht en prestige. Doe één ding tegelijk.

Voedingsrichtlijnen:

Scherpe, zure en zoute smaken verhogen Pitta.

Zoet, bitter en wrang verlagen Pitta. Voorbeelden van voeding met wrange of samentrekkende smaak: bonen, komkommer, bieten, rauwe kool, spinazie.

Voldoende drinken, vooral bij heet weer.

Ghee, olijf- en zonnebloemolie, melk, groene bladgroenten, peulvruchten, tarwe, gerst, rijst, kokos en zoete vruchten verlagen pitta. Ook salades van rauwe groenten met bittere of zoete smaak zijn goed voor pitta types.

Vermijd vlees, vettig gefrituurd voedsel, sesamolie, pinda- en amandelpasta, kaas, vette yoghurt, gefermenteerd voedsel, look, rauwe ui, mosterd, citrusvruchten, groene druiven, azijn, tamarinde en pickles.

Vermijd tabak, koffie en alcohol.

Verkoelende kruiden zoals koriander, komijn, munt en venkel zijn oké.

Vermijd scherpe kruiden zoals chili peper, cayennepeper, curry en mosterdzaad.

Shataavari, Goedoechi en Aamalaki verminderen Pitta.

Kapha in evenwicht brengen

Kapha's moeten vooruit blijven gaan en vermijden om zich vast te klampen aan het verleden, zich te hechten aan mensen en bezittingen of zich te verzetten tegen veranderingen.

De rivier van het leven stroomt tussen de oevers van pijn en plezier.
Alleen als het verstand weigert met het leven mee te stromen
en zich vastklampt aan de oevers wordt het een probleem.
Mee stromen met het leven betekent acceptatie; laten komen wat komt
en laten gaan wat gaat. (Nisargadatta Maharaj)

De maag is de zetel van kapha. Tijdens een panchakarma behandeling wordt braken soms gebruikt als middel om overtollige kapha te verwijderen. Ook urineren is een manier van het lichaam om zich van te veel Kapha te ontdoen.

De voornaamste goervaadi goenas van kapha zijn: **zwaar, traag, koud, vochtig/olieachtig, glad/slijmerig, vast, zacht, statisch, vloeibaar, troebel/kleverig.**

Om kapha tot rust te brengen moeten de goenas van kapha worden afgezwakt met behulp van de tegenovergestelde goenas.

Richtlijnen om kapha te balanceren met behulp van de goenas:

Zwaar: vermijd zwaar voedsel. Vermijd zware gevoelens zoals depressie, hopeloosheid en hebzucht. Bewaak het lichaamsgewicht. Af en toe eens vasten is goed voor kapha types.

Traag: vermijd zittend werk en slapen overdag. Een stevige en actieve lichaamsbeweging zijn aangewezen: snel wandelen, joggen, fietsen, zwemmen, gewichtheffen, gevechtssporten; ook seks is goed voor kapha. Vermijd duisternis: zoek het zonlicht op of verblijf in goed verlichte lokalen. Voorkeur geven aan een actieve en dynamische yogabeoefening bv. zonnegroet.

Koud: vermijd koude dranken en diepvries. Wordt niet kil door emoties te onderdrukken. Gebruik warm en gekruid voedsel en drink warme dranken. Kapaalabhaati verwarmt.

Vochtig/olieachtig: Een vochtige omgeving vermijden. Een droge krachtige massage of massage met stimulerende en verwarmende olie (vb. mosterdolie) is goed.

Glad/slijmerig: vermijd slijmerige en zachte of overgare voeding.

Vast: vermijd te veel vaste voeding, slapen overdag. Drink warm water met honing.

Zacht: vermijd een zachte matras of waterbed. Slaap op een harde matras of ondergrond.

Statisch: vermijd een zittende levensstijl. Doe fysieke inspanningen, dynamische yoga oefeningen en praanaayaama. Reizen en openstaan voor nieuwe ervaringen of ontmoetingen verminderen kapha.

Vloeibaar: Beperk het drinken of de inname van voedingswaren die de vochtretentie bevorderen (vb. zout).

Troebel/kleverig: Hebzucht, gehechtheid en sentimentaliteit verhogen kapha. Vermijd kleverige voeding.

Voedingsrichtlijnen:

Letten op het gewicht: matig eten, geen tussendoortjes.

Voeding met een zoete en zoute smaak vermijden behalve honing; zure en zoute smaken beperken; de bittere, scherpe en wrange smaken verminderen kapha. Zout houdt het vocht in het lichaam vast en kapha types hebben van nature al veel vocht.

De aayoervedische medicijnen **Poenarnavaa** en Chyavaanapraash verminderen kapha evenals de volgende specerijen gebruikt bij het bereiden van voeding: ajowan, asafoetida, fenegriek, gember, kaneel, kardemom, koerkoema, kruidnagel, mosterdzaad, nootmuskaat, pippalie en zwarte peper.

Kapha-types mogen het ontbijt overslaan.

Vetten, vlees, eieren, pasta, kaas (behalve geitenkaas), yoghurt, suiker, stroop, ijskreem, confituur, diepvries en gekoelde dranken vermijden; de voorkeur geven aan droge en lichte voeding.

Groenten met bittere en scherpe smaak, gerst, gierst, maïs, boekweit, quinoa, droge haver, kikkererwten, linzen, erwten, zwarte en pinto bonen, zaden (behalve sesam), specerijen en warme dranken verminderen kapha.

ONDERDEEL 07 / 34

Aayoerveda - deel 7 januari 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

DE SUBDOSHAS

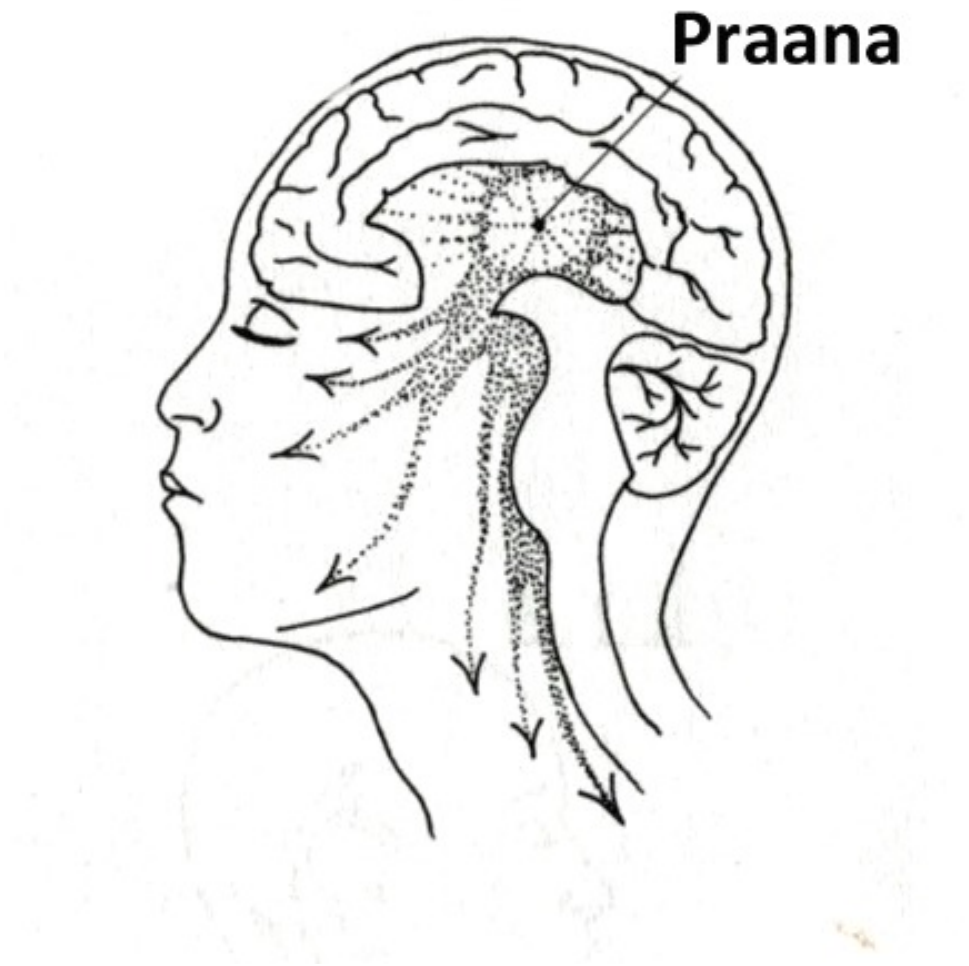
Iedere dosha kunnen we verder onderverdelen in vijf subdoshas, die de functies van de doshas vervullen op verschillende locaties in het lichaam.

Hoewel elke dosha twee elementen bevat kunnen de functies van de subdoshas op specifieke locaties vereisen dat de subdosha ook van andere elementen gebruik maakt. De tabel hierna geeft de relatie weer tussen de subdoshas en de elementen.

ELEMENTEN	SUBDOSHAS VAATA	SUBDOSHAS PITTA	SUBDOSHAS KAPHA
Ether	Praana	Saadhaka	Tarpaka
Lucht	Oedaana	Aalochaka	Avalambaka
Vuur	Samaana	Paachaka	Kledaka
Water	Vyaana	Ranjaka	Bodhaka
Aarde	Apaana	Bhraajaka	Shlesaka

Vijf vormen van Vaata

Vaata zorgt voor alle vormen van **beweging in het lichaam** via zijn vijf subdoshas, die elk een bepaalde zetel en functie hebben. Aayoerveda noemt deze subdoshas ook de ‘winden’ (vaayoes) van het lichaam. Dit zijn de impulsen die zich bewegen via zenuwen, spieren, bloedvaten, darmen en overal waar beweging in het lichaam is.



1 Praana vaayoe

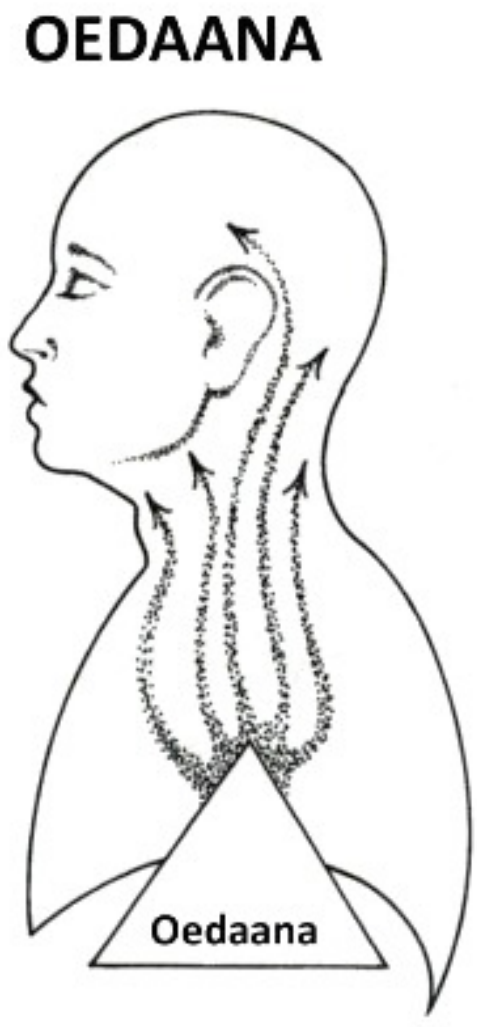
Praana vaayoe moet worden gezien als een **constante stroom van energie.** Praana zorgt voor bloedcirculatie, de inademing en doet de geest en de zintuigen functioneren. Praana is de leider van de vier andere subdoshas.

Praana zorgt voor de beweging van gedachten, gevoelens emoties, gewaarwordingen en waarnemingen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven).

Ze maakt levenslustig en alert.

Praana die niet beweegt is puur keuzeloos Gewaarzijn. Als praana beweegt in een zekere richting wordt het focus en waarneming

De belangrijkste locatie van praana is het hoofd; praana beweegt vanaf het hoofd neerwaarts naar het hart, de longen en het diafragma. Het element is ether. De richting is neerwaarts en naar binnen.



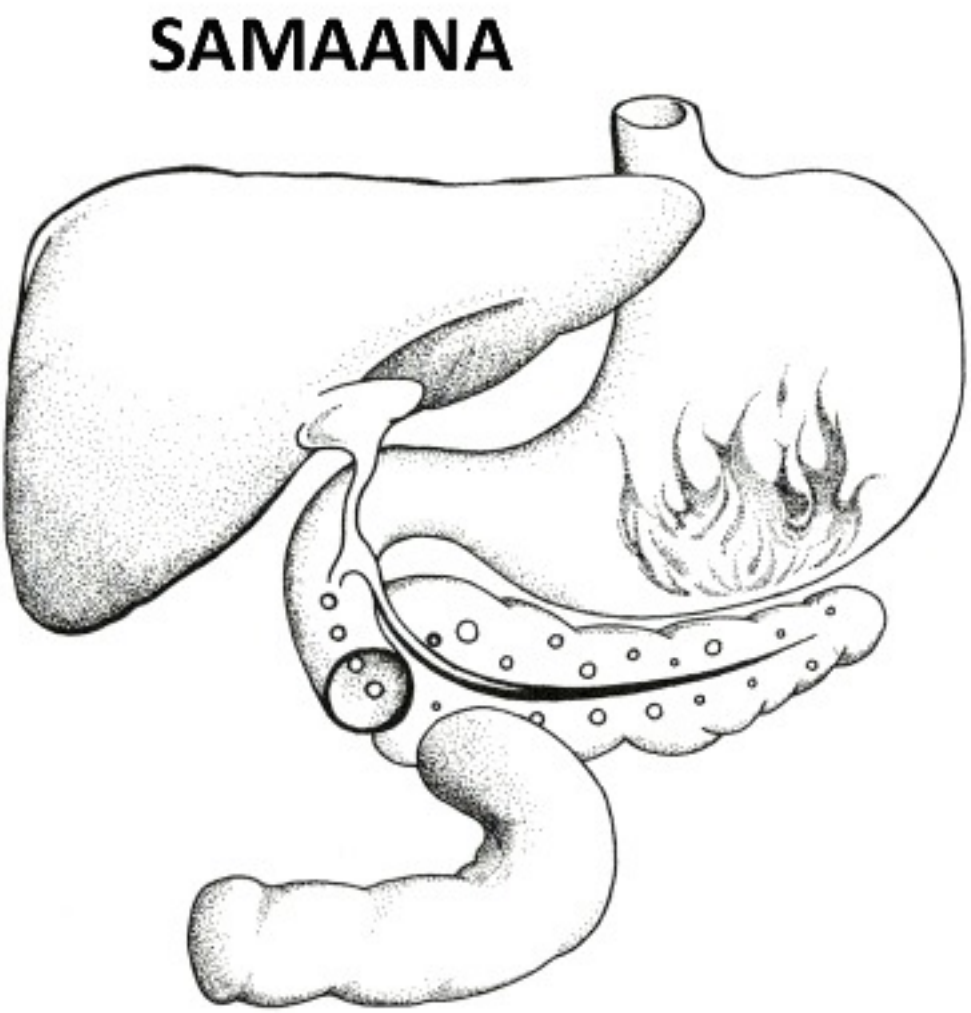
2 Oedaana vaayoe

Oedaana vaayoe is een **opwaartse kracht** vanaf het diafragma via de longen en luchtpijp, de keel tot in de hersenen.

Oedaana controleert de spraak. Zij sterkt de geest, het intellect en het geheugen. Zij is verantwoordelijk voor de uitademing en de balans van zuurstof en CO2 in het bloed. Zij helpt tegen verwarring, gehechtheid en depressie en bevordert wilskracht en enthousiasme.

Belangrijkste locatie: diafragma, keel.

Element: lucht. Richting: opwaarts.



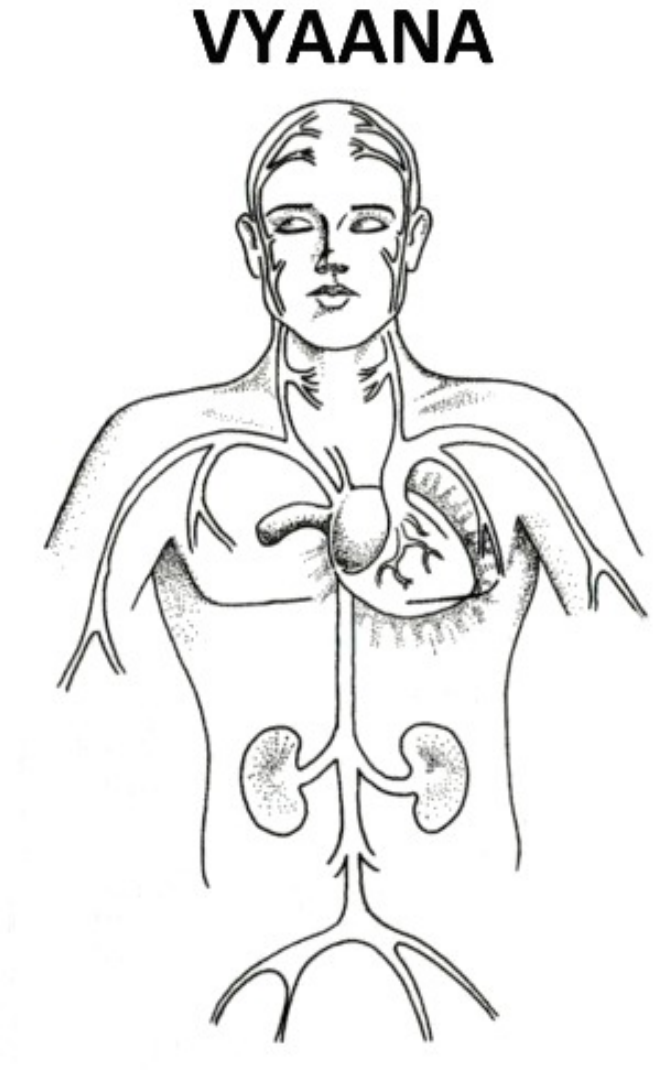
3 Samaana vaayoe

Samaana is een **lineaire** inwendige stroom die praana en oedaana in **evenwicht** brengt. Zij zorgt voor de secretie van spijsverteringsenzymen, maagzuur en gal. Samaana zorgt voor de opname van de voedingssappen na vertering en voor de bewegingen van de darmen en de galblaas.

Samaana creëert het gevoel van honger.

Belangrijkste locatie: dunne darm, maag, lever, pancreas.

Element: vuur. Richting: lineair.



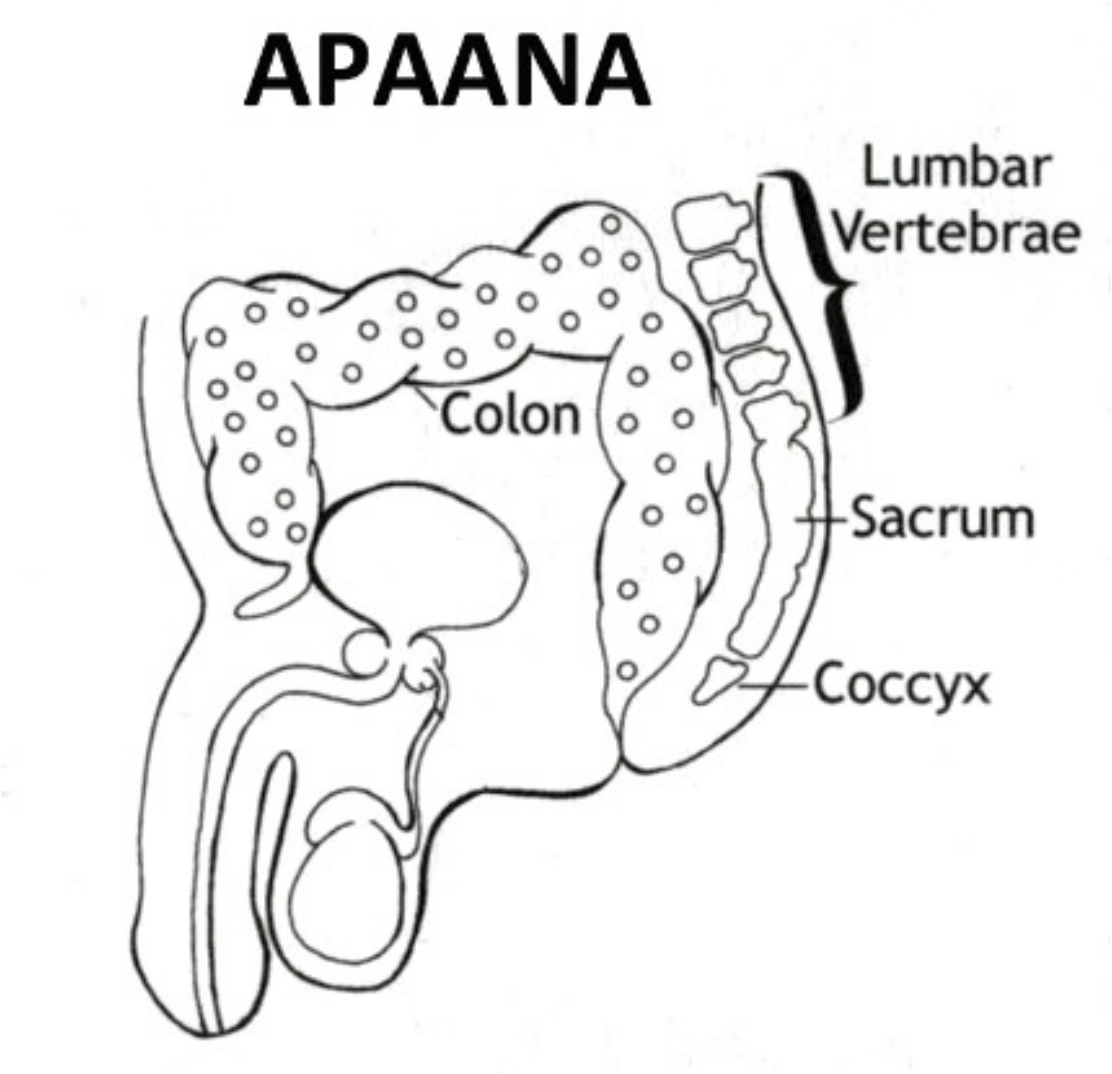
4 Vyaana vaayoe

Vyaana is een **verspreidende kracht** verantwoordelijk voor de circulatie van bloed en lymfe. Vyaana regelt de bloedsomloop in zijn verschillende aspecten maar vooral het hartritme, de verwijding en samentrekking van de bloedvaten en de bloeddruk.

Vyaana regelt ook de motoriek in het lichaam en is verantwoordelijk voor de reflexen.

De locatie is het hart, maar vyaana is ook verspreid over het hele lichaam.

Element: water. Richting: circulair.



5 Apaana vaayoe

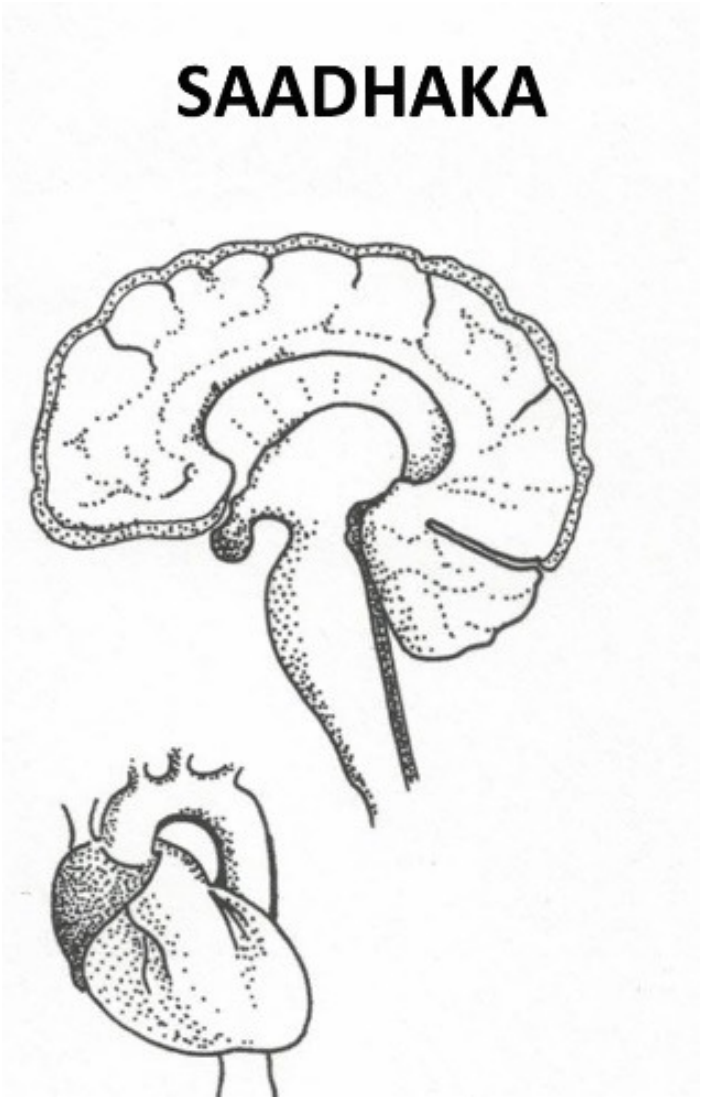
Apaana is een **neerwaartse kracht** die zorgt voor de uitscheiding van urine en ontlasting, voor de menstruatie, voor de bevalling en voor de zaadlozing.

Belangrijkste locatie: bekkenholte (tussen navel en anus), dikke darm, urinewegen, genitaliën.

Element: aarde. Richting: neerwaarts en naar buiten.

Vijf vormen van Pitta

Pitta is verantwoordelijk voor de **stofwisseling,** de **lichaamstemperatuur,** het **zicht,** de **uitstraling, intelligentie** en de productie van **bloed**.



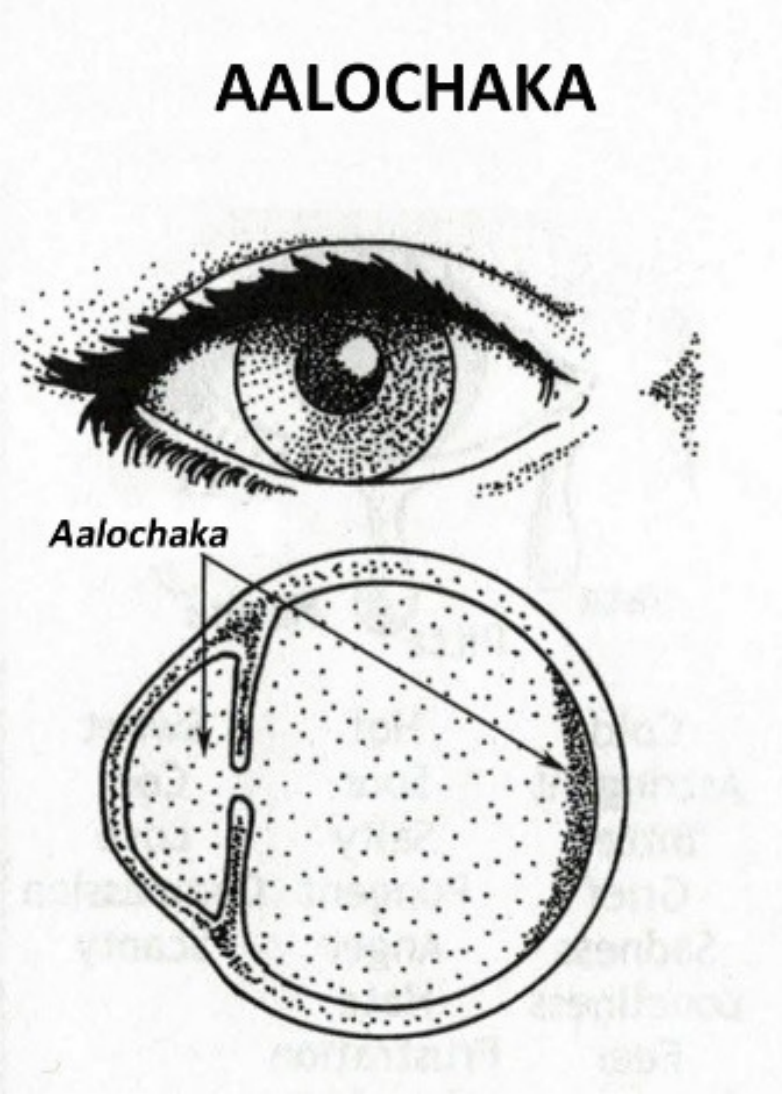
1 Saadhaka pitta

Saadhaka is aanwezig **in de grijze hersenstof en het hart.**
Saadhaka geeft bezieling en liefde. Ze zorgt voor mentale functies als kennis, begrip, intelligentie en geheugen. Saadhaka pitta controleert de hartfunctie en de verwerking van gevoelens en emoties.

Saadhaka is verantwoordelijk voor het ego (ahamkaara), zelfvertrouwen en zelfrespect.

Belangrijkste locaties: hart, grijze hersencellen. De grijze hersenstof bestaat uit cellichamen van zenuwcellen.

Element: ether.

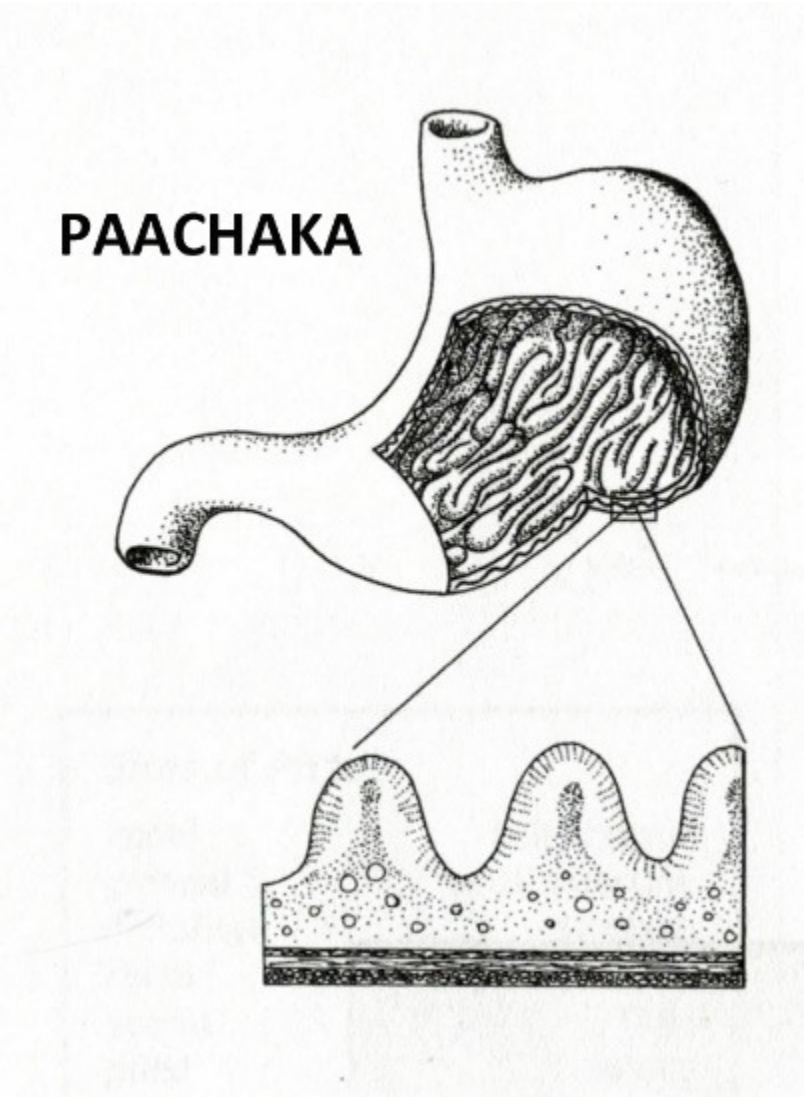


2 Aalochaka pitta

Aalochaka is de pitta subdosha die het **zicht** reguleert. Ze staat in voor de werking van de ogen en de verdere verwerking van de visuele indrukken in de hersenen. Ze geeft een warme en heldere blik.

Aalochaka pitta verbindt ook de ogen met emoties.
Het onderdrukken van tranen en het niet willen zien van de werkelijkheid kunnen deze pitta uit evenwicht brengen.

Belangrijkste locatie: ogen. Element: lucht.



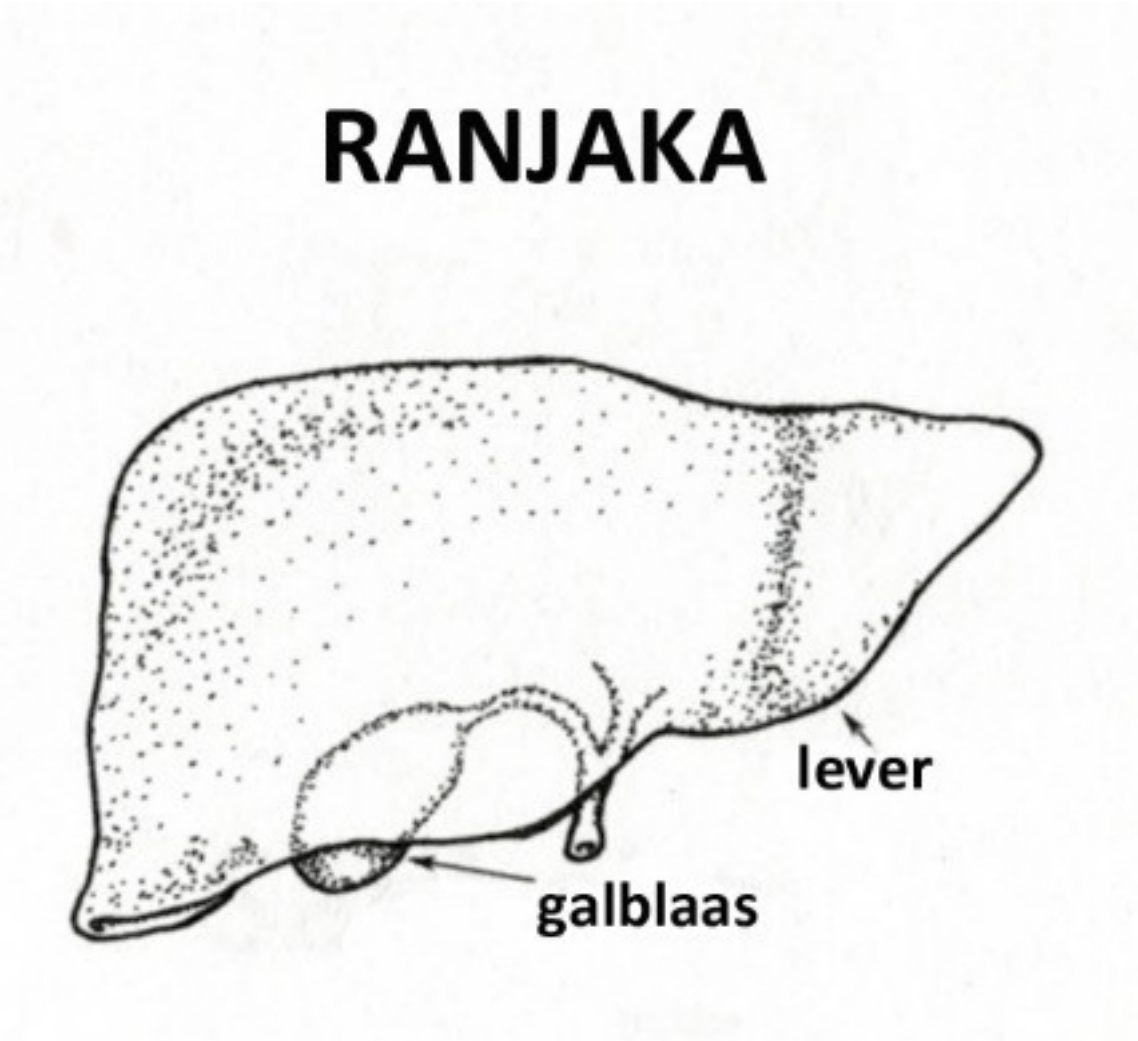
3 Paachaka pitta

Paachaka pitta is terug te vinden in de **spijsvertering**: de secretie van enzymen, de vertering van zetmeel, glucose en fructose, de scheiding van voedingsstoffen en afvalproducten en het regelen van ‘het vuur van de spijsvertering’ (jaathara Agni).

Paachaka pitta staat ook in voor de absorptie van verteerd voedsel en de lichaamstemperatuur.

Paachaka is de moeder van de vier andere subdoshas van Pitta.

Belangrijkste locatie: maag, dunne darm. Element: vuur.



4 Ranjaka pitta

Ranjaka pitta is **rood** van kleur en is onder andere verantwoordelijk voor de aanmaak van rode bloedcellen, de chemische balans in het bloed, de werking van de lever en de productie van galvloeistof.

Ranjaka geeft kleur aan het bloed, de huid, het haar en de ogen en in een bredere betekenis ook aan het leven.

Belangrijkste locatie: lever, milt, intrinsieke factor in de maag. Element: water.



5 Bhraajaka pitta

Bhraajaka Pitta zorgt voor **verwerking van zonlicht op de huid** en bepaalt op deze wijze de kleur en glans van de huid.

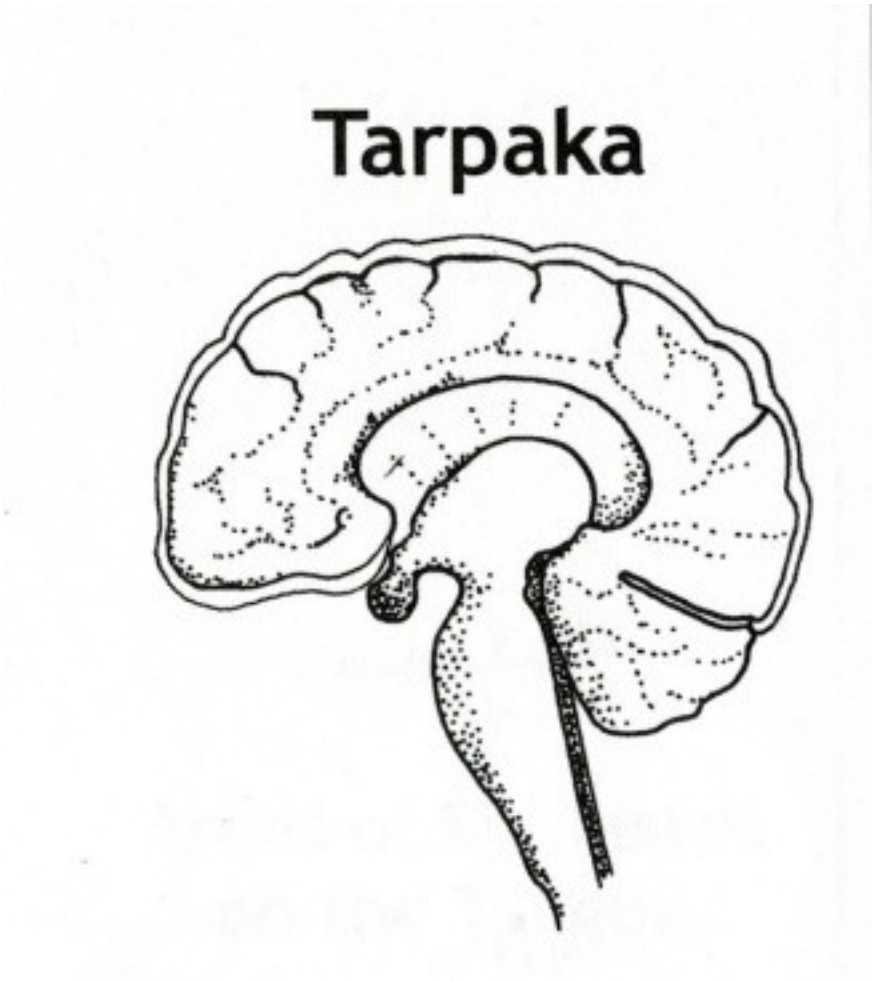
De opname van uitwendige medicijnen zoals zalven, medicinale olie via de huid is het werk van bhraajaka pitta.

Ook de innerlijke warmte en uitstraling worden bepaald door bhraajaka.

Belangrijkste locatie: huid. Element: aarde.

Vijf vormen van Kapha

De subdoshas van Kapha zorgen voor **structuur en bevochtiging**, het bijeenhouden en gesmeerd houden van weefsels en gewrichten.



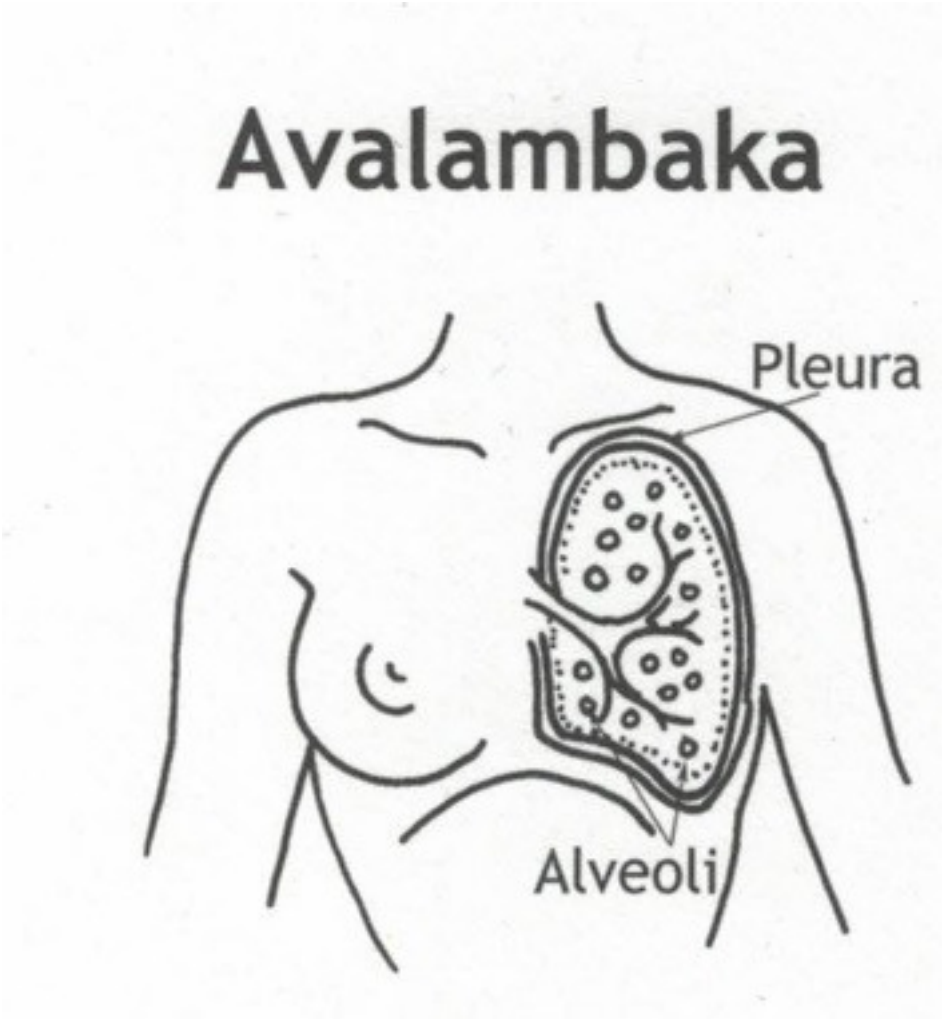
1 Tarpaka kapha

Tarpaka kapha is aanwezig in de **witte materie van de hersenen**.
Ze bevochtigt en beschermt de hersenen en het zenuwstelsel. Ze houdt neus, mond en ogen vochtig. Ze reguleert de uitwisseling van vloeistof in de hersenen en het ruggenmerg.

Tarpaka ondersteunt het geheugen, zowel biologisch (DNA) als psychologisch (trauma's, indrukken uit vorige levens).

De witte hersenstof bevat de lange uitlopers van de zenuwcellen die omwonden zijn door een witte isolerende substantie bestaande uit eiwitten en vetten.

Belangrijkste locatie: hoofd (hersenen, sinussen) en ruggengraat. Element: ether.



2 Avalambaka kapha

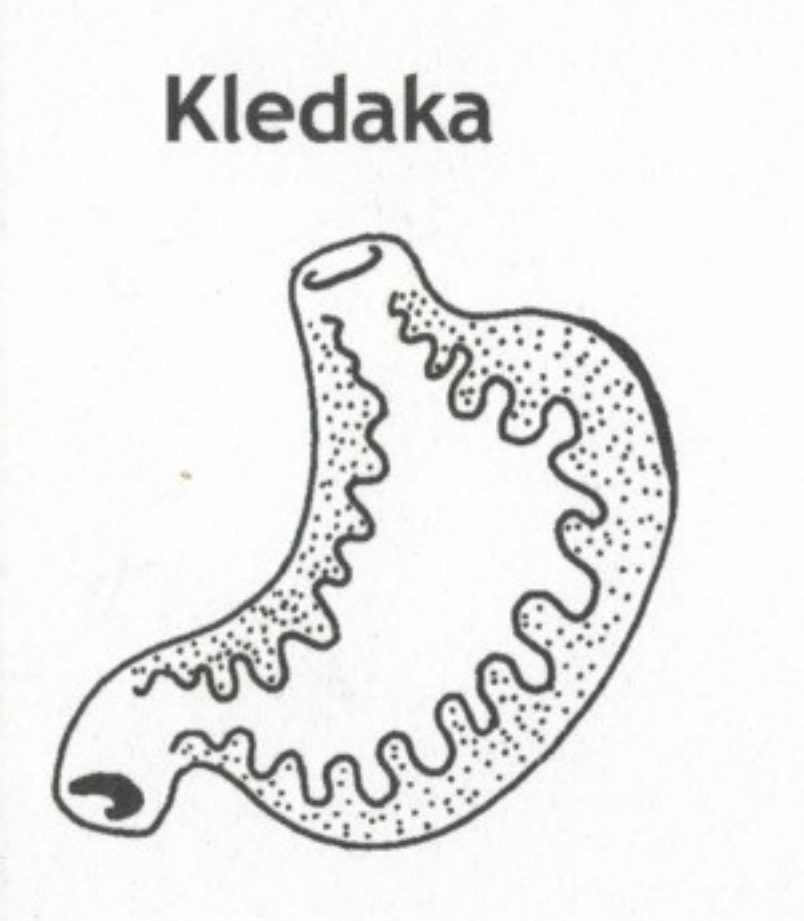
Avalambaka kapha **transporteert praana van de longen naar alle cellen** in het lichaam.

Avalambaka geeft bescherming aan hart en longen en verwijdert overtollige CO2 uit de longen.

Ze is geassocieerd met liefde, mededogen en vertrouwen.

Belangrijkste locatie: longen, hart, wervelkolom. Element: lucht.

3 Kledaka kapha



Kledaka Kapha **zorgt voor de vorming van het maagslijmvlies** dat de maagwand beschermt tegen het maagzuur en scherpe substanties.

Kledaka kapha dringt via de maagwand door tot in het plasma en voedt de andere vier subdoshas van kapha.

Belangrijkste locatie: maag-darmstelsel. Element: vuur.



4 Bodhaka kapha

Bodhaka kapha bevochtigt de mond en de keel door de **secretie van de speekselklieren** en doet smaken herkennen. Speeksel bevat enzymen die in samenwerking met kledaka kapha het voedsel helpen verteren.

Bodhaka bevochtigt ook de amandelen, keel en stembanden en ondersteunt de spraak.

Belangrijkste locatie: mond en keel. Element: water.



5 Shleshaka kapha

Shleshaka zorgt voor de **kleverige substantie tussen de gewrichten** en is dan ook belangrijk voor een goed functioneren van de gewrichten.

Shleshaka ondersteunt het skelet en verstevigt de ligamenten.

Belangrijkste locatie: gewrichten. Element: aarde.

ONDERDEEL 08 / 34

Aayoerveda - deel 8 februari 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

DE WEEFSELS OF DHAATOES

Het menselijk lichaam bestaat uit zeven fundamentele en vitale weefsels, die in de Aayoerveda ‘dhaatoes’ genoemd worden. Het woord ‘dhaatoe’ betekent in het Sanskriet 'bouwsteen'. Deze zeven weefsels vormen de hele structuur van het lichaam. De dhaatoes zorgen voor het functioneren van de verschillende organen, systemen en vitale lichaamsdelen. Ze spelen een uiterst belangrijke rol bij de ontwikkeling en voeding van ons lichaam.

Samen met agni, het vuur van de spijsvertering, zijn de dhaatoes verantwoordelijk voor het immuunsysteem.

De volgorde van de dhaatoes is belangrijk aangezien iedere dhaatoe zijn voedingsstoffen aan de voorafgaande ontleent.

Soorten dhaatoes en hun functie

De zeven belangrijkste dhaatoes in hun natuurlijke volgorde zijn:

Rasa dhaatoe of plasma

Rasa dhaatoe bestaat uit plasma dat bestaat uit witte bloedcellen, serum en lymfe. Ze bevat opbouwstoffen uit het verteerde voedsel en voedt weefsels, organen en systemen. De voornaamste functies zijn voeding en immuniteit.

Rakta dhaatoe of rode bloedcellen.

Deze dhaatoe zorgt voor het transport van voedingsstoffen, zuurstof en praana naar de lichaamscellen. Zij transporteert CO2 naar de longen en andere afvalstoffen naar de uitscheidingsorganen.

Maamsa dhaatoe of spierweefsel

Deze dhaatoe bestaat uit gestreepte skeletspieren, zachte spieren (maagdarmstelsel, urinewegen, voortplantingsorganen) en hartspieren.
De voornaamste functies van dit weefsel zijn beweging en bescherming.

Meda dhaatoe of vetweefsel

Meda dhaatoe zorgt voor de smering van alle weefsels. Ze beschermt en dient als reservevoedsel. Ze draagt bij tot liefde en schoonheid.

Asthi dhaatoe of botweefsel

Deze dhaatoe ondersteunt de lichaamsstructuur en beschermt vitale organen in holten (hersenen, hart, longen, …). Zij vormen de aanknopingspunten voor het spierweefsel.

Majjaa dhaatoe of zenuwweefsel en beenmerg

Deze dhaatoe vult de botholten op, produceert rode bloedcellen en hemoglobine. Majjaa zorgt ook voor de doorgave van sensorische (van huid naar hersenen) en motorische signalen (van hersenen naar spieren). Majjaa dhaatoe is belangrijk voor de communicatie en het geheugen. De kern is het gevoel IK BEN of Gewaarzijn.

Shoekra (M) en Aartava (V) dhaatoes of voortplantingsweefsel

Deze dhaatoes bevatten de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen (teelballen en eierstokken).

Ze zijn verantwoordelijk voor de voortplanting en de productie van Ojas. Zij bevatten tevens de 20 goervaadi goenas, de 5 elementen, de 3 doshas, de 3 goenas, de 3 subtiele essenties (Ojas, Tejas en Praana) en zuiver Bewustzijn.

Ojas, Tejas en Praana komen uitgebreid aan bod in een later artikel.

Nevenproducten en afvalstoffen van de dhaatoes

Elke dhaatoe heeft nevenproducten (**oepadhaatoes**) en produceert afvalstoffen (**dhaatoe mala of kitta**).

Oepadhaatoes produceren geen voeding meer voor het volgende weefsel.

De tabel hierna geeft een overzicht van de oepadhaatoes en de malas voor elke dhaatoe.

Dhaatoe	**Oepadhaatoe**	**Dhaatoe mala**
Rasa (plasma, lymfe)	Moedermelk, toplaag van de huid, menstruatie	Slijm
Rakta (rode bloedcellen)	Bloedvaten, kleine pezen, littekenweefsel	Gal
Maamsa (spierweefsel)	Lagen van de huid, behalve de toplaag	Oorsmeer, neuskorsten, secretie van huidklieren, tandsteen
Meda (vetweefsel)	Pezen, gewrichtsbanden	Zweet
Asthi (botweefsel)	Tanden, kraakbeen	Haar, nagels
Majjaa (beenmerg, zenuwweefsel, bindweefsel)	Tranen	Olieachtige secreties van de ogen en darmen
Shoekra / aartava (zaad/ovum)	Ojas (komt verderop aan bod)	Schaam- en okselhaar

DE DRIE MALAS

Het lichaam produceert drie belangrijke afvalproducten of malas: **stoelgang**, **urine** en **zweet**.

Urine en stoelgang ontstaan tijdens het verteringsproces in de dikke darm, waar de assimilatie, absorptie en het scheiden van essentiële en niet-essentiële stoffen plaatsvindt. Stoelgang wordt naar het rectum vervoerd om daar te worden verwijderd. Urine stroomt naar de nieren om gefilterd te worden en wordt vervolgens opgeslagen in de blaas om van daaruit uit het lichaam verwijderd te worden.

Zweet wordt afgescheiden via de poriën van de huid.

De aanmaak en de eliminatie van deze afvalstoffen is vitaal voor de gezondheid. Stoornissen in de afvalverwerking kunnen tot ziekten leiden.

Stoelgang (poerisha)

Stoelgang is gerelateerd aan vaata.

Feces ontstaan uit reststoffen die niet gebruikt worden voor de voeding van het lichaam. Ze verdrogen, krijgen vorm en worden uitgescheiden via de dikke darm.

Urine (mōētra)

Urine is gerelateerd aan kapha.

Een overschot aan vocht wordt opgeslorpt door het darmslijmvlies en uitgescheiden via de urine na filtering door de nieren.

De urinewegen verwijderen water, zout en stikstofresten uit het lichaam.

Urine draagt bij tot de instandhouding van de normale concentratie van waterelektrolyten (natrium, kalium, chloor, …) in de lichaamsvloeistoffen.

Een evenwichtige urineproductie is uiterst belangrijk voor het handhaven van de juiste bloeddruk en het juiste bloedvolume.

Zweet (sveda)

Zweet is gerelateerd aan pitta. Overtollige hitte wordt uitgescheiden via de huid door zweten.

Zweten is noodzakelijk voor het reguleren van de lichaamstemperatuur.

Er is een verband tussen de productie van zweet en urine. Als iemand veel zweet vermindert de productie van urine en omgekeerd. Zweten regelt onrechtstreeks de elektrolytenbalans (natrium, kalium) in het lichaamsvocht en de bloeddruk. Het is noodzakelijk dat de productie van transpiratie en urine in evenwicht verkeert.

Zweet bevat niet alleen vocht maar ook vet. Transpiratie houdt de huid zacht, verzorgt de flora in de huidporiën en zorgt ook voor de elasticiteit en spanning van de huid.

Overmatig transpireren is een stoornis die tot schimmelinfecties kan leiden, de natuurlijke weerstand van de huid vermindert en de bloeddruk verlaagt.

Onvoldoende transpireren zal de bloeddruk verhogen, de huidweerstand verminderen en leiden tot een ruwe, schilferige huid en vervolgens roos.

ONDERDEEL 09 / 34

Aayoerveda - deel 9 maart 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

DE SROTAAMSI OF KANALEN

De circulatie van doshas, voedsel, afvalstoffen en energie vindt plaats in de srotaamsi of kanalen. Er zijn zeer fijne kanaaltjes (vb. haarvaten), waarlangs de doshas en stoffen worden getransporteerd en daarnaast ook grote kanalen zoals het maag-darmkanaal en de luchtpijp.

Daar de Aayoervedische visie op zowel anatomie als fysiologie energetisch en dynamisch is, is een kanaal er om bepaalde substanties niet alleen van plaats A naar plaats B te vervoeren, maar ook om er tijdens dat transport iets mee te doen. Met andere woorden: een dergelijk kanaal is niet alleen een doorgang, maar tevens een soort chemische werkplaats waarin allerlei processen plaatsvinden. De motor achter die processen is **agni**, de transformerende kracht die binnen iedere srotas een belangrijke rol speelt.

Srotas betekent letterlijk: rivier. Elke srotas heeft een bron (**wortel**), een loop (**doorgang of pad**) en een monding (**uitgang**).
Bv. bij de kanalen die urine transporteren zijn de nieren de wortel, de urineleiders, blaas en urethra het pad en de plasopening de uitgang.

Stoornissen in de srotaamsi zijn te herleiden tot de volgende vier:

overvloedig stromen (bv. diarree)

stagnatie of verstopping (bv. bloedklonters in de slagaders)

dilatatie of zwelling (bv. tumor)

valse doorgang (bv. oedeem).

Het is van groot belang dat de srotaamsi altijd open blijven. Indien zij door welke oorzaak ook geblokkeerd raken, zal het metabolisme verstoord worden. Dieet en levensstijl die de dhaatoes ondersteunen en de doshas in evenwicht brengen, dragen bij tot een gezond transport via de srotaamsi.

Aayoerveda onderscheidt de volgende soorten srotaamsi.

Kanalen die praana, water en voedsel transporteren

Praana vaha srotaamsi

Kanalen die zorgen voor het transport van zuurstof (bv. longen, luchtpijp, neusholte).

Amboe vaha srotaamsi

Kanalen die vocht transporteren en het metabolisme ervan (bv. secreties in het maag-darmkanaal, speeksel, hersen- en ruggenmergvocht, zweet, secreties van de pancreas).

Anna vaha srotaamsi

Kanalen die vast en vloeibaar voedsel transporteren; dit is in hoofdzaak het maag-darmkanaal (mond, slokdarm, maag, dunne darm).

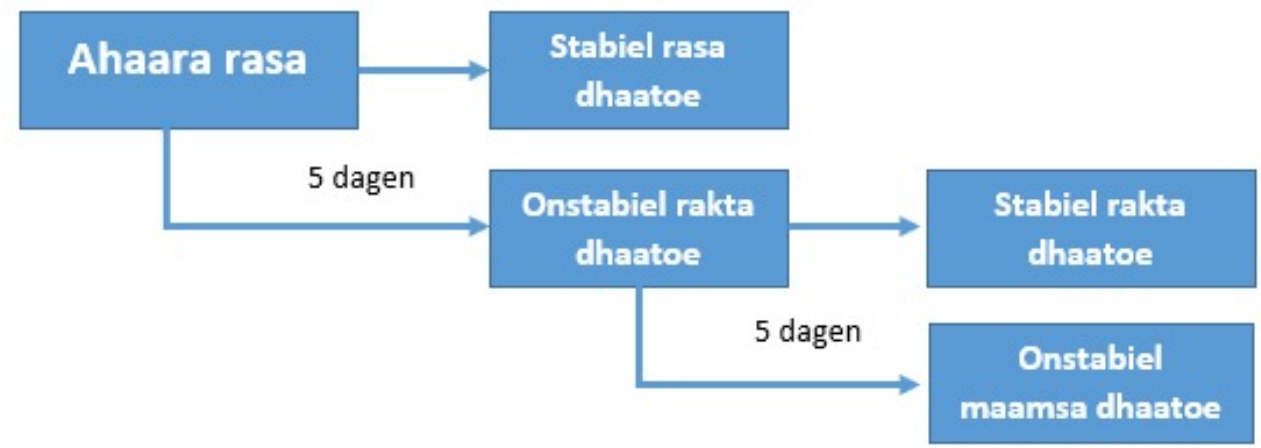
Kanalen die betrekking hebben op de weefsels of dhaatoes

Voor een beter begrip van de functie van deze kanalen leggen we nog even uit hoe de opbouw van de weefsels of dhaatoes in zijn werk gaat.

De dhaatoes zijn geen losstaande eenheden, maar de ene dhaatoe komt voort uit de andere. Elke dhaatoe voedt de volgende. De rasa dhaatoe is voeding voor de rakta dhaatoe; de rakta dhaatoe zorgt voor de opbouw van maamsa dhaatoe; maamsa dhaatoe is verantwoordelijk voor de opbouw van meda dhaatoe, enzovoort.

Het eindproduct van verteerd voedsel wordt **aahaara rasa** genoemd. Dit is de voorloper van het eerste weefsel, rasa dhaatoe. Het voeden van elke dhaatoe neemt 5 dagen in beslag. Gedurende deze 5 dagen wordt enerzijds **stabiel weefsel** van de dhaatoe gevormd (sthaayi dhaatoe of poshya) en anderzijds een **onstabiel weefsel** (asthaayi dhaatoe of poshaka) dat de voorloper is van de volgende dhaatoe.

Na vijf dagen wordt aahaara rasa dus omgezet in stabiel rasa dhaatoe weefsel en onstabiele rakta dhaatoe. De opbouw van de laatste weefsels (shoekra en aartava dhaatoes) zal pas voltooid zijn na 35 dagen (7x5). Dit proces wordt bestuurd door de dhaatoe agnis van elk weefsel. We komen hier verderop nog op terug.



Om een gelijkmatig opgebouwde structuur in het lichaam te krijgen is het van groot belang, dat de opbouw van de dhaatoes op een evenwichtige wijze geschiedt.

Deze uitwisseling van stoffen tussen de weefsels onderling gebeurt via de volgende kanalen.

Rasa vaha srotaamsi

Kanalen die plasma en lymfe vervoeren (bv. hart, slagaders, aders, lymfeklieren, lymfekanalen).

Rakta vaha srotaamsi

Kanalen die bloed transporteren (rode bloedcellen, hart, aders, lever, milt, beenmerg).

Maamsa vaha srotaamsi

Kanalen waarlangs de opbouwstoffen van de spierweefsels worden getransporteerd (bv. pezen, skeletspieren, bindweefsel, orgaanweefsels, huid).

Meda vaha srotaamsi

Kanalen die vet transporteren (vetweefsel, zweetklieren, bijnieren die het vetmetabolisme regelen).

Asthi vaha srotaamsi

Kanalen die de opbouwstoffen van het beendergestel transporteren (bv. wervelkolom, skelet).

Majjaa vaha srotaamsi

Kanalen die de opbouwstoffen van beenmerg, hersenen en zenuwen transporteren (bv. holten in botten, beenmerg, ruggenmerg, hersenen).

Shoekra vaha srotaamsi

Kanalen waarlangs het zaad getransporteerd wordt (bv. testikels, prostaat, zaadleiders, urineleider, plasbuis).

Aartava vaha srotaamsi

Rajah vaha srotaamsi:

Kanalen waarlangs de menstruatie plaatsvindt (bv. eierstokken, eileiders, baarmoeder, vagina).

Stanya vaha srotaamsi:

Kanalen waarlangs de moedermelk wordt getransporteerd (bv. melkklieren, melkkanalen, tepels).

Kanalen met betrekking tot de uitscheidingsorganen

Ook voor het transport van de malas zijn kanalen nodig.

Mōētra vaha srotaamsi

Kanalen die urine transporteren (blaas, nieren, urineleiders, urinebuis).

Poerisha vaha srotaamsi

Kanalen waarlangs de ontlasting getransporteerd wordt (bv. dikke darm).

Sveda vaha srotaamsi

Kanalen waarlangs transpiratie plaatsvindt (zweetklieren, talgklieren, zweetbuisjes, poriën).

Kanalen voor het transport van mentale energie

De **mano vaha srotaamsi** staan in voor de verdeling van bewustzijn en energie vanaf het hart (wortel) via de naadies en chakras (pad) naar het hele lichaam. De doorgang is het hele lichaam. De uitgang zijn de zintuigorganen en de marmapunten.

Met het **hart** wordt niet het fysieke maar spirituele hart bedoeld dat rechts in de borst ligt.

De volgende **chakras** waren reeds bekend door onze yogabeoefening.

Moelaadhaarachakra (letterlijke betekenis: wortelsteun) aan het ondereind van de wervelkolom.

Svaadhishthaanachakra (letterlijk: eigen verblijfplaats) twee vingers hoger op de wervelkolom.

Manipoerachakra (letterlijk: stad die schittert als een edelsteen) op de wervelkolom ter hoogte van de navel.

Anaahatachakra (letterlijk: plaats van subtiele geluiden) ter hoogte van het hart.

Vishoeddhachakra letterlijk: het zuivere centrum) ter hoogte van de keel, op de plaats waar de wervelkolom en de schedel elkaar ontmoeten.

Aagnyaachakra (letterlijk: bevelcentrum) onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen.

Sahasraara (letterlijk: duizendvoudig) op de top van het hoofd; dit is de positieve pool van het energiestelsel en geen eigenlijke chakra.

De meest gekende **naadies** zijn de Pingalaa (kanaal van de mannelijke of zonenergie), de Idaa (kanaal van de vrouwelijke of maanenergie) en de Shoeshoemnaa Naadie (centraal kanaal) zijn.

Op de **marmapunten** komen we in een later artikel terug.

De mano vaha srotaamsi moeten zuiver zijn zodat de energie vrij kan vloeien.

Een regelmatige yogabeoefening en een dieet en levenswijze die aangepast zijn aan de constitutie zijn hiervoor essentieel.

Het einddoel van aayoerveda is, net zoals dat van yoga, een toestand van zuiver Bewustzijn. De geest moet begrepen worden door hem te observeren in zijn dagelijkse manier van functioneren: gedachten, gevoelens, gewaarwordingen, motieven, conditioneringen, conclusies, het gevormde zelfbeeld, de werking van het ego, enz. Deze observatie moet doorgaan tot de geest tot rust komt en alle dualiteit verdwijnt zodat enkel nog **zuiver Bewustzijn** overblijft.

ONDERDEEL 10 / 34

Aayoerveda - deel 10 april 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

AGNI OF HET SPIJSVERTERINGSVUUR

Betekenis

Agni betekent letterlijk “**vuur**”. Agni vertegenwoordigt de energie van de zon in de levende wezens. De energie van de zon is de bron van elk soort transformatie. Ze geeft kracht, vitaliteit, geluk en een lang leven. Een te lage agni geeft aanleiding tot verslavingen en ziekten en een gebrek aan agni heeft de dood als gevolg.

Aayoerveda hecht dus veel belang aan een gezonde toestand van agni.

Agni is het biologische vuur dat de brug vormt tussen het individuele en het kosmische leven, een brug tussen lichaam, geest en bewustzijn.

A: awareness (elke cel is een centrum van gewaarzijn)

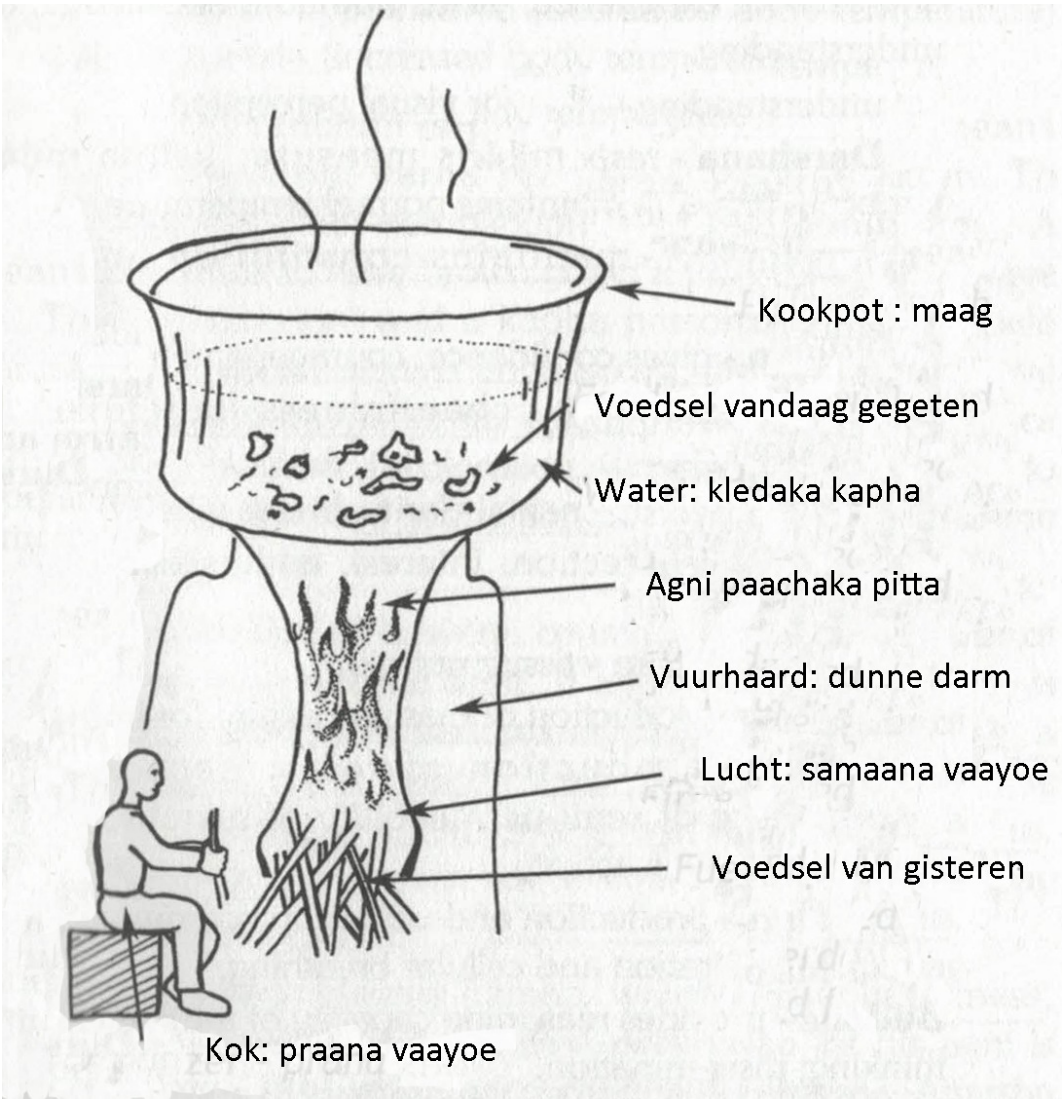
G: governor (de regulator van de spijsvertering, assimilatie en transformatie van materie naar energie)

N: nutrition (voeding van alle weefsels)

I: intelligence (cellulaire intelligentie).

Rol van agni in het proces van de spijsvertering

De spijsvertering kan vergeleken worden met het koken van voedsel. De benodigdheden voor het koken kunnen vergeleken worden met deze voor de spijsvertering:



Vuurhaard: dit is vergelijkbaar met de dunne darm en het vuur heet jaathara agni.

Kookpot: dit is de maag.

Brandstof: het verteerde voedsel van gisteren dat de nodige energie levert voor de secretie van spijsverteringsenzymen.

Lucht: vuur wordt aangewakkerd door lucht en in de spijsvertering is dat samaana vaayoe.

Water: secreties van het maagslijmvlies of kledaka kapha.

Voedsel: het voedsel dat vandaag werd gegeten.

Kok: praana vaayoe bestuurt dit hele proces.

Functies van agni

Agni heeft de volgende **functies in het lichaam en de psyche**:

Door de vertering, absorptie en assimilatie van voedsel en zintuiglijke waarnemingen verschaft agni voeding, kennis en begrip.

Visuele waarneming.

Voeding van de weefsels.

Handhaving van de lichaamstemperatuur.

Handhaving van de levensduur, de constitutie en de immuniteit.

Uitstraling, glans en huidskleur (gezonde blos).

Productie van Ojas (vitaliteit en immuniteit), Tejas (intelligentie, warmte en transformatie) en Praana (vitale levensenergie); deze drie subtiele essenties komen later uitgebreid aan bod.

Mentale helderheid, aandacht, gewaarzijn.

Intelligentie, logisch redeneren, onderscheidingsvermogen.

Cellulaire intelligentie, nodig voor de communicatie tussen de cellen onderling.

Geduld, stabiliteit en vertrouwen.

Kracht, vitaliteit, moed, onbevreesdheid.

Zuiverheid en heelheid.

Vreugde, humor, tevredenheid. Agni zorgt voor de productie van neurotransmitters (vb. dopamine, serotonine, GABA, adrenaline).

Affectie, warmte, enthousiasme, interesse.

Vernietiging van bacteriën, virussen en toxines in het organisme.
Agni is essentieel voor het verbranden van aama, een schadelijk afvalproduct van het metabolisme (komt in het volgend artikel aan bod).

Agni en de doshas

De eigenschappen of goervaadi goenas van agni zijn warm, scherp, droog, licht, beweeglijk en subtiel.

Vaata heeft met agni de eigenschappen droog, licht, beweeglijk en subtiel gemeen. Pitta en agni hebben de eigenschappen warm, scherp en droog gemeen. De eigenschappen van kapha zijn tegengesteld aan deze van agni: zwaar, traag, koud, vochtig, slijmerig, grof en onbeweeglijk.

De relatie tussen agni en pitta is de volgende: pitta bevat warmte-energie. Pitta is het vat en agni de inhoud. Anders gezegd: pitta is materie en agni is energie. Binnen agni is Tejas de nog subtielere energie.

Voeding die niet aangepast is, een verkeerde levenswijze en onderdrukte emoties kunnen de doshas verhogen. Verhoogde doshas kunnen agni verstoren.

Sama agni

Als alle doshas in balans zijn volgens de constitutie dan is agni in evenwicht. Vertering, absorptie en eliminatie van voeding verlopen dan normaal. De persoon verkeert in een goede gezondheid en heeft een heldere geest.

Vishama agni

Agni kan drastische veranderingen ondergaan ten gevolge van verhoogde vaata. De eetlust en vertering worden onregelmatig. Er treden gasvorming, constipatie en kolieken op. De persoon krijgt last van een

droge huid, krakende gewrichten, lage rugpijn en mentale problemen zoals angst en slapeloosheid. Er kan productie van aama optreden gekenmerkt door een bruinzwarte aanslag op de tong.

Tiekshna agni

Wanneer pitta verhoogd is kan hypermetabolisme optreden met als gevolg overeten, hypoglycemie, brandend maagzuur, diarree en ontstekingen. De persoon kan overdreven kritisch worden en boosheid en afgunst vertonen. Er kan productie van aama optreden gekenmerkt door een geelgroene aanslag op de tong.

Manda agni

Een teveel aan Kapha kan het vuur van Agni op een laag pitje doen branden met een vertraagd metabolisme als gevolg. Een persoon met manda agni heeft weinig eetlust, verteert moeilijk en komt vlug aan. Diabetes, een koude klamme huid, obesitas en hoge bloeddruk zijn typische kenmerken van manda agni evenals luiheid, hebzucht, gehechtheid en bezitterigheid. Er kan productie van aama optreden gekenmerkt door een witte of grijze aanslag op de tong.

Subtypes van agni

Er zijn verschillende soorten agni die een rol spelen in het metabolisme, dat begint met het kauwen van het voedsel in de mond en eindigt met de voeding van de lichaamscellen.

Jaathara agni

Met de term Jaathara agni wordt het **spijsverteringsvuur in de maag en de dunne darm** bedoeld.

In samenwerking met praana en samaana vaayoe, kledaka kapha en paachaka pitta is Jaathara agni verantwoordelijk voor de volgende functies:

productie van de spijsverteringssappen en enzymen;

omzetting van vetten, koolhydraten en proteïnes;

absorptie van water, glucose, alcohol en saline door de maag;

opwekken van het hongergevoel;

peristaltiek; openen en afsluiten van de pylorus (kringspier uitgang maag);

voeden van de dosha agnis en manas agni.

Kloma agni

Kloma agni is werkzaam in de **pancreas** en speelt een rol bij de vertering van voeding met een zoete smaak. De alvleesklier produceert en scheidt 1,5 à 3 liter alvleessap per dag af dat wordt afgevoerd naar het duodenum (exocriene functie). Het alvleessap bevat spijsverteringsenzymen, zoals trypsine, amylase (splitsing koolhydraten), lipase (splitsing vetten) en protease (splitsing eiwitten).

De eilandjes Langerhans scheiden ook de hormonen insuline en glucagon af in het bloed die zorgen voor het op peil houden van de bloedsuikerspiegel (endocriene functie).

Bhōēta agnis

Het proces van omzetting van het voedsel wordt voortgezet door de vijf Bhōēta agnis. De Bhōēta agnis transformeren elk van de vijf elementen aanwezig in voedsel naar vijf elementen in een vorm die door de

weefsels kan opgenomen worden. Deze vijf Bhōēta agnis zijn **Nabhasa agni** (ether), **Vaayavya agni** (lucht), **Tejo agni** (vuur), **Aapo agni** (water), **Paarthiva agni** (aarde).

De Bhōēta agnis kunnen worden teruggevonden in het functioneren van de **lever**.

De lever kan worden gezien als een chemische fabriek in ons lichaam die voedingstoffen omzet in een vorm die beschikbaar is voor elk van de weefsels. De water- en aarde-agnis brengen het bloedplasma voort (*rasa dhaatoe*). De lever speelt een rol bij de productie van rode bloedcellen (*rakta dhaatoe*). Glucose wordt omgezet in glycogeen dat wordt opgeslagen in het spierweefsel (*maamsa dhaatoe*). De lever produceert galvloeistof die nodig is voor de afbraak van vetten in de voeding en draagt dus bij tot de voeding van vetweefsel (*meda dhaatoe*). Via het metabolisme van mineralen voedt Bhōēta agni het botweefsel (*asthi dhaatoe*). Samen met vitamine B12 en intrinsic factor helpt de lever voor de productie van rode bloedcellen in het beenmerg (*majjaa dhaatoe*). Door het metabolisme van hormonen voeden de Bhōēta agnis ook de *shoekra en aartava dhaatoes*.

Dhaatoe agnis

Nadat de omzettingsprocessen van de Bhōēta agnis zijn afgerond, wordt het proces van het tot stand brengen van de dhaatoes of **weefsels** voortgezet door de Dhaatoe agnis. Iedere dhaatoe heeft zijn eigen agni. De 7 Dhaatoe agnis zijn dus:

Rasa agni (plasma, lymfe)

Rakta agni (rode bloedcellen)

Maamsa agni (spierweefsel)

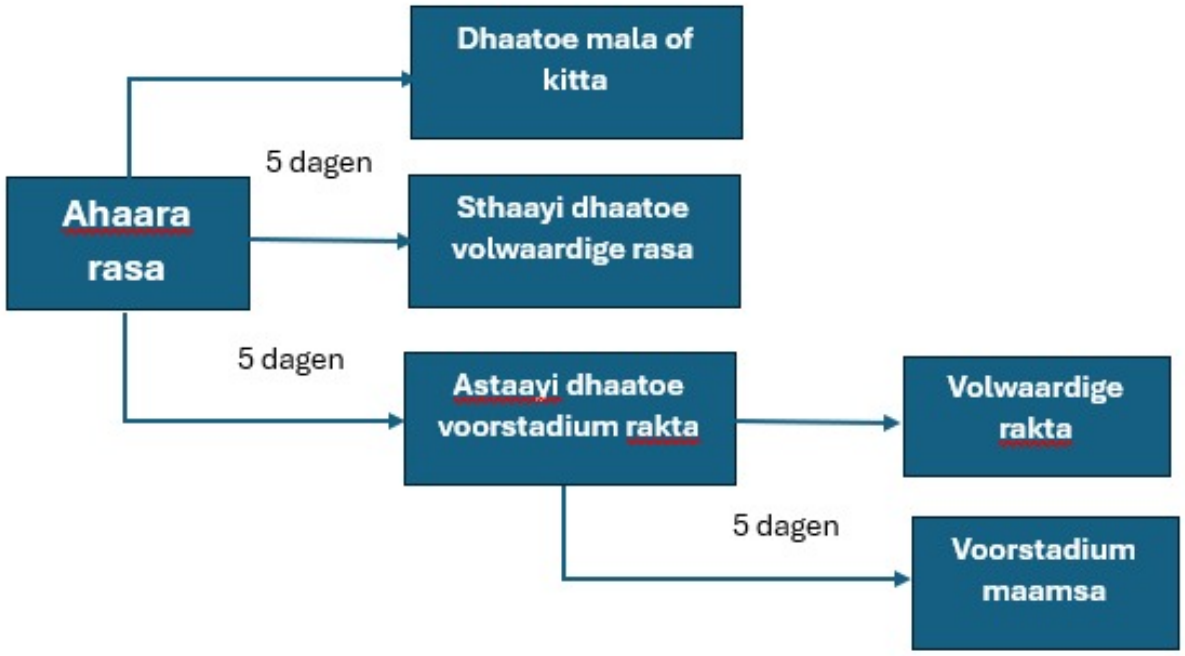
Meda agni (vetweefsel)

Asthi agni (botweefsel)

Majjaa agni (zenuwweefsel)

Shoekra en **Aartava agni** (voortplantingsweefsel).

De substantie die afkomstig is van de Bhōēta agnis wordt aahaara rasa genoemd, de voorloper van de weefselopbouw (ook chylus of maagmelksap genoemd). Rasa agni zet aahaara ras om in volwaardige rasa dhaatoe (sthaayi dhaatoe) en produceert poshaka of het voorstadium van de daaropvolgende dhaatoe (asthaayi dhaatoe), in dit geval de rakta dhaatoe. Tijdens dit proces wordt ook kitta geproduceerd of dhaatoe mala, het afvalproduct van de dhaatoe. Dit proces zal zich voor iedere dhaatoe herhalen.



Op deze wijze zijn alle dhaatoes afhankelijk van de vorige dhaatoe. Het proces van de Dhaatoe agnis speelt zich af in de daartoe bestemde srotaamsi (lichaamskanalen) van die dhaatoe. Bij te veel kitta zullen de srotaamsi meer dicht gaan zitten en kan de daaropvolgende dhaatoe moeilijker worden aangemaakt.

Nadat alle weefsels op deze manier zijn gevoed blijft er een eindproduct over: **Ojas**. Ojas is van groot belang voor de immuniteit van het menselijk lichaam. Het is een essentiële harmonische vormgevende kracht die belangrijk is voor ondersteuning van het leven.

Piloe en Pithara agni

Deze agni zorgen voor de verwerking van voedingsstoffen afgebroken door de Bhōēta agnis op het niveau van het **celmembraan** en het **cytoplasma van de cel**.

Indriya agnis

De Indriya agnis verteren, absorberen, assimileren en transformeren **zintuiglijke waarnemingen**. De vijf elementen worden getransformeerd naar hun tanmaatraa componenten, de subtiele elementen klank, tast, vorm, smaak, geur (zie Saankhya filosofie in het eerste artikel van de reeks)

Manas agni

Manas agni wordt aangewakkerd door Piloe en Pithara agni en zorgt voor de vertering van **mentale ervaringen** zoals gedachten, gevoelens, emoties.

Dosha agnis

Dit zijn de metabolische processen in de **drie doshas en hun vijf subdoshas**.

De Bhōēta agnis van de lever ondersteunen de functionele aspecten van elke dosha via de agni componenten van hun subdoshas. Bv. Nabhasa (ether) agni voedt Praana agni (ether), Vaayavya (lucht) agni stimuleert Oedaana agni (lucht), enz.

Mala agnis

Elke mala heeft een agni die het proces van de uitscheiding aanstuurt. De drie mala agnis zijn **Mōētra agni** (urine), **Poerisha agni** (stoelgang) en **Sveda agni** (zweet).

ONDERDEEL 11 / 34

Aayoerveda - deel 11 mei 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAMA

1. Wat is aama?

Een verstoring van de doshas kan ertoe leiden dat agni te laag wordt. In dat geval wordt het voedsel niet meer volledig verteerd en geabsorbeerd en wordt een metabolisch afvalproduct gevormd dat **aama** genoemd wordt. In het Sanskriet betekent aama “rauw, ongekookt”. Deze kleverige en ongezonde substantie ondergaat allerlei chemische veranderingen (fermentatie, bederf, ...), wat tot de aanmaak van toxines leidt.

Aama en agni hebben tegenovergestelde eigenschappen. **Agni** is warm, licht, snel, droog en subtiel terwijl **aama** koud, zwaar, traag, vochtig en grof is. Kwaliteiten die tegengesteld zijn aan deze van agni verhinderen haar functie en creëren aama.

2. Locaties van aama

Aama kan voorkomen op alle plaatsen in het lichaam waar agni onvoldoende aanwezig is. Als Jaathara agni te laag is kan aama zich opstapelen in de maag. Als Paachaka agni te laag is kan aama worden gevormd in de dunne darm, als Dhaatoe agni te laag is kan aama in de weefsels optreden.

Aama kan ook in de geest optreden en wordt dan mentale aama genoemd.

3. Oorzaken van aama

Een dieet dat niet aangepast is aan de basisconstitutie of zwaar verteerbaar is, niet-compatibele voedingscombinaties (zie verderop in de cursus), het gebruik van alcohol of drugs en emotioneel eten.

Opgestapelde malas (stoelgang, urine, zweet), die niet voldoende afgevoerd worden.

Verhoogde doshas die de weefsels (dhaatoes) aantasten.

Virussen, bacteriën, wormen en parasieten. Aama is op haar beurt een medium waarin bacteriën en virussen goed gedijen.

Onverwerkte of onderdrukte emoties, mentale stress of vermoeidheid, negatief denken geven aanleiding tot “mentale aama”.

4. Gevolgen van aama

Aama verstopt de kanalen en hindert de normale opname van voedingsstoffen door de weefsels.

De toxines worden door het bloed opgenomen en hopen zich op in de zwakkere delen van de weefsels, waar ze tot krampen, verstoppingen, stagnaties en verzwakte organen leiden en de immuniteit van de weefsels verminderen. Uiteindelijk toont zich in de aangetaste organen een ziekte.

De wortel van alle ziekten is aama en dus onrechtstreeks een te lage agni.

Depressies, verwarring en andere mentale stoornissen.

5. Hoe de aanwezigheid van aama herkennen?

Aama veroorzaakt structurele veranderingen in de weefsels en functionele stoornissen in de kanalen. Deze geven aanleiding tot een aantal symptomen, waardoor de aanwezigheid van aama kan herkend worden.

een beslagen tong wijst op aama ingevolge verstoorde doshas:

verminderde eetlust (pitta en kapha);

winderigheid, verstopping (vaata);

algemene pijn in het lichaam (vaata);

slechte lichaamsgeur (pitta of kapha);

troebele donkergele urine die slecht ruikt en vlekken achterlaat;

indigestie, ontsteking van maag- en slokdarm, diarree (pitta); boeren (kapha);

gezwollen en pijnlijke lymfeknopen (kapha);

slecht riekende kleverige en zware stoelgang, die naar de bodem van het toilet zinkt of diarree die voedselresten of slijmen bevat;

slecht riekend zweet dat gele vlekken op de kleren onder de armen achterlaat;

dikke kleverige slijmen die moeilijk kunnen opgehoest worden (kapha);

gebrek aan smaak of een zure en bittere smaak in de mond (pitta);

vermoeidheid, malaise, futloosheid, gevoel van zwaarte, mentale verwarring, seksuele zwakte.

6. Soorten aama

Vaata aama is kleverig en droog, stapelt zich op in het colon en de gewrichten; ze geeft aanleiding tot verstopping, spastisch colon, of artritis. Ze wordt gekenmerkt door een bruin-zwarte aanslag op het achterste deel van de tong en een wrange smaak in de mond.

Pitta aama is kleverig, vochtig en warm en geeft aanleiding tot ontsteking. Ze uit zich door een geel-groene aanslag op het centrale deel van de tong. Ze kan een bittere of zure smaak in de mond geven.

Kapha aama is kleverig, zwaar en compact. Ze is herkenbaar door een witte aanslag op het voorste deel van de tong en kan een zoete of zoute smaak in de mond geven.

7. Aama voorkomen of verwijderen

Om aama te elimineren, kan men kruiden gebruiken en de voeding en levenswijze aanpassen.

Vlees, koffie, alcohol, suiker, gekoelde dranken en ijsjes kan je beter zoveel mogelijk vermijden

Voldoende lichaamsbeweging verhoogt agni waardoor de vorming van aama wordt vermeden.

Triphalaa (mengsel van harietakie, aamalakie en bibiethakie) verwijdert aama uit het maag-darmkanaal en balanceert de drie doshas. Trikatoe is samengesteld uit gember, zwarte peper en pippalie en is doeltreffend voor vaata en kapha aama.

Indien specifieke doshas zijn aangetast, kunnen de volgende kruiden worden gebruikt, waarvan een aantal ook als specerijen in de voeding kunnen gebruikt worden.

Vaata aama	**Pitta aama**	**Kapha aama**
Harietakie	Chitrak	Gember (droog poeder)
Gember (vers)	Neem	Zwarte peper
Zwarte peper	Koriander	Pippalie
Pippalie (lange peper)	Aamalakie	Komijn
Chitrak	Tikta (bittere kruiden)	Poenarnavaa
Kaneel	Gember	Mosterdzaad
Hing (asafoetida)	Kaneel	Hing (asafoetida)
Mosterdzaad	Amchoer (onrijpe mango)	Ajowan
Bergzout	Limoen	Bergzout
Ajowan	Tamarinde	Bibiethakie

7 Mentale aama

Ervaringen in de vorm van sensaties, gedachten, gevoelens of emoties moeten ook worden verteerd, geabsorbeerd en geassimileerd tot begrip en intelligentie. Als deze ervaringen onvoldoende verteerd worden, ontstaat **mentale aama**. De mano vaha srotaamsi (kanalen voor transport van mentale energie) geraken verstopt en er ontstaan psychische problemen.

Om ervaringen te “verteren” is een heldere waarneming en **heldere aandacht** nodig. Dit betekent tijdens je activiteiten en in je relaties bewust blijven van wat je denkt en voelt, hoe je vaak reageert op basis van conditioneringen en vooroordelen.

Observatie is als een vlam die aandacht is,
en met die capaciteit van observatie,
verdwijnt de wond, het gevoel van pijn, de haat;
dat alles wordt weggebrand door de vlam van aandacht.
(De vlam van aandacht - J. Krishnamurti).

ONDERDEEL 12 / 34

Aayoerveda - deel 12 juni 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

OJAS, TEJAS EN PRAANA: DE DRIE SUBTIELE ESSENTIES

De drie doshas zijn combinaties van de vijf elementen. **Praana, Tejas en Ojas zijn de subtielere, energetische vormen van de doshas**. Zij bevatten ook de vijf elementen, maar elk ervan is verbonden met het meest subtiele element van de overeenstemmende dosha.

Voor een gezond en lang leven is het belangrijk om een evenwicht tussen Praana, Tejas en Ojas te bewaren dat overeenstemt met de verhouding van de doshas in de prakriti.

Ojas

Ojas is de zuivere **essentie van Kapha en van het element water** in het bijzonder. Ojas staat voor **vitaliteit en immuniteit**. Ojas bestrijdt veroudering, aftakeling en ziekte.

Ojas wordt geproduceerd na de laatste dhaatoe, maar ook iedere dhaatoe afzonderlijk produceert Ojas. Ojas kan pas volop aanwezig zijn indien alle dhaatoes in kwaliteit en kwantiteit geproduceerd zijn. Zoals honing de essentie is van honderden bloemen, is Ojas de essentie van de dhaatoes.

Functies van Ojas.

Ojas is de vitale energie die het hormonale evenwicht en de levensfuncties controleert. Ojas garandeert de kwaliteit van de 7 dhaatoes, de drie malas en de drie doshas

Ojas is ook verantwoordelijk voor het immuunsysteem. Hiervoor is het afhankelijk van de kracht van agni en van de goede werking van de spijsvertering, de lever en de endocriene klieren.

Op het psychologische vlak zorgt Ojas voor compassie, liefde, vrede en creativiteit. Iemand met een sterke Ojas loopt over van spirituele energie en kracht.

Ojas bevat veel Soma of “nectar”, die een gevoel van gelukzaligheid geeft.

Ojas versterken

Meditatie stimuleert Ojas. In meditatie verliest bewustzijn zijn grens en wordt allesomvattend Gewaarzijn, waarin elke gedachte, elk gevoel, elke emotie en elke lichamelijke gewaarwording verschijnt en welkom is. Meditatie is een houding van onvoorwaardelijk “ja” zeggen tegen de huidige ervaring. Niet-oordelend gewaarzijn.

Wanneer je ‘ja’ zegt tegen het ‘zo-zijn’ van het leven, wanneer je dit moment aanvaardt zoals het is, kun je een gevoel van ruimte in je voelen dat heel vredig is (Eckhart Tolle).

Ghee, amandelmelk, sesamolie, kokosolie, Ashwagandhaa en Balaa helpen Ojas te versterken.

Moedermelk stimuleert Ojas in het lichaam van de zuigeling. Vandaar het belang van borstvoeding voor baby's.

Tejas

Tejas is de **pure essentie van Pitta en van het element vuur** in het bijzonder. Het is de brandende **vlam van pure intelligentie**. Tejas is zoals de zon: ze geeft zowel licht (intelligentie) als warmte (energie).

Functies van Tejas

Tejas is de primaire energie die instaat voor de vertering en transformatie van alles wat wij tot ons nemen: voedsel, vloeistof en ervaringen zoals gedachten en gevoelens.

Tejas is ook verantwoordelijk voor de visuele en tactiele waarneming en voor het intellect.

Tejas is de glans van de ogen, de kleur van de huid en van de aura.

Tejas is de essentie van een subtiel vuur dat door middel van de enzymen, hormonen en aminozuren de stofwisseling reguleert.

Tejas is de intelligentie die het praarabdha karma helpt "verbranden". Praarabdha is het karma van vorige levens dat nog moet uitgewerkt worden.

Tejas is de heldere vlam van puur Bewustzijn en zuivere Intelligentie, waarvan begrip en geheugen functies zijn.

Tejas versterken

Hete, scherpe en doordringende stoffen versterken Tejas.

Wandelen in het zonlicht.

Meditatie in de vorm van keuzeloos gewaarzijn waarin elke ervaring welkom is. In het licht van Bewustzijn worden pijnlijke emoties zoals angst, boosheid en verdriet getransformeerd in gelukzaligheid (spirituele alchemie).

Praana

Praana is de **pure essentie van vaata en van het element ether** in het bijzonder.

Functies van Praana

Praana is de **levensenergie** die voor de ademhaling, oxidatie en bloedsomloop zorgt.

Zij reguleert tevens alle motorische en zintuiglijke functies.

Praana wakkert agni aan, het centrale lichaamsvuur. De natuurlijke intelligentie van het lichaam wordt door middel van Praana spontaan tot uitdrukking gebracht.

Eén van de zetels van Praana bevindt zich in ons hoofd en Praana is verantwoordelijk voor alle hogere hersenactiviteiten. De functies van het verstand, het geheugen, denken en emoties staan stuk voor stuk onder controle van Praana.

Het fysiologisch functioneren van het hart wordt ook door Praana gecontroleerd. Via het hart en de longen komt Praana in het bloed en beheerst zo de oxidatie in alle dhaatoes en vitale organen.

Praana controleert bovendien de biologische functies van Ojas en Tejas, de twee andere subtiele essenties.

Praana is de brug tussen Poeroesha en Prakriti (Shiva en Shakti), de mannelijke en vrouwelijke energie of de zon- en maanenergie. Alle energiestromen afkomstig van de linkerkant van het lichaam gaan naar de rechter hersenhelft en omgekeerd.

De **rechter hersenhelft** is geassocieerd met vrouwelijke eigenschappen zoals intuïtie, overgave en mededogen. De **linker hersenhelft** is het wiskundige, mathematische, logische en wetenschappelijke brein.

Als we ademen door het **rechterneusgat**, worden we opgeladen met mannelijke energie en wordt de linker hersenhelft gestimuleerd. De Praana stroomt dan door de Pingalaa naadie.

Als we ademen door het **linkerneusgat**, worden we opgeladen met vrouwelijke energie en wordt de rechter hersenhelft gestimuleerd. De Praana stroomt dan hoofdzakelijk door de Iedaa naadie.

Via Praanaayaama kan het evenwicht tussen beide energieën worden hersteld (vb. Naadieshoeddhi of wisselend ademen). Ook polariteitsoefeningen zoals Kripaa moedra en de 9 Pranaams hebben een balancerend effect op de zon- en maanenergie (zie Focus op Yoga).

Praana stimuleren

Praanaayaama, vooral Nadieshoeddhi (wisselend ademen).

Chatoerta praanaayaama (bewust worden van ademhaling).

Als er naar emoties wordt gekeken zonder afstand tussen de waarnemer en het waargenomene, dan treedt een transformatie op. Aayoerveda adviseert om gedachten, gevoelens en emoties te observeren zonder oordeel, zonder weerstand, zonder vasthouden en zonder ze te benoemen als angst, verdriet, woede, enz.
Door op die manier te observeren gaan de praana vaha srotaamsi open en komt er een einde aan innerlijke verdeeldheid.

Je moet echt onder ogen zien wat er is, en niet proberen het tegenovergestelde te cultiveren. Als je het kunt zien zonder enige vervorming, zonder enige hoop, zonder weg te willen rennen of te onderdrukken, zonder enige conclusie of richting, dan transformeert deze observatie (J. Krishnamurti).

Functionele integriteit van Ojas, Tejas en Praana

Voor een gezond en lang leven is het belangrijk om een evenwicht tussen Praana, Tejas en Ojas te bewaren. Een geschikt dieet, een aangepaste levenswijze en yoga helpen om balans te creëren tussen deze drie essenties.

Zwakke Ojas verhindert de overdracht van Tejas, wat aanleiding geeft tot een zwakke spijsvertering en de vorming van aama. Teveel aama sluit Praana af waardoor het hele organisme verzwakt.

De drie subtiele essenties manifesteren zich samen als de aura. De substantie van de aura is Ojas, de kleur van de aura is Tejas en de expansie en vibratie van de aura is Praana.

Gewaarzijn helpt om een balans te creëren tussen de drie subtiele essenties. De vlam van gewaarzijn verbrandt en heelt alle pijn, ontstaan in dit leven en in vorige levens.

ONDERDEEL 13 / 34

Aayoerveda - deel 13 september 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

VOEDING (Aahaara)

De zes smaken (Rasa)

Er zijn zes smaken: zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang. Deze zes smaken zijn ontstaan uit combinaties van de vijf elementen. In de smaak **zoet** zitten de elementen aarde en water; in **zuur** aarde en vuur; in **zout** water en vuur. De smaak **scherp** bevat vuur en lucht; **bitter** bevat lucht en ether en **wrang** lucht en aarde.

Hierna volgen een aantal voorbeelden voor elk van de zes smaken.

Zoet: suiker, honing, rozijnen, dadels, druiven, melk, rijst, kokos, boter, ghee, brood, lijnzaad, sesamzaad, venkel, zoethout.

Zuur: azijn, citrusvruchten, tomaten, yoghurt, rozenbottel, tamarinde, gefermenteerd voedsel, zure room.

Zout: Aayoerveda verkiest mineraal steenzout boven zeezout en tafelzout.

Scherp: zwarte peper, cayennepeper, chili, mosterdzaad, gember, pippalie, radijs.

Bitter: chicorei, witloof, pompelmoes, koffie, komijn, fenegriek, paardenbloem, cacao, walnoten, Romeinse sla.

Wrang: de meeste bonen en linzen, thee, aardappelen, bloemkool, okra, spruitjes, broccoli, sla, granaatappel, kikkererwten, komkommer, peterselie.

De smaken hebben een **invloed op de doshas**. In de tabel hierna betekent het teken “+” dat de smaak een dosha verhoogt en het teken “-“ dat een smaak een dosha verlaagt.

Smaken

Elementen

Vaata

Pitta

Kapha

ZOET (madhoera)

aarde en water

-

-

+

ZUUR (amla)

aarde en vuur

-

+

+

ZOUT (lavana)

vuur en water

-

+

+

SCHERP (katoe)

vuur en lucht

+

+

-

BITTER (tikta)

lucht en ether

+

-

-

WRANG (kashaaya)

aarde en lucht

+

-

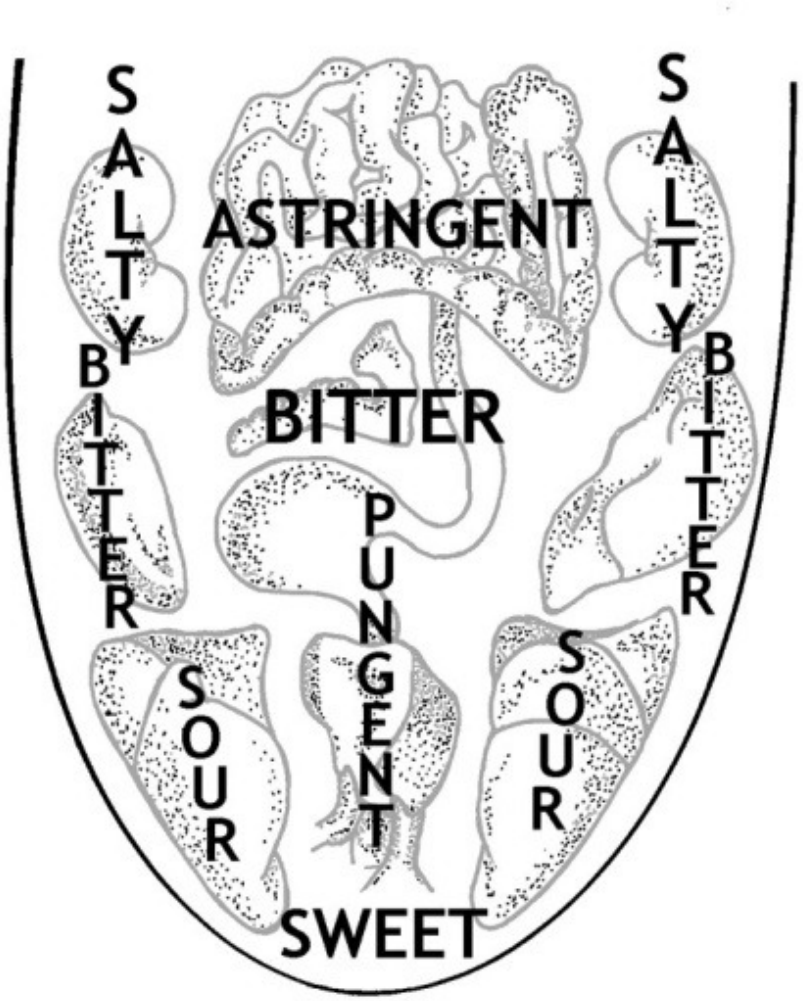
-

Mensen met een **Vaata**-constitutie zouden best een overmaat van bittere, wrange en scherpe stoffen vermijden. Stoffen met een zoete, zure of zoute smaak zijn daarentegen voor Vaata-mensen uitstekend.

Mensen met een **Pitta**-constitutie zouden best **scherpe, zure en zoute stoffen vermijden**, omdat deze het lichaamsvuur stimuleren. Zoete, bittere en wrange voeding is daarentegen goed voor Pitta-type.

Kapha-types zouden voedsel moeten vermijden dat zoete, zure en zoute smaken bevat. Zij zouden in plaats daarvan moeten kiezen voor scherpe, bittere en wrange smaken.

Alle **smaken hebben gunstige en ongunstige effecten**, naargelang de dosis waarin ze voorkomen in de voeding.



De smaken **worden geproefd op verschillende plaatsen op de tong**. Er is ook een **relatie tussen de smaken en de organen**. Elke smaak stimuleert de corresponderende organen. Bij overstimulering door een bepaalde smaak wordt de werking van de corresponderende organen verstoord.

SMAAK	PLAATS OP DE TONG	ORGANEN
Zoet	Tip van de tong	Schildklier, longtoppen
Zuur	Vooraan links en rechts	Middelste en onderste longkwabben
Zout	Achteraan links en rechts	Nieren
Scherp	Vooraan in het midden	Maag en hart
Bitter	Midden van de tong over de hele breedte	Pancreas, milt en lever
Wrang	Achteraan in het midden	Darmen

Goena (eigenschap) en Vierya (energie)

Elk voedingsmiddel heeft bepaalde eigenschappen of goervaadi goenas, zoals licht of zwaar, hard of zacht, droog of vochtig/olieachtig, enz. Deze eigenschappen kunnen worden waargenomen met de zintuigen. De goenas warm-koud, zwaar-licht, vochtig-droog, zacht en scherp hebben het meest uitgesproken effect op het organisme.

De goenas **warm en koud** hebben een rechtstreeks effect op agni en op het metabolisme. Wanneer de stof wordt ingeslikt en de maag binnengaat, voelt men een warme of koude sensatie. Dit effect wordt **vierya of energie** genoemd.
De werking van de vierya strekt zich uit tot alle weefsels.

Het effect van de overige goenas wordt op een meer subtiele wijze waargenomen.

Er is een verband tussen de rasa (smaak), de vierya (energie) en de goervaadi goenas (eigenschappen).

Rasa (smaak)	Vierya (energie)	Goervaadi goenas
Zoet	Verkoelend	Zwaar, olieachtig/vochtig, zacht
Zuur	Verwarmend	Licht, olieachtig/vochtig, scherp
Zout	Verwarmend	Zwaar, olieachtig/vochtig, scherp
Scherp	Verwarmend	Licht, droog, scherp
Bitter	Verkoelend	Licht, droog, scherp
Wrang	Verkoelend	Zwaar, droog, zacht

Via de goenas beïnvloedt de voeding de doshas. Voeding met dezelfde eigenschappen als deze van een dosha versterken deze. Voeding met tegengestelde eigenschappen zwakken de dosha af.
Bv. chilipepers zijn verwarmend en verhogen pitta (warm) maar verlagen vaata en kapha (koud).

Vipaaka (postdigestief effect)

Voedsel heeft ook nog een effect dat optreedt na de spijsvertering en **vipaaka** (smaak na vertering) wordt genoemd. Hoewel er zes smaken zijn, zijn er slechts drie smaken na vertering, namelijk **zoet, zuur en scherp**.

Een **zoete vipaaka** bevordert de weefselgroei (anabolisme) en verhoogt dus ook Kapha. Een **zure vipaaka** bevordert de metabolische functies (behoud) en verhoogt Pitta. Een **scherpe vipaaka** verhoogt de katabolische activiteit (afbraak) en Vaata.

Het postdigestief effect treedt op in het colon. Het actieveld van vipaaka strekt zich echter uit tot alle dhaatoes (weefsels) en cellen. Vipaaka brengt de moleculen van voedsel, water en lucht naar het celmembraan. Vipaaka transporteert het aahaara rasa (verteerd voedsel) naar de cellen en de weefsels waar de pieloe en dhaatoe agnis de specifieke moleculen selecteren die nodig zijn voor elk van deze cellen of weefsels.

De tabel hierna geeft de algemene regels voor de **relatie tussen rasa en vipaaka** met vermelding van de actie op het organisme. In de praktijk zijn er een aantal uitzonderingen. Deze komen later aan bod bij de bespreking van de voedingstabellen.

Rasa	*Vipaaka*	*Actie*	*Dosha*

Zoet, zout	Zoet	Anabolisch	 Kapha
Zuur	Zuur	Metabolisch	 Pitta
Scherp, bitter, wrang	Scherp	Katabolisch	 Vaata

Prabhaava (specifiek effect)

Twee substanties kunnen dezelfde rasa, vierya en vipaaka hebben, maar toch een verschillend effect hebben op het lichaam. Charaka voerde hiervoor de term **Prabhaava** in, wat betekent 'specifiek effect'. Prabhaava is de specifieke, dynamische, verborgen actie van bewustzijn aanwezig in een substantie.

Voorbeeld: zeezout en bergzout hebben beide een zoute smaak, een verwarmende energie en een zoete smaak na vertering. Zeezout verhoogt echter Kapha en is af te raden in geval van hoge bloeddruk, terwijl dit niet het geval is voor bergzout. De reden is dat ze elk een verschillende prabhaava hebben.

Karma

Een ander kenmerk van voeding of kruiden is **karma** of de aayoervedische actie. Dit is het resultaat van de synergie van alle kwaliteiten van de substantie: rasa, vierya, vipaaka en prabhaava.

Voorbeelden van karmas zijn:

Alterativa: bloedzuiverend.

Antipyretica: koortswerend.

Laxativa: bevorderen de stoelgang.

Emmenagoga: bevorderen de melkproductie.

Expectorantia: slijmafdrijvend.

Tonica (voedende of verjongende tonica)

Afrodisiaca: bevorderen de seksuele energie.

Diuretica: vochtafdrijvend.

Carminativa: windverdrijvend.

Sedativa: kalmerend.

Antispasmodica: krampstillend.

ONDERDEEL 14 / 34

Aayoerveda - deel 14 oktober 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

VOEDING (Aahaara) - vervolg

Voeding aangepast aan de constitutie

Het is belangrijk dat voeding aangepast wordt aan de prakriti (basisconstitutie) om te vermijden dat doshas uit balans geraken. En wanneer doshas dan toch uit balans geraakt zijn (vikriti), dan kan voeding helpen om het evenwicht te herstellen.

De tabel hierna geeft de invloed van de zes smaken op de doshas (+ verhoogt een dosha, - verlaagt ze).

Smaken

Elementen

Vaata

Pitta

Kapha

ZOET (madhoera)

aarde en water

-

-

+

ZUUR (amla)

aarde en vuur

-

+

+

ZOUT (lavana)

vuur en water

-

+

+

SCHERP (katoe)

vuur en lucht

+

+

-

BITTER (tikta)

lucht en ether

+

-

-

WRANG (kashaaya)

aarde en lucht

+

-

-

Vaata

Vaata-types eten best zoete, zure en zoute voeding.

Zij eten best drie keer per dag: een klein maar stevig ontbijt, de lunch als hoofdmaaltijd en een warm avondmaal.

Zij mogen niet overdrijven met peulvruchten (bonen, kikkererwten, linzen) en vermijden best gedroogd fruit, rauwe groenten, geraffineerde suiker, voeding uit de diepvries, restjes en koolzuurhoudende dranken.

Sommige vruchten brengen vaata tot rust, omdat ze bevochtigend zijn, bv. avocado, rijpe bananen, bessen, sinaasappelen, papaja, perziken en pruimen. Ze kunnen gebruikt worden als ontbijt of tussendoortje.

Noten, zaden en oliën zijn goed voor vaata omdat ze zwaar en bevochtigend zijn.

Granen en zuivel zijn over het algemeen goed voor vaata’s.

Vaata’s hebben veel water nodig wegens hun neiging tot droogte.

Het optimale dieet voor vaata’s bestaat uit:

50% granen (voedend en zwaar)

20-30% peulvruchten, noten, zaden of dierlijk voedsel

20-30% verse groenten, liefst gekookt

5-10% fruit

Pitta

Pitta-types moeten de nadruk leggen op voeding met zoete, bittere en wrange smaken. Zij hebben behoefte aan koele, rauwe, niet te kruidige en niet te lang doorgekookte voeding.

Zij vermijden best pepers, chili, pikant voedsel, citrusvruchten, zuur fruit, gefermenteerd voedsel, alcohol en (rood) vlees.

Pitta's hebben slechts een bescheiden ontbijt nodig. Het middagmaal is de voornaamste maaltijd voor pitta's (de middag is pitta-tijd). Pitta's met een goede agni mogen ook een stevig avondmaal nemen, in tegenstelling tot andere constituties die dit minder gemakkelijk zullen verteren.

Zoet fruit is een goede keuze als ontbijt of tussendoortje: appelen, peren, zoete granaatappels, zoete druiven, kokosnoot, dadels en vijgen.

Pitta's moeten voldoende drinken om af te koelen.

Oliën en vetten verhogen pitta, behalve ghee, kokos-, olijf-, soja-, avocado-, koolzaad- en zonnebloemolie.

Het optimale dieet voor pitta's bestaat uit:

40-50% granen

20% peulvruchten of zuivel

30-40% verse groenten (mag rauwkost zijn)

5-10% fruit

Kapha

Kapha's moeten de nadruk leggen op de bittere, wrange en scherpe smaken. Pikant voedsel helpt om de overtollige kapha af te voeren.

Zij vermijden best sterk gekoelde dranken (of met ijsblokjes toegevoegd), vettig en gefrituurd voedsel, diepvriesproducten, suiker, vlees, noten, zaden en oliën, tarwe en de meeste zuivelproducten (zuivel is slijmvormend).

Kapha's hebben een trage stofwisseling en hebben minder voeding nodig dan andere types.

Sommige kapha's mogen het ontbijt overslaan. Als ze toch ontbijten of een tussendoortje willen eten, dan is gedroogd fruit of licht fruit met een wrange smaak de beste keuze. De fructose van fruit wordt weliswaar omgezet in glucose, die kapha verhoogt. De voornaamste maaltijd is het middagmaal. Het avondmaal van een kapha moet licht zijn.

Kapha's hebben minder vocht nodig dan andere constituties.

Het optimale dieet voor kapha's bestaat uit:

30-40 % granen

20% peulvruchten

40-50% verse groenten

5-10% fruit.

Is Aayoerveda strikt vegetarisch?

Het is een mythe te geloven dat Aayoerveda vlees verbiedt. De klassieke Aayoervedische teksten maken al gewag van de kwaliteiten van kip, kalkoen, lam, eend en vis (bv. Ashtanga Hridayam van Vaaghbata).

Aayoerveda beveelt vlees aan voor mensen die zeer verzwakt zijn. Vlees bouwt het menselijk weefsel het snelste op, vanwege zijn vergelijkbare structuur. Aayoerveda raadt echter slechts kleine hoeveelheden vlees aan, maximum 100 gram vlees per dag. Teveel vlees leidt immers tot een opeenhoping van toxines en afvalstoffen in de ingewanden.

Pitta’s dienen rood vlees te vermijden, aangezien het hen te vurig en zelfs agressief kan maken.

Kapha's kunnen ernstig verstoord raken door het eten van vlees. Hen beveelt Aayoerveda dan ook alleen licht vlees aan zoals kip en kalkoen.

Voor vaata's daarentegen kan vlees, zeker bij zwakte, heilzaam zijn.

Aayoerveda raadt het eten van varkensvlees af voor alle constituties.

Vlees wordt door Aayoerveda echter als tamaasisch beschouwd en als verstorend voor de geest. In een volgend artikel zullen we het effect van voeding op de trigoena uitgebreid behandelen.

Vis is lichter dan vlees en heeft deze tamaasische werking veel minder. Bovendien bevat vette vis veel Ω-3-vetzuren, die een gunstig effect hebben op hart en bloedvaten.

In plantaardige eiwitten zitten soms minder essentiële aminozuren dan in dierlijke eiwitten of in een verkeerde verhouding. Daarnaast is het eiwit uit sommige plantaardige producten soms moeilijker te verteren, vooral door vaata-types.

Vegetariërs moeten opletten dat ze eiwitten uit verschillende bronnen eten vanwege het verschil in essentiële aminozuren.

Granen zijn bijvoorbeeld rijk aan het aminozuur methionine maar arm aan lysine. Bij peulvruchten is het net andersom. Granen en peulvruchten vullen elkaar dus aan. Van de peulvruchten wordt de mungboon door Aayoerveda het meest gewaardeerd.

Vitamine B12 komt uitsluitend voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, zeevruchten, eieren en zuivelproducten (melk, boter, kwark, yoghurt, kaas).

Voor vegetariërs is het dus extra belangrijk om zuivelproducten en/of eieren te eten. Veganisten nemen best elke dag een tablet vitamine B12.

ONDERDEEL 15 / 34

Aayoerveda - deel 15 november 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

VOEDING (Aahaara) - vervolg

Voeding en de trigoena

Aayoerveda heeft de invloed van voeding op de geest bestudeerd.

Sattvische voeding maakt de geest helder en rustig; ze bevordert de concentratie en is essentieel voor een spiritueel leven.

Rajaasische voeding maakt de geest dynamisch; rajas leidt tot hartstocht en egoïsme.

Tamaasische voeding maakt de geest duister; ze geeft aanleiding tot de opeenhoping van afvalstoffen en toxines in het lichaam maar ook de opeenhoping van negatieve gedachten en emoties.

Rajas en Tamas zijn nuttig in bepaalde omstandigheden, maar Aayoerveda adviseert een verlaging van zowel Tamas als Rajas, om tot evenwicht (Sattva) te kunnen komen als basis van een goede gezondheid.

De invloed van voeding op de trigoena houdt niet enkel verband met het voedingsmiddel zelf maar ook met de omstandigheden waarin voedsel wordt geteeld, bewaard en bereid.

Invloed van omstandigheden op de trigoena (Dr. Naveen Gupta)

De goenas (S,R,T) die overheersen op het ogenblik dat het voedsel gekweekt, gekocht en bereid wordt, beïnvloeden de kwaliteit van het voedsel.

Sattva

Onze houding bij het bereiden dient sattvisch te zijn: zorg, aandacht en liefde.

Voedsel dient zo vers mogelijk bereid en gegeten te worden.

Koken gebeurt best op een natuurlijke warmtebron zoals houtvuur of gas en liefst in een gietijzeren kookpot.

Het beste is in de buitenlucht koken en met daglicht.

Voedsel dat tamaasisch of rajaasisch is kan sattvisch worden als het bereid wordt samen met sattvische voeding in dezelfde kookpot.

Rajas

Koken op inductie kookplaten.

Toevoeging van kleur- en smaakstoffen.

Te pikant gekruide en zure voeding.

Voedsel met boosheid bereid.

Tamas

Alle voeding die niet vers meer is; alle voedsel dat langer dan drie uur bereid is voordat het wordt gegeten.

Onrijp en overrijp fruit.

Diepvriesvoeding, heropgewarmde voeding; blikvoeding.

Voeding bereid in de magnetron.

Voeding bereid na zonsondergang.

In de tabel hierna wordt de relatie weergegeven tussen de voedingsmiddelen en de goenas Sattva, Rajas en Tamas.

Voeding	**Sattva**	**Rajas**	**Tamas**
Granen	Gerst, volle tarwe, spelt, boekweit, gierst, rode basmati rijst; tarwemeel minder dan 2 weken gemalen.	Tarwemeel tussen 2 en 12 weken gemalen, maïs, bruine basmati rijst, tapioca	Geraffineerde granen (bewerkt, gepeld, met bewaarmiddelen). Tarwemeel langer dan 12 weken gemalen. Witte basmati rijst.
Groenten	De meeste groenten zijn sattvisch behalve de uitzonderingen hiernaast.	Bloemkool, winterpompoen, nachtschaden (tomaten, aubergines, witte aardappelen, paprika, courgette).	Champignons, ui, knoflook.
Peulvruchten	Mungbonen, oerad dahl (zwarte linzen), sojabonen, zwartogenboon, kidneyboon, limaboon, adzukiboon, kikkererwten, peultjes.	Gespleten mungbonen met pel, gele linzen, rode linzen, toer dahl (gele linzen), groene erwten.	Gepelde gespleten mungbonen.
Dierlijke eiwitten	Geen enkele vlees- of vissoort is sattvisch	Gevogelte, vis en zeevruchten.	Runds-, varkens-, lamsvlees, wild (alle viervoeters).
Zuivel	Verse melk van koeien of geiten; verse bereidingen zoals paneer, karnemelk, plattekaas, verse yoghurt, curd; boter, ghee. Feta.	Buffelmelk, mozarella. Harde en oude kazen.	Bewerkte melk. Schimmelkaas.
Eieren		Gekookt, warm gegeten.	Gekookt en koud gegeten. Gebakken.
Vetten	Ghee, boter. Koud geperste olie van zaden en noten (olijf-, lijnzaad-, zonnebloem-, saffloer-, mosterdolie)		Geharde vetten, vetten afkomstig uit vlees
Fruit	(Verse) dadels en vijgen, papaya’s zijn het meest sattvisch. Alle vruchten behalve deze hiernaast vermeld.	Citrusvruchten, zure vruchten, rabarber, tamarinde.	Avocado’s, onrijp en overrijp fruit.
Noten en zaden	Verse walnoten, amandelen, sesamzaad, pompoenpitten	Zonnebloempitten	Pindanoten

Dranken	Water van de bron is het meest sattvisch, kruidenthee van sattvische planten, ongezouten en ongesuikerde lassi, botermelk, groene thee, vers fruitsap en sap van suikerriet.	Koffie met melk, zwarte thee, rode en witte wijn, bier.	Sterke alcohol, zwarte koffie. Blikjesdrank, bruisende dranken.
Kruiden - toevoegingen	Verse gember, kaneel, kardemom, saffraan, koriander, venkel, komijn, koerkoema, laurier, bergzout, zwarte peper, pippalie.	Zeezout, chili en cayennepeper, gedroogde gember, nootmuskaat, azijn.	Gedroogd poeder van ajuin of look.
Zoetmiddelen	Ruwe suiker, ruwe honing, suikerriet, melasse, ahorn- of esdoornsiroop. Dadelsuiker.	Stevia.	Witte suiker, kunstmatige zoetstoffen.

Te vermijden voedingscombinaties

Wanneer twee of meer voedingsstoffen met verschillende smaak (rasa), energie (virya) en/of naverteringseffect (vipaaka) gecombineerd worden kan agni overstelpt worden waardoor de productie van enzymen wordt afgeremd, toxines geproduceerd worden en de spijsvertering verstoord wordt.

Voorbeeld: melk combineert niet goed met bananen, yoghurt of zuur fruit
Mensen houden van milkshakes met banaan. Melk en banaan hebben beide een zoete smaak maar de smaak na vertering van banaan is zuur en die van melk zoet. De combinatie kan aanleiding geven tot fermentatie in het colon, productie van toxines, neusverstopping, verkoudheid, en allergie.

Een ander voorbeeld: fruit verteert gemakkelijk terwijl granen meerdere uren nodig hebben. Als je beide combineert zullen de enzymen die de maag produceert samen met het fruit verdwijnen in de dunne darm zodat er niet meer voldoende enzymen overblijven voor de vertering van de granen; dit leidt tot de vorming van aama.

De volgende factoren kunnen weliswaar het nadelige effect van foute voedingscombinaties verzwakken:

een sterke agni

een geringe hoeveelheid of zeldzaam gebruik

het toevoegen van specerijen

het samen in dezelfde kookpot bereiden van incompatibele voedingswaren.

Hierna volgt een **tabel van voedingsstoffen die beter niet worden gecombineerd.**

Voeding	**Niet te combineren met**
Bonen	Fruit, melk, yoghurt, kaas, eieren, vlees, vis
Citroen	Komkommers, tomaten, melk, yoghurt
Eieren	MELK, fruit (vooral meloen), vlees, yoghurt, kaas, vis, bonen
Fruit	Andere voeding (geeft gisting); uitzondering: dadels en melk

Ghee	Hetzelfde gewicht aan honing (3 volumes ghee + 1 vol. honing is wel OK)
Granen	Fruit
Honing	Ghee in gelijke hoeveelheid; honing niet opwarmen!
Melk	Vlees, VIS, zure vruchten (citroen, tamarinde, limoen, granaatappel), sommige zoete vruchten (BANANEN, kersen, meloen, pruimen), yoghurt, brood met zuurdesem; zout
Meloen	ALLES: meloenen moeten steeds afzonderlijk gegeten worden
Nachtschaden (aardappelen, aubergines, tomaten, paprika's, courgettes)	Melk, yoghurt, kaas, meloen, komkommer
Radijzen	Melk, bananen, rozijnen
Warme dranken	Mango's, yoghurt, kaas, vis, vlees, zetmeel
Yoghurt	Fruit, MELK, kaas, eieren, vis, vlees, nachtschaden (aardappel, tomaat), bonen, warme dranken

ONDERDEEL 16 / 34

Aayoerveda - deel 16 december 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

VOEDING (Aahaara) - vervolg

Koken en eten op aayoervedische wijze

Voedsel moet in een liefdevolle, vredige en gelukkige gemoedstoestand worden bereid. De goenas (Sattva, Rajas, Tamas) die overheersen op het ogenblik dat het voedsel gekweekt, gekocht en bereid wordt, beïnvloeden de kwaliteit van het voedsel.

Gekookt of gestoofd voedsel is voor alle constitutietypes aan te raden aangezien het koken de voeding als het ware 'voorverteert'; hierdoor worden alle bouwstoffen veel geleidelijker en gemakkelijker geabsorbeerd. Rauwe voeding kost het lichaam meer energie en hitte. De enige uitzondering hierop vormt honing! Honing mag u nooit verwarmen want dan wordt ze giftig.

Mensen met een goede agni zoals pitta’s kunnen wel rauwkost eten.

Kies voor biologische voeding. Aayoerveda erkent de nadelige effecten die milieuonvriendelijke stoffen voor onze gezondheid hebben, zoals insecticiden, pesticiden, chemische meststoffen en bewaarmiddelen. Niet alleen ontregelen ze onze spijsvertering en kunnen ze tot toxines en intoleranties leiden; ook hebben ze nadelige effecten op onze hormoonhuishouding. Genetisch gemanipuleerde voeding verstoort het evenwicht van de doshas en dient te worden vermeden.

De bereiding van de maaltijd met ghee bevordert de vertering.

De keuken waarin het voedsel wordt bereid moet proper en zuiver zijn. Sommige branden een kaars of wierook voor de godheid Agni in de zuidoostelijke hoek van de keuken. Kook bij daglicht in een goed verluchte keuken.

Eet met volledig bewustzijn, kijk geen TV en discussieer niet over politiek of zaken tijdens het eten. Eet niet tijdens hevige emoties.

Vermijd overeten. Je maag mag slechts voor 1/3 gevuld zijn met vaste voeding, voor 1/3 met vocht (ook speeksel en vocht uit voeding) en voor 1/3 met lucht.

Eet slechts als de vorige maaltijd verteerd is. Vermijd tussendoortjes, behalve fruit.

De maaltijd bevat bij voorkeur elk van de zes smaken en een rijke variatie aan kleuren.

Aayoerveda legt veel nadruk op het gebruik van kruiden. Deze verbeteren niet alleen de smaak maar ook de secretie van spijsverteringsenzymen. Tevens voorkomen aangepaste kruiden de vorming van aama.

Het **koken** zelf gebeurt volgens de volgende principes:

kook in een zware gietijzeren pan;

eerst wordt de vetstof opgewarmd: ghee, kokosvet of olie. De volgende oliën zijn bestand tegen hoge temperaturen: vierge olijfolie (215°), zonnebloemolie (225°), sesamolie (210°) of geraffineerde arachideolie (230°);

dan worden de komijn- en mosterdzaadjes toegevoegd en gestoofd tot deze beginnen op te springen; dan geven ze hun vitale energie vrij;

dan worden andere kruiden toegevoegd samen met gember en eventueel ajuin en look; gemalen kruiden worden later toegevoegd om te vermijden dat ze aanbranden (vb. garam masala);

hierna worden de groenten en granen toegevoegd en even mee gestoofd;

tenslotte wordt water toegevoegd en men laat het geheel sudderen tot het gaar is; het koken gebeurt dus langzaam;

eventueel wordt het gerecht afgewerkt met verse koriander (cilantro) of (blad)peterselie.

Enkele recepten

Chana masala of kikkererwten in een kruidige tomatensaus

Ingrediënten (4 personen)

300 g kikkererwten

2 uien

4 rijpe tomaten

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels extra vierge kokosolie (kan ook met ghee of olijfolie)

de volgende specerijen:

3 kardemompeulen

2 theelepels koerkoema

1 kaneelstokje

1 theelepel mosterdzaad

1/2 theelepel asafoetida (optioneel)

1 eetlepel fijngesneden verse gember

2 theelepels gemalen korianderzaad

1/2 theelepel kerriepoeder

1 theelepel garam masala

verse koriander (cilantro)

zwarte peper en zout

Bereiding

Week de kikkererwten een dag van tevoren in een pan met water (min. twaalf uur).

Laat de kikkererwten uitlekken en kook ze met het zout, 1 theelepel koerkoema, de kardemompeulen, het kaneelstokje en 1 liter extra water in ongeveer 1 uur gaar.

Pel de ui en snijd fijn.

Snijd de tomaten in stukjes.

Verhit de kokosolie in een pan en voeg het mosterdzaad en komijnzaad toe

Als de zaadjes beginnen opspringen, voeg de ui en de gember toe en bak mee tot de ui glazig is.

Voeg het korianderzaad, de asafoetida, de overige theelepel koerkoema en het kerriepoeder toe en laat even meebakken.

Voeg de tomaten toe.

Giet de gare kikkererwten af en vermeng ze met de tomatensaus.

Laat nog even doorpruttelen.

Werk het gerecht af met citroensap, garam masala, peper en zout.

Dien op met de verse koriander.

Indische aardappelpuree

Ingrediënten (4 personen)

1 kg aardappelen

3 eetlepels extra vierge kokosolie

1 ui

3 tomaten

100 ml kokosmelk

de volgende specerijen:

1 koffielepel mosterdzaad

1 koffielepel komijnzaad

2 eetlepels verse gember

1 koffielepel koerkoema

1/2 koffielepel venkelzaad

1/2 koffielepel gemalen korianderzaad

1 bosje verse koriander

1/2 koffielepel zwarte peper

zout

Bereiding

Kook of stoom de aardappelen in de schil gaar.

Verwijder de schil en stamp de aardappelen tot puree.

Pel de ui en snijd hem fijn.

Verwijder de pel van de gember en snijd hem in kleine blokjes.

Verhit de kokosolie in een pan en bak hierin het mosterdzaad en het komijnzaad,

Zodra de zaadjes beginnen op te springen voeg de verse gember en de ui toe. Laat even bakken.

Snijd de tomaten in stukjes en voeg ze toe. Laat even meegaren.

Vermeng het tomatenmengsel met de aardappelpuree.

Roer er ten slotte de kokosmelk, de koerkoema, het venkel- en korianderzaad, het zout en de peper onder.

Werk af met de verse koriander.

Appelcake met kaneel en gember

Recept uit het “Ayurveda kookboek” van Lies Ameeuw

Ingrediënten (6 personen)

150 g kokosolie (extra vierge)

150 g kokosbloesemsuiker

220 g speltbloem

2 koffielepels bakpoeder

2 koffielepels gemberpoeder

200 g ongesuikerde (soja)yoghurt

2 appels

4 koffielepels kaneelpoeder

amandelschilfers

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng het kokosbloesemsuiker, het bakpoeder, de bloem, het gemberpoeder en 2 koffielepels van de kaneel door elkaar.

Smelt het kokosvet en voeg het toe aan het bloemmengsel.

Mix het beslag glad.

Roer dan de (soja)yoghurt erdoor. Het is belangrijk voor de structuur van het deeg dat je de yoghurt er als laatste bijvoegt.

Snijd de appels in schijfjes.

Leg een vel bakpapier in een lage bakvorm.

Doe het beslag in de vorm, steek er de appelschijfjes in en garneer met amandelschilfers. Strooi er de overige 2 koffielepels kaneel over.

Bak de cake 20 tot 30 minuten in de oven op 180°.

ONDERDEEL 17 / 34

Aayoerveda - deel 17 januari 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE LEEFSTIJL (Vihaara)

Nog iets over voeding

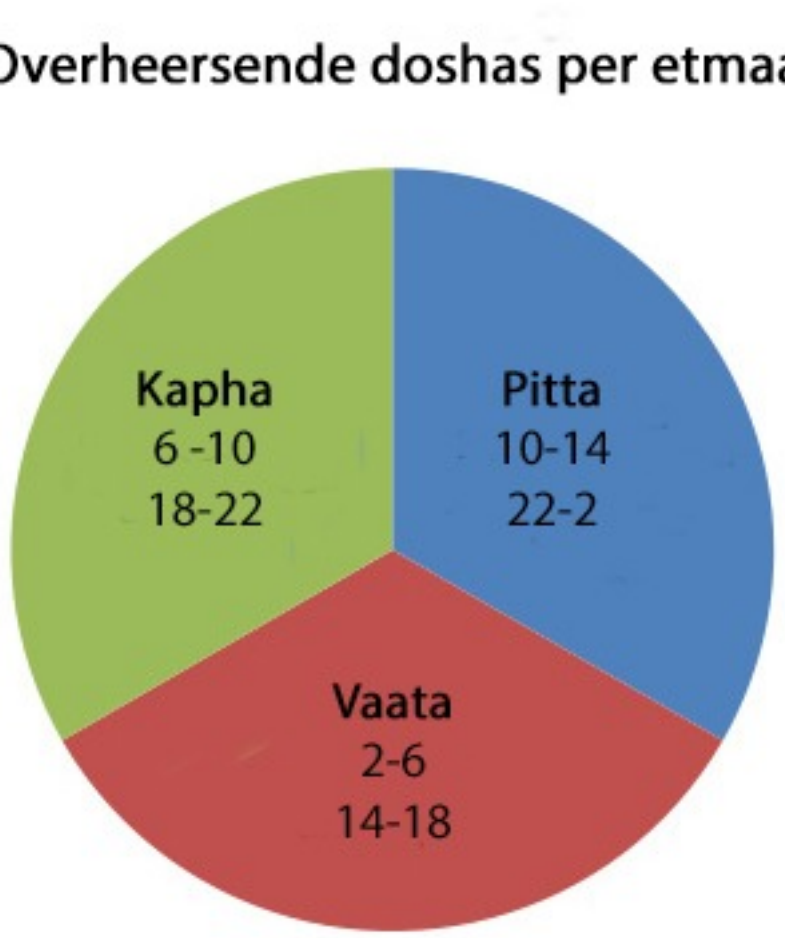
In de vorige lessen hebben we de visie van aayoerveda over voeding behandeld.

Er bestaan tabellen die voor elk voedingsmiddel de volgende kenmerken vermelden: rasa of smaak, vierya of energie, vipaaka of effect na vertering, effect op de doshas, goervaadi goenas, prabhaava, karma en effect op de trigoena.

De publicatie van deze tabellen in het tijdschrift zou meerdere artikelen in beslag nemen. Wie geïnteresseerd is kan deze tabellen bekomen door een mail te sturen naar luc@yoga-vedanta-aalst.be.

De volgen paar lessen gaan we besteden aan Vihaara of aayoervedische levensstijl. Vihaara adviseert een levensstijl die enerzijds rekening houdt met de evolutie van de doshas tijdens een etmaal (dinaacharya) en anderzijds met de evolutie van de doshas doorheen de seizoenen (Roetoecharyaa).

Dinaacharyaa (dagelijkse routine)



Dinaacharya is het volgen van een dagelijks patroon in overeenstemming met de energiestroom zowel in het lichaam als in de buitenwereld. Deze dagelijkse routine helpt om evenwicht te scheppen in de doshas. Zij draagt bij tot een betere vertering en absorptie van voeding en verhoogt zelfrespect, discipline en geluk.

De voorschriften voor de dagelijkse routine houden rekening met de overheersende doshas tijdens een etmaal.

Vaata overheerst vóór zonsopgang (2 tot 6 u) en in de namiddag (14 tot 18 u)

Pitta domineert in de periode rond de middag (10 tot 14 u) en rond middernacht (22-2 u)

Kapha overheerst in de vroege morgen (6 tot 10 u) en in de vroege avond (18-22 u).

Hierna volgen de algemene richtlijnen van aayoerveda voor de dagelijkse routine.

Opstaan

Sta op vóór zonsopgang. Dan zijn er veel sattvische eigenschappen aanwezig in de natuur. De periode van anderhalf uur vóór zonsopgang wordt Brahma Moehoerta genoemd, letterlijk het uur van God.
Kapha types moeten vroeger opstaan dan pittas en pittas vroeger dan vaatas.

Als je te lang slaapt heb je soms een loom en suf gevoel overdag.

Gezicht wassen en wakker maken.

Was je gezicht met koud water. Masseer je oogleden, knipper enkele keren met je ogen en roteer ze een paar keer in beide richtingen. Droog je gezicht af met een schone handdoek.

Drink water

Drink een glas water op kamertemperatuur, bij voorkeur uit een koperen beker, gevuld van daags tevoren. Dit spoelt het maagdarmstelsel en de nieren en bevordert de peristaltiek. Drink niet dadelijk koffie of thee na het opstaan want dit vermindert de energie in de nieren en bijnieren.

Ontlasting

Ledig je darmen en blaas. Focus op de ademhaling, oejjaayi (ademen met een gesloten stemspleet) met concentratie op de anus en mōēla bandha bevorderen de stoelgang.

Reinig je tong.

Schraap je tong met een tongschraper van achter naar voor. Dit stimuleert de interne organen, verbetert de spijsvertering en verwijdert dode bacteriën.

Tanden poetsen

Poets je tanden met een zachte tandenborstel en een aayoervedische tandpasta die het kruid Neem bevat. De traditionele Indische tandenborstel is een verse stok neemhout die kleine voedselresten tussen de tanden verwijdert en het tandvlees sterk en gezond maakt. Ook zoethout wordt soms gebruikt.

Mondspoeling

Spoel je mond en gorgel gedurende enkele minuten (gandoesha). In de lente kan je warm water gebruiken met honing of met koerkoema en zout, in de zomer kokosolie en in de herfst en winter warme sesamolie. Spuw de vloeistof uit en masseer je tandvlees met één vinger. Gandoesha verstevigt de tanden, het tandvlees en de kaken en verbetert de stem.

Kauwen

Kauw een handvol geroosterde witte of bruine sesamzaadjes, gedroogde dadels of vlees van de kokosnoot. Dit verstevigt het tandvlees, stimuleert de lever en de maag en wakkert agni aan. Poets nadien je tanden opnieuw zonder tandpasta.

Neusdruppels (nasya).

Lig op je rug met een kussen onder je schouders. Breng 3 à 5 druppels warme ghee of olie aan in elk neusgat. Dit smeert de neus, reinigt de sinussen, verbetert de stem en verhoogt de mentale helderheid.

Ook neusspoelingen met een zoutoplossing zijn aangewezen (neti).

Abhyanga.

Breng warme olie aan op je hoofd en lichaam.
Dit verbetert de circulatie, houdt de huid zacht en rimpelloos en geeft een fris gevoel tijdens de dag. ’s Avonds helpt oliemassage voor een diepe slaap.

Ook massage van het hoofd alleen is heilzaam en helpt tegen hoofdpijn en haaruitval.

Vaata’s kunnen sesam- of amandelolie gebruiken, pitta’s zonnebloem- of kokosolie en kapha’s mosterd- of maïsolie.

Abhyanga is tevens een onderdeel van de pōērvakarma behandelingen die voorafgaan aan panchakarma.

Baden.

Neem een douche of bad. Dit reinigt en verfrist, geeft energie aan het lichaam en maakt de geest helder. Het wordt best gedaan na de abhyanga om overtollige olie te verwijderen.

Kleden.

Je kleding moet schoonheid en zelfrespect uitstralen.

Draag in de zomer kleren van katoen of zijde met een lichte kleur.
Vermijd donkere en rode of oranje kleuren want deze absorberen warmte en verhogen pitta. Kleed je in de winter met verwarmende kleuren zoals rood en oranje.

Fysieke oefeningen.

Kapha's hebben zware en stimulerende oefeningen nodig gedurende 30 à 40' (vb. joggen). Voor pitta's is een gemiddelde inspanning gedurende 20 à 30' voldoende (vb. fietsen, zwemmen, aerobics). Vaata's mogen zich beperken tot zachte oefeningen durende 15 à 20' (vb. tai chi, stretching).

Wandelen is goed voor elke constitutie. De fysieke oefeningen hoeven niet noodzakelijk 's morgens te worden beoefend.

Yoga aasanas en praanaayaama.

Vaata's moeten zachte aasanas beoefenen of kriyaas die traag worden uitgevoerd. Pitta's hebben kalmerende aasanas nodig of kriyaas uitgevoerd tegen een gemiddeld tempo. Voor kapha's zijn stimulerende aasanas geschikt en zonnegroet, uitgevoerd tegen een snel tempo.

Praanaayaama bevordert sattva. De volgende oefeningen zijn goed voor de 3 types: brahmarie, oejjaayie en chatoerta praanaayaama.

Voor vaata is naadie shodhana (wisselend ademen) geschikt. De verkoelende praanaayaamas shitalie en shitkarie zijn ideaal voor pitta's en kapha's hebben baat bij bhastrikaa of kapaalabhaati.

Meditatie (minimum 15' 's morgens en 's avonds).

Meditatie bevordert sattva en brengt de drie doshas tot rust, maar sommige vormen van meditatie passen beter bij bepaalde types.

Voor vaata's is een type van meditatie met een vorm van activiteit geschikt zoals *japa*.

Pitta's hebben een onderzoekende geest en kunnen *zelfonderzoek* beoefenen, blijven zitten met de vraag "wie ben ik?"

Kapha's zullen zich eerder aangetrokken voelen tot meditatievormen die behoren tot de *bhakti* yoga zoals kiertan, japa en meditatie op een afbeelding van God.

Ontbijt

Het ontbijt moet licht zijn in de zomer en wat zwaarder in de winter, als agni in het lichaam hoog is.

Activiteit

(Professionele) activiteiten moeten beantwoorden aan dharma en svadharma, d.w.z. bijdragen tot het welzijn van alle levende wezens en in overeenstemming met de eigen aard.

Vaata's hebben een beroep nodig dat voldoende afwisseling en vrijheid biedt en waarin hun communicatieve en creatieve vaardigheden voldoende tot hun recht komen.

Pitta's zijn geschikt voor intellectuele beroepen of functies waarin hun talent als leider of ondernemer aan bod komen.

Kapha's zijn vaak zeer geschikt voor de zorgsector, maar wegens hun discipline kunnen ze ook in gelijk welke andere sector slagen.

De **lunch** is de voornaamste maaltijd omdat pitta dan hoog is en wordt best gebruikt tussen 11 en 13u. Tussendoortjes met uitzondering van fruit worden best vermeden.

Het **avondmaal** wordt bij voorkeur gebruikt vóór of tijdens zonsondergang.

Vaata's hebben een grondend, maar licht verteerbaar avondmaal nodig.

Voor pitta's is verkoelende voeding zoals groene salades, rijst en botermelk. Voor kapha's is een warm en kruidig avondmaal aangewezen.

Avondactiviteit
Ontspan, lees of wandel na het avondeten. Minstens een half uur na het avondeten kan je triphalaa nemen om je doshas in balans te brengen.
Een kop warme melk vóór het slapengaan verschaft een diepe slaap.

Bedtijd.

Vaata rond 22:00, pitta tussen 22:00 en 23:00, Kapha tussen 23:00 en 24:00.

Slaaphouding.
Aangezien in onze linkerzijde vrouwelijke of maanenergie stroomt en in de rechterzijde mannelijke of zonenergie, heeft de houding waarin men slaapt en ademhaalt een aantoonbaar effect op de energiebalans in het lichaam.

Als men op de linkerzijde slaapt, wordt het rechterneusgat actief; de maanenergie wordt onderdrukt en die van de zon versterkt.
Dit is de ideale houding voor kapha- en vaata types. De toename van zonenergie zou echter pitta in het lichaam kunnen verhogen.

Als men op de rechterzijde slaapt, wordt het linker neusgat actief; de zonenergie wordt onderdrukt en die van de maan versterkt. Iemand met een pitta-constitutie zou dus op de rechterzijde moeten slapen.
Tijdens de zomer kan het voor alle types aangewezen zijn om op de rechterzijde te slapen.

ONDERDEEL 18 / 34

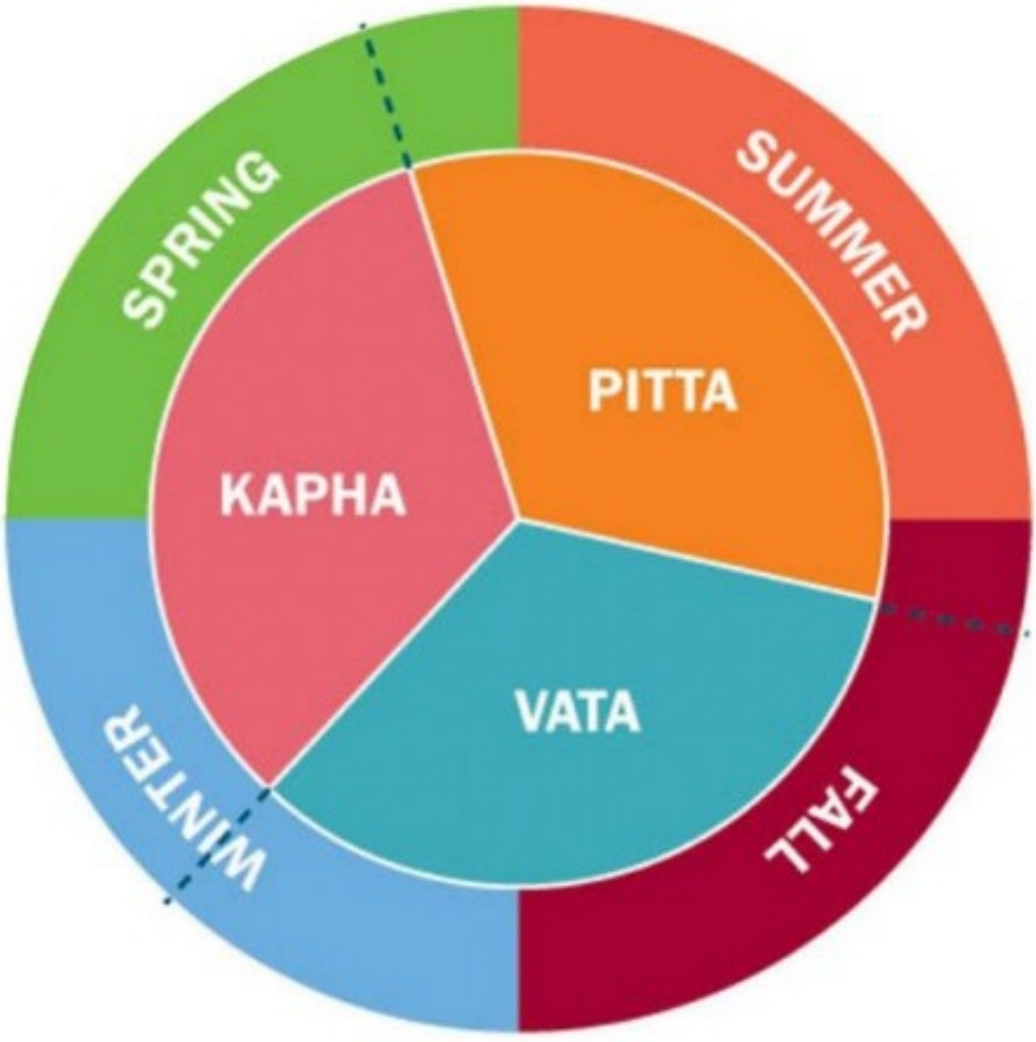
Aayoerveda - deel 18 februari 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE LEEFSTIJL (Vihaara) - vervolg



In dit artikel wil ik het hebben over **Roetoecharyaa** of levenswijze aangepast aan de seizoenen.

Volgens Aayoerveda hebben ook de seizoenen hun typerende prakriti, met de daarmee gepaard gaande goervaadi goenas (droog, vochtig, koud, warm, helder, beweeglijk, enz.) Abnormaal weer voor het seizoen kan resulteren in een soort “seizoens-vikriti”.

De volgende tabel geeft de evolutie weer van de doshas tijdens de seizoenen in het Westen.

Dosha	Toename	Hoogtepunt	Afname

Vaata	Late zomer	Herfst, vroege winter	Lente
Pitta	Late lente	Zomer	Herfst
Kapha	Vroege winter	Late winter, lente	Zomer

Het risico dat een dosha uit balans geraakt is groter tijdens het seizoen waarin deze dosha op haar hoogtepunt is. Rekening houdend met de overheersende doshas in elk van de seizoenen geeft Aayoerveda de volgende aanbevelingen.

Lente

In de lente overheerst kapha. De lente is over het algemeen een gezond seizoen, behalve voor kapha's. Pitta's zullen zich in hun nopjes voelen tijdens de eerste helft van de lente, terwijl de tweede helft misschien reeds te warm wordt voor hen.

Ingevolge de toegenomen warmte wordt de opgestapelde kapha in het lichaam vloeibaar en komt naar buiten in de vorm van slijm (verkoudheden).

Tijdens de lente beveelt aayoerveda de volgende levenswijze aan.

Gebruik gemakkelijk verteerbare, lichte maaltijden.

Houd je aan een dieet dat kapha tot rust brengt: voedsel met een bittere, scherpe en wrange smaak. Gebruik honing als zoetstof. Maak gebruik van de voedingstabellen (verkrijgbaar door een mail te sturen naar luc@yoga-vedanta-aalst.be).

Vermijd:

slapen gedurende de dag;

voedsel met zoete, zure of zoute smaak;

zware, vettige en gefrituurde voeding;

uitgebreid en zwaar ontbijt;

snacks tussen de maaltijden, behalve (gedroogd) fruit;

koude tocht, airconditioning; blootstelling aan vuil, stof en pollen;

gekoelde dranken.

Drink verwarmende en zuiverende thee op basis van gember, kaneel, kardemom, kruidnagel en toelsi met wat honing toegevoegd zodra de thee voldoende is afgekoeld (kook nooit honing!). Of vers bereide lassi (yoghurt of botermelk verdund met 4 delen water en een snuifje gemberpoeder).

Vast gedurende één dag per week. Vasten wordt niet specifiek aanbevolen in andere seizoenen.

Deze periode is het meest geschikt voor een panchakarma. Dit is een aayoervedische zuiveringskuur die we later uitgebreid zullen toelichten.

Nasya verdrijft kapha uit de neus, de sinussen en het hoofd.

Houd je droog en warm (kapha is vochtig en koud).

Trikatoe, poenarnavaa, sitopalaadi en soedarshan zijn kruiden(complexen) die helpen om kapha in balans te brengen of houden tijdens de lente.

In de lente is er een potentiële toename van kapha en vetweefsel (meda dhaatoe). Actieve sportbeoefening (joggen, stappen, …) helpt om overtollige kapha te verbranden.

Zomer

Tijdens de zomer overheerst de pitta dosha. De leefwijze moet dus afgestemd zijn op het kalmeren van pitta.

De smaken zoet, bitter en wrang verminderen pitta. Houd je aan een dieet dat pitta tot rust brengt (zie voedingstabellen verkrijgbaar op aanvraag bij luc@yoga-vedanta-aalst.be).

De stofwisseling is traag en agni eerder laag. Het is dus beter om niet te veel te eten. Vermijd echter het overslaan van maaltijden of vasten. Kitcherie op basis van basmati rijst en mung daal met cilantro (koriander blaadjes), geraspte kokos en een beetje ghee is geschikt als lunch of avondmaal.

Er is meer behoefte aan vocht dan in andere seizoenen. Verkoelende kruidenthee op basis van komijn, koriander en venkel is ideaal. Of lassi met suiker, komijn en korianderpoeder of steenzout.

Dagelijkse massage met zonnebloem- of kokosolie is aanbevolen. Kokosolie is verkoelend en kan worden aangebracht op de voetzolen en de hoofdhuid vóór het slapengaan.

Vermijd:

roken, rood vlees, sterke drank;

voedsel met een scherpe, zure of zoute smaak;

gekoelde dranken of dranken met ijsblokjes toegevoegd;

zonnebaden op het middaguur;

zware lichamelijke inspanningen in de zon, vooral na de middag;

discussie, vooral ’s middags (pitta verhoogt de kans op irritatie en boosheid);

maaltijden overslaan en vasten;

overdreven seksuele activiteit.

De beste kruiden tijdens de zomer zijn aamalakie, shataavarie en goedoechi. Zij verminderen pitta.

Hierna ook enkele kledingadviezen. Draag een zonnebril met grijze, bruine of groene glazen (geen rode of gele) en een hoed van lichte kleur. Draag kleren van katoen of zijde van een lichte kleur zoals wit, grijs, blauw, groen; geen donkere keuren, noch rood, oranje of donkergeel, want die absorberen warmte.

Een dutje na de lunch kalmeert pitta.

Herfst

In het Westen is de herfst, een periode waarin krachtige winden waaien en de goenas licht, droog, koud en ruw overheersen. **De overheersende dosha tijdens de herfst is vaata.**

De smaken zoet, zuur en zout verminderen vaata. Volg een dieet dat vaata onder controle houdt.

Verwarmende en licht verteerbare gerechten zoals soep zijn ideaal.

Drink kruidenthee op basis van gember, kaneel en kardemom of groentesap op basis van wortelen, radijzen en courgette. Vóór het slapengaan wordt warme melk aanbevolen (laten koken en dan afkoelen tot drinkbaar).

Vermijd:

droge voeding en rauwkost (salades, gedroogde vruchten, …);

voedingsmiddelen met een hoog eiwitgehalte;

maaltijden overslaan en vasten;

laat opblijven;

koffie en zwarte thee vlak na de maaltijd;

zware fysieke inspanningen en overdreven seksuele activiteit;

blootstelling aan hevige wind;

Ontspan of lees wat na het avondeten en ga op tijd naar bed.

Hou je warm.

Dagelijkse oliemassage met sesamolie of balaa olie.

Nasya met vacha olie verdrijft vaata.

De kruiden(complexen) die vaata kalmeren tijdens de herfst zijn dashamōēla (10 wortels), ashvagandhaa, balaa en vidaarie.

Winter

De winter is het seizoen van koude, vochtigheid en soms ook wind. **In dit seizoen overheersen kapha en in mindere mate vaata**. De warmte van de huid en de perifere weefsels trekt naar binnen en het spijsverteringsvuur is sterk.

Hou je aan een dieet dat kapha en vaata onder controle houdt. Laat in je maaltijden zoveel mogelijk alle zes smaken aan bod komen.

Eet verwarmende en licht verteerbare voeding. Kook met verwarmende specerijen zoals gember, kaneel, kruidnagel, kardemom en zwarte peper.

Drink thee op basis van verwarmende kruiden zoals gember en kaneel.

Vermijd:

gekoelde dranken;

maaltijden overslaan en vasten;

blootstelling aan tocht en wind;

laat opblijven;

middagdutjes of inactiviteit want dit doet kapha toenemen.

De beste kruiden om kapha onder controle te houden tijdens de winter zijn poenarnavaa, kaneel, gember, pippalie, zwarte peper, chitrak, en koetki.

Overigens zijn er een aantal specifieke aayoervedische preparaten die aangewezen zijn tijdens de winter. Aasavas verbranden toxines in het spijsverteringskanaal en worden best met lege maag genomen (vb. pippalie aasava, poenarnavaasava). Arishtas wakkeren agni aan, versterken tejas en ojas en elimineren toxines uit de weefsels; zij worden best ’s middags of na het eten genomen (vb dashamōēlaarishta).

Massage met warme sesamolie en nasya met vacha olie zijn ideaal tijdens de winter.

Hou je warm en droog. Ga naar buiten als de zon schijnt. Fysieke inspanningen doen het bloed goed stromen.

In een volgend artikel zullen we de visie van aayoerveda op ziekte behandelen.

ONDERDEEL 19 / 34

Aayoerveda - deel 19 maart 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

ZIEKTE

Wat is ziekte volgens Aayoerveda?

Voordat we het over ziekte gaan hebben, zullen we moeten weten wat **gezondheid** betekent. Volgens Soeshroeta vertoont een gezond persoon de volgende kenmerken (Soeshroeta samhitaa, 15.38).

Hij/zij is gevestigd in het Zelf.

De doshas (vaata-pitta-kapha) verkeren in evenwicht.

Het verteringsvuur (agni) verkeert in een toestand van evenwicht.

De dhaatoes (weefsels) zijn goed gevormd.

De drie malas (afvalproducten urine, feces en zweet) worden in normale hoeveelheden geëlimineerd.

De lichaamsprocessen functioneren goed.

De geest, ziel en zintuigen zijn vol van gelukzaligheid.

Wanneer het evenwicht in één van deze systemen verstoord is, begint het ziekteproces waarbij tenslotte de weefsels worden aangetast.

Een van de definities van ziekte in Aayoerveda is: “***ziekte ontstaat uit vermenging van doshas met doeshya***”. Doeshya betekent letterlijk: dat wat kan aangetast worden. In de praktijk worden hiermee de dhaatoes of weefsels bedoeld.

Oorzaken van ziekte

De oorzaken van ziekte worden op meerdere manieren onderverdeeld. Aayoerveda onderscheidt de volgende categorieën.

Interne oorzaken, bv. ongeoorloofde vrees voor ziekte of onevenwicht in de doshas.

Externe oorzaken, bv. radioactieve straling, bacteriën, virussen, voedselvergiftiging, pollutie.

Korte termijn oorzaken, bv. chocolade eten kan een aanval van migraine uitlokken.

Lange termijn oorzaken, bv. roken veroorzaakt longkanker op lange termijn.

Enkelvoudige oorzaken, bv. een allergische reactie.

Meervoudige oorzaken, bv. iemand eet komkommer en ijskreem, gaat zwemmen in koud water, zit in de tocht, drinkt frisdrank met ijs en krijgt ’s avonds een verkoudheid.

Katalysatoren van sluimerende ziekten, bv. indien kapha verhoogd is kan de blootstelling aan pollen aanleiding geven tot astma of hooikoorts.

Seizoens- of plaatsgebonden oorzaken, bv. een woestijnklimaat kan pitta uit balans brengen.

Secundaire oorzaken of complicaties, bv. bronchitis kan ontaarden in pneumonie.

Verstoring van de doshas met aama.

Verstoring van de doshas zonder aama.

Fysieke oorzaken.

Mentale of psychische oorzaken.

Subtiele oorzaken die het individuele bewustzijn aantasten, bv genetische afwijkingen.

Oorzaken te wijten aan karma.

Niet luisteren naar de inherente intelligentie van het lichaam, bv. overeten.

Oorzaken gerelateerd aan tijd, bv. langdurige blootstelling aan straling of chemische substanties.

Oorzaken gerelateerd aan het milieu, bv. luchtvervuiling.

Oorzaken gerelateerd aan de seizoenen.

Verkeerd dieet, bv. verkeerde voedselcombinaties.

Bacteriën, virussen, parasieten.

Professionele oorzaken, bv. schilders die de geur van chemische verven inademen.

Lichamelijk of psychisch trauma.

Vatbaarheid voor ziekten

Iemands constitutie bepaalt hoe vatbaar hij/zij is voor ziekten.

Mensen met een **Kapha**-constitutie hebben een duidelijke aanleg voor Kapha-ziekten zoals amandelontsteking, verstopte sinusholten, bronchitis en oedeem.

Op dezelfde manier zijn mensen met een **Pitta**-constitutie vatbaarder voor gal- en leverstoornissen, problemen te wijten aan een te hoge zuurtegraad, maagzweren, gastritis en ontstekingen. Pitta-typen hebben ook vaak te lijden onder huidkwalen zoals galbulten en huiduitslag.

Vaata-types zijn bijzonder gevoelig voor gasvorming, pijn in de onderrug, artritis, ischias, verlamming en zenuwpijnen.

Agni en aama

De wortel van vele ziekten is aama. Aama ontwikkelt zich wanneer de functie van agni verminderd is. Agni is het biologische vuur dat de stofwisseling reguleert. We hebben agni uitvoerig besproken in één van de vorige artikels.

Wanneer agni verstoord raakt ten gevolge van een evenwichtsstoornis in de tridosha, wordt de stofwisseling daardoor ingrijpend beïnvloed. Het voedsel wordt dan niet voldoende verteerd en geabsorbeerd. Dit geeft aanleiding tot de vorming van **aama** of toxines. Deze toxines worden door het

bloed opgenomen en komen in de bloedsomloop terecht. Zij hopen zich op in de zwakkere delen van het lichaam, waar ze tot krampen, verstoppingen, stagnaties en verzwakte organen leiden en de immuniteit van de weefsels verminderen. Uiteindelijk ontwikkelt zich in de aangetaste organen een ziekte.

Aayoerveda beschikt over twee groepen van behandelingen om aama te bestrijden.

Tot de eerste groep behoren de **Shamana** therapieën Diepana (agni aanwakkeren) en Paachana (toxines verbranden). Shamana beoogt het tot rust brengen, balanceren van de doshas. De kruidencomplexen Triphalaa en Trikatoe worden vaak gebruik voor deze doeleinden.

Overigens zijn er de diverse therapieën die behoren tot de groep **Shodana** of het verwijderen de overtollige doshas uit hun zetel.

Shamana is voor iedereen geschikt, ook voor ernstig verzwakte patiënten, terwijl men voor Shodana voldoende sterk moet zijn. We bespreken beide technieken in detail als de diverse aayoervedische therapieën aan bod komen.

Mentale en emotionele oorzaken van ziekte

Ziekte kan in de geest en de emoties beginnen en vervolgens het lichaam treffen. Elke waarneming, elke gedachte, elk gevoel is een biochemische gebeurtenis die van invloed is op de doshas, cellen, weefsels en organen.

Verhoogde vaata kan veroorzaakt zijn door angst, bezorgdheid, onzekerheid, rusteloosheid, nervositeit, verwarring en verdriet.

Verhoogde pitta kan veroorzaakt zijn door woede, afgunst, haat, ambitie, wedijver, kritiek, veroordeling, perfectionisme en controledrang.

Verhoogde kapha kan veroorzaakt zijn door hebzucht, gehechtheid, bezitterigheid, verveling, luiheid en lethargie.

Emoties hebben een affiniteit met bepaalde organen: verdriet en droefheid met longen en hart, woede met de lever, haat met de galblaas en angst met de nieren.

Onderdrukte emoties tasten de natuurlijke lichaamsweerstand aan en daardoor wordt het lichaam gevoeliger voor allergieën voor bepaalde substanties, zoals pollen, stof en geuren van bloemen.

Negatieve gevoelens kunnen zowel onszelf als anderen pijn doen. Als wij bijvoorbeeld woede of kritiek uiten, brengen wij anderen pijn toe. Aan de andere kant veroorzaakt onderdrukking van zulke gevoelens problemen voor onszelf, daar de stressrijke biochemie de inwendige organen en stelsels tot op celniveau beschadigt.

Als zowel het uiten als het onderdrukken van negatieve gevoelens schadelijk kan zijn, wat moeten wij dan doen wanneer deze emoties zich in ons ontwikkelen?

Op het moment dat het gevoel ontstaat, onderzoek je het. Stel dat het een gevoel van woede is. Geef het gevoel de volledige vrijheid om zich in jou tot uitdrukking te brengen. Kijk naar het gevoel - welk gevoel of welke emotie ook - zonder er een etiket op te plakken of het te benoemen. Dan worden de waarnemer en het waargenomene één. Neem het gevoel met je volledige bewustzijn waar, zonder scheiding tussen subject en object, zonder scheiding tussen jezelf en het gevoel. Geef het gevoel de vrijheid, laat het tot bloei komen en laat het langzaam oplossen.

Het gedicht “de Herberg” van Roemi illustreert op een mooie wijze hoe je op een gezonde en spirituele manier met emoties kan omgaan.

Dit mens-zijn is een soort herberg

Elke ochtend weer nieuw bezoek.

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,

een flits van inzicht komt als een onverwachte gast.

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij

zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt

die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.

Behandel dan toch elke gast met eerbied.

Misschien komt hij de boel ontruimen

om plaats te maken voor extase.

De donkere gedachte, de schaamte, het venijn,

ontmoet ze bij de voordeur met een brede glimlach

en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt.
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

Roemi, soefi mysticus uit de 13° eeuw.

ONDERDEEL 20 / 34

Aayoerveda - deel 20 april 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

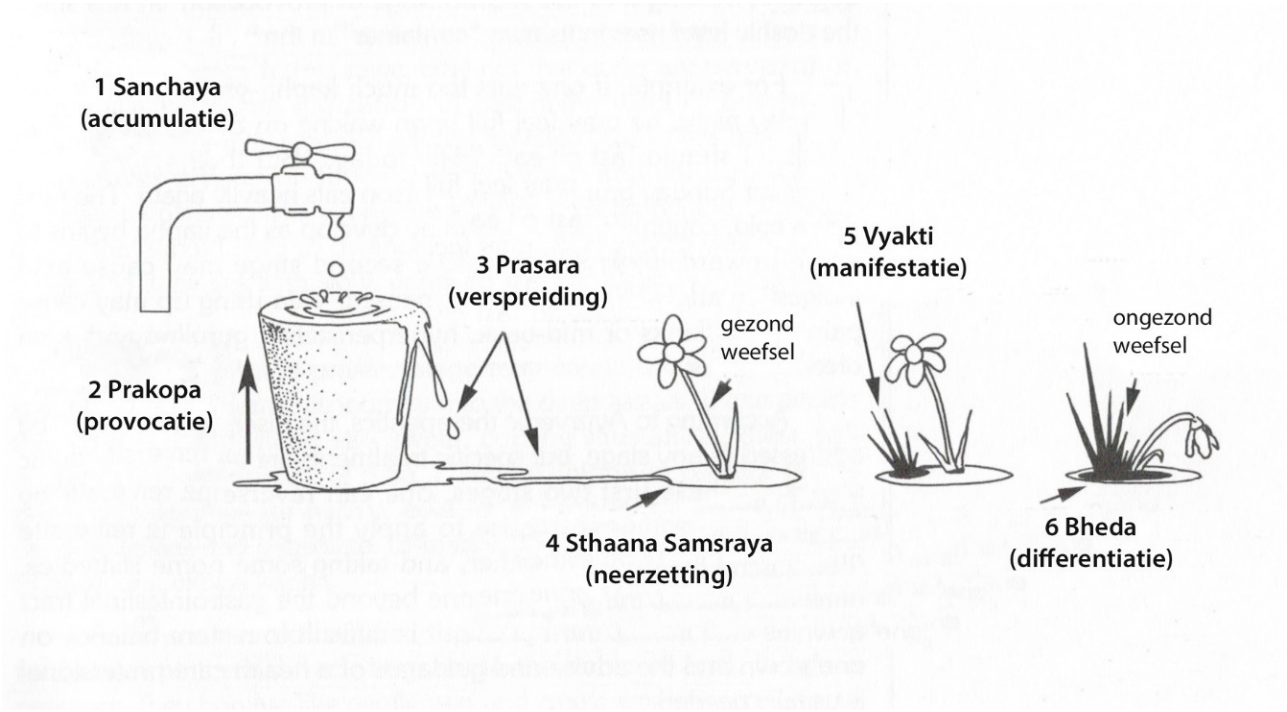
Luc Bael

DE VISIE OP ZIEKTE VOLGENS AAYOERVEDA

Stadia van ziekte (sampraapti)

Tijdelijke stoornissen in het evenwicht tussen de drie doshas zijn normaal wegens de voortdurende invloeden van de omgeving. Ze moeten echter tijdig gecorrigeerd worden, zo niet bestaat de kans dat er ziekten ontstaan.

De Aayoerveda onderscheidt 6 stadia in de ontwikkeling van het ziekteproces.



1° stadium: accumulatie (sanchaya)

In dit stadium nemen de doshas toe in hun eigen zetel. Vaata-ziekten ontstaan in de dikke darm, Pitta-ziekten in de dunne darm en Kapha-ziekten in de maag.

Vaata neemt toe in het colon wat zich uit via constipatie, gasvorming of zwelling in het abdomen. De goena “koud” neemt toe.

Pitta bouwt zich op in het gebied rond de navel (dunne darm); dit kan worden waargenomen door geelachtig oogwit en donkergele urine.

Toegenomen **kapha** stapelt zich op in de maag en is herkenbaar aan een gevoel van zwaarte in de maag, lethargie en afgenomen eetlust.

In dit stadium is de intelligentie van het lichaam nog niet aangetast en er ontstaat een natuurlijke hunker naar voeding (aahaara) en een neiging tot gedrag (vihaara) die de doshas weer in balans kunnen brengen.

2°stadium: provocatie of overlopen (prakopa)

Verdere toename van de doshas in het maagdarmkanaal tot ze "overlopen". In dit stadium zijn er al symptomen merkbaar. Hierna enkele voorbeelden:

Vaata stijgt op en veroorzaakt pijn in de flanken of de middenrug, overdreven peristaltiek, kortademigheid, e.a.

Pitta stijgt naar de maag en veroorzaakt o.a. zure oprispingen, indigestie en nausea.

Kapha beweegt opwaarts en kan verkoudheid, hoest, slijmvorming en zwelling veroorzaken.

In de eerste twee stadia kan het proces nog gemakkelijk worden omgedraaid maar nadien wordt de behandeling moeilijker.

De doshas kunnen weer in balans worden gebracht door het stimuleren van de tegenovergestelde goervaadi goenas (eigenschappen), dan deze van de doshas uit balans.

3° stadium: verspreiding (prasara)

In dit stadium zoeken de doshas andere plaatsen in het lichaam waarmee ze een zekere affiniteit hebben (secundaire zetels) via de rasa en rakta dhaatoes (plasma en bloed). Hier treden de eerste voortekenen van ziekte op (pōērva rōēpa).

Vaata verspreidt zich in de huid, oren, botten en dijen waar ze een droge huid, koude handen en voeten, kippenvel, oorsuizen, trillende benen, enz. veroorzaakt.

Pitta verspreidt zich naar de maag, ogen, huid, zweetklieren, het hart en subcutaan vet, waar ze aanleiding geeft tot een brandend gevoel, zure transpiratie, huiduitslag, zweren, zure indigestie, e.a.

Kapha verspreidt zich in de longen, sinussen, lymfekanalen, borst, mond en hoofd. Ze geeft aanleiding tot vochtretentie, zwelling van de sinussen, een zwaar hoofd en overdreven speekselvorming, een klamme huid, enz.

Vaak is de vaata dosha betrokken bij dit stadium omdat de beweging van vaata nodig is om pitta en kapha naar andere plaatsen te transporteren.

Het lichaam hunkert vaak naar voeding en activiteiten, die de doshas nog verergeren.

4° stadium: neerzetting (sthaana samshraya)

De **toegenomen dosha nestelt zich in een zwakke plaats in het organisme, waar ze het verzwakte weefsel probeert aan te tasten**.

De ziekte is nog niet doorgebroken maar de voortekenen van ziekte zijn hier duidelijk merkbaar.

Als de dhaatoe agni voldoende sterk is, zal het weefsel zich hiertegen verzetten en keert de dosha terug naar haar zetel in het maag-darmkanaal.

In het andere geval verstoort de toegenomen dosha de natuurlijke intelligentie van de cellen in het verzwakte weefsel en wijzigt hun normale eigenschappen.

Als de evolutie in dit stadium niet gestopt wordt is de uitbraak van de ziekte onafwendbaar.

5° stadium: manifestatie (vyakti)

De symptomen zijn overduidelijk en de ziekte kan geïdentificeerd worden.

Door de verstoorde dhaatoe agni, hebben de eigenschappen van de dosha de **natuurlijke functies en eigenschappen van de weefsels, organen en kanalen aangetast**.

In geval van artritis veroorzaakt de goena koud van vaata pijn en stijfheid in de gewrichten; de goenas ruw en droog van vaata veroorzaken krakende gewrichten en vervormde gewrichtsoppervlakken.

De goenas heet, scherp en olieachtig/vloeibaar van pitta veroorzaken ontsteking, irritatie en branderige sensaties.

De goenas zwaar, traag, koud, olieachtig, statisch, grof en troebel van kapha veroorzaken stagnatie, congestie, obstructie en zwelling in het weefsel.

6° stadium: differentiatie (bheda)

In dit stadium heeft de ziekte zich volledig gemanifesteerd. Niet alleen is de structuur van de weefsels aangetast, maar er zijn **ook complicaties met naburige of verwante organen, weefsels of stelsels**. Vb. een maagzweer (pitta) kan aanleiding geven tot een perforatie en buikvliesontsteking (peritonitis).

Pitta in bheda kan zweren, bloedingen, perforatie en ettervorming veroorzaken.

Vaata in bheda kan ernstige uitdroging, extreem gewichtsverlies, osteoporose, spierafbraak e.a. teweeg brengen.

Kapha in bheda kan aanleiding geven tot tumorvorming, verharden van weefsels, opgeblazen cellen, lipoom, fibroom, myoom; e.a.

In dit stadium is de ziekte het moeilijkste om te behandelen.

In de eerste drie stadia van het ziekteproces merken we vooral een **kwantitatieve toename van de dosha (dosha vroeddhi)**. In de laatste drie stadia is er vooral een **kwalitatieve verstoring van de doshas (dosha doeshti).**

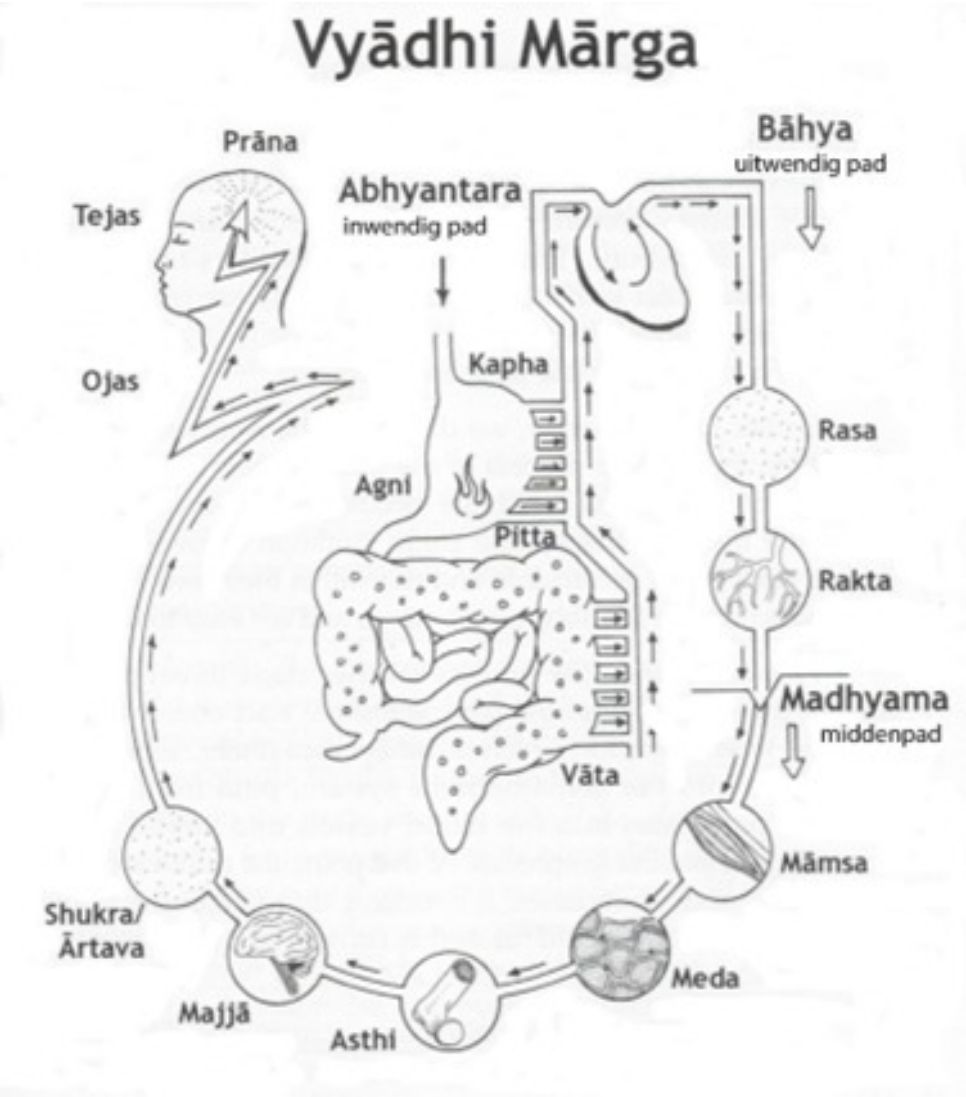
Vyaadhi Maarga: pad van de ziekte

Aayoerveda beschrijft ook het pad dat de ziekte doorloopt tijdens de verschillende stadia van manifestatie.

Abhyantara maarga of het **inwendige pad**.
De ziekte doorloopt de zetels van de drie doshas in het spijsverteringsstelsel gedurende de eerste twee stadia van de ziekte.

Baahya maarga of het **uitwendige pad**.
De ziekte doorloopt de weefsels plasma (rasa) en bloed (rakta).

Madhyama maarga of het **middenpad**.
De ziekte doorloopt de volgende weefsels: spieren, vet, bot, zenuw- en beenmergweefsel en voortplantingweefsel.
Tenslotte worden ook de marmapunten en de subtiele essenties Ojas, Tejas en Praana aangetast.



DOSHA STOORNISSEN

De drie soorten stoornissen van de doshas zijn:

Dosha **vroeddhi**: de doshas zijn verhoogd ten opzichte van de prakriti of aangeboren constitutie.

Dosha **kshaya**: de doshas zijn uitgeput of verlaagd. Dit kan zich voordoen in geval van lichamelijk trauma, onderkoeling, extreem bloedverlies, dehydratie en andere

Dosha **doeshti**: de doshas zijn kwalitatief verstoord. Bv. de beweeglijke kwaliteit van vaata geeft aanleiding tot beven (tremor)

ONDERDEEL 21 / 34

Aayoerveda - deel 21 mei 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE DIAGNOSE

In het **Westen** verwijst de term diagnose over het algemeen naar het vaststellen van een ziekte nadat deze zich ontwikkeld heeft.

In **Aayoerveda** staat het concept diagnose echter voor het voortdurend in de gaten houden van de wisselwerkingen tussen orde (gezondheid) en wanorde (ziekte) in het lichaam met het oog op het voorkomen van ziekte. Het ziekteproces is een reactie tussen de doshas en de weefsels. De ziektesymptomen houden altijd verband met de verstoring van het evenwicht in de tridosha. Zodra we de aard van de evenwichtsstoornis kennen, kunnen we door een behandeling het evenwicht herstellen.

Aayoerveda leert zeer precieze methoden om inzicht te krijgen in het ziekteproces nog voordat er duidelijke tekenen van een ziekte zichtbaar zijn. Door het vroegtijdig opsporen van symptomen van evenwichtsverstoringen en ziektereacties in het lichaam kan de aard van toekomstige lichamelijke reacties vastgesteld worden.

Onderzoek van de pols, tong, ogen, nagels, urine, stoelgang en het gelaat kan daartoe subtiele aanwijzingen opleveren. Wie in Aayoerveda geschoold is, kan daaruit opmaken welke pathologische processen in het lichaam plaatsvinden, welke organen slechter functioneren en waar doshas en aama zich opgehoopt hebben. Door een regelmatige controle van deze lichaamsindicatoren kunnen zo al in een zeer vroeg stadium ziektesymptomen vastgesteld worden en derhalve preventieve maatregelen worden genomen.

Aayoervedische diagnose kent drie grote categorieën en acht methoden van klinisch onderzoek. We zullen beide groepen behandelen. In dit artikel behandelen we de drie categorieën.

Drie categorieëen van klinisch onderzoek (Trividhaa Pariekshaa)

Deze drie categorieën komen aan bod tijdens het klinisch onderzoek van de weefsels, de kanalen, en de verschillende ziektepatronen. Dit type van Aayoervedische diagnose wordt onderverdeeld in 3 grote categorieën:

Visuele inspectie (darshanam);

Palperen of aanraken (sparshanam);

Ondervraging (prashnam).

Visuele inspectie (darshanam)

Darshanam is het **observeren van de eigenschappen van iemands constitutie, conditie en gedrag**.

Hier worden een aantal zichtbare elementen onderzocht die ook voorkomen in de vragenlijsten om de Prakriti en Vikriti te bepalen, zoals grootte, gewicht, ledematen, hoofd, kenmerken en uitdrukking van het aangezicht, haar, nek, borst, buik, taille en heupen, nagels en zintuigorganen (huid, ogen, oren, neus, tong, met uitbreiding naar de mond en lippen). De vragenlijsten werden gepubliceerd in de tijdschriften van september en oktober 2022. Zij geven de relatieweer tussen de doshas en de bovengenoemde fysieke kenmerken.

Visuele inspectie geeft ook informatie over het ademhalingsstelsel, cardiovasculair stelsel, spijsverteringsstelsel, watermetabolisme, spierstelsel, vetmetabolisme en skelet.

Het behoort niet tot het programma van deze artikelenreeks om alle visuele diagnosetechnieken mee te geven. Deze behoren vooral tot de bevoegdheid van aayoervedische artsen of therapeuten.

De figuur hierna is bedoeld als voorbeeld van diagnose op basis van de visuele inspectie van het gelaat.

Palperen of aanraken (sparshanam)

Na de visuele inspectie gaat de therapeut het lichaam van de patiënt **betasten, bekloppen of ausculteren al dan niet met een stethoscoop**.

Via palperen kunnen knobbels ontdekt worden. Het type pijn dat gevoeld wordt tijdens de druk, de lichaamstemperatuur en vochtigheid van de huid kunnen een aanwijzing geven over de dosha die uit balans is.

De plaatsen in het lichaam die het meest worden onderzocht via sparshanam zijn de borst (hart en longen), de buik en de rug.

Bekloppen (aakotana) gebeurt met twee vingers van een verschillende hand, waarvan de ene de huid raakt en met de andere geklopt wordt op de eerste.
De diagnose wordt dan gesteld op basis van het geluid dat het kloppen teweeg brengt.

Ausculteren (shravanam) gebeurt met een stethoscoop of een gelijkaardig instrument. Hiermee worden vooral de ademhaling , het hart en de ingewanden onderzocht.

Sparshanam behoort tot de bevoegdheid van een ervaren arts of therapeut.

Ondervraging (prashnam)

Een goed Aayoervedisch therapeut verstaat de **kunst om de juiste vragen te stellen**. De bevraging slaat op de volgende aspecten.

Persoonlijke en familiale medische geschiedenis.
Welke ziekten, ongevallen, hospitalisaties en chirurgische ingrepen heeft de patiënt ondergaan? Welke ziekten komen voor in zijn/haar familie?

Specifieke informatie over de klachten en symptomen om het stadium van de ziekte te kunnen bepalen (sampraapti) en te onderzoeken welke doshas, dhaatoes en srotas betrokken zijn.

Eetlust, eet- en drinkgewoonten, verslavingen, slaap van de patiënt.

Familiale, sociale en professionele toestand van de patiënt (huwelijk, kinderen, werk).

Het sociaal leven van de patiënt.

Tijdens de bevraging let de arts niet alleen op de antwoorden van de patiënt maar ook op zijn/haar manier van spreken, geheugen en intelligentie.

Na de ondervraging worden de symptomen toegewezen aan kanalen (srotas) waarvan de werking verstoord is.

Acht methoden van klinisch onderzoek (Asthavidhaa pariekshaa)

De acht methoden die hier bedoeld worden zijn de volgende. We zullen ze één voor één bespreken.

Polsdiagnose (naadie pariekshaa).

Onderzoek van de urine (mōētra pariekshaa).

Onderzoek van de stoelgang (mala pariekshaa).

Onderzoek van de tong (jihva pariekshaa).

Onderzoek van de spraak (shabda pariekshaa).

Onderzoek van de ogen (drig pariekshaa).

Onderzoek van de lichaamsvorm (aakroeti pariekshaa).

Onderzoek via de tastzin (sparsha pariekshaa).

Polsdiagnose (Naadie pariekshaa)

Een veel toegepaste methode in Aayoerveda is de polsdiagnose.

Voordat men alles via de polsdiagnose kan waarnemen, zijn echter vele jaren ervaring en een grote intuïtie vereist om deze methode meester te worden. Een ervaren vaidya (ayoervedisch arts) is in staat om met behulp van polsdiagnose zonder vragen te stellen een volledig beeld te krijgen over de toestand van de patiënt.

De pols wordt gevoeld langs de spaakbeenkant (kant van de duim) van de pols met de wijs-, middel- en ringvinger.



De positie van de **wijsvinger** geeft de plaats aan van de vaata-dosha. Als vaata in iemands constitutie overheerst, dan voelt men de hartslag het best in de wijsvinger. Het is een snelle, veranderlijke en zwakke slag, die lijkt te bewegen als een slang. Dit type heet dan ook wel de 'slangehartslag' en wijst op verhoogde vaata in het lichaam.

De positie van de **middelvinger** komt overeen met de pitta-dosha. Overheerst in iemands constitutie pitta, dan voelt de pulsatie het sterkst in de middelvinger. Het is een krachtige, stampende, volle hartslag, die lijkt te bewegen als een springende kikker. Vandaar de naam 'kikkerhartslag'. Dit type wijst op verhoogde pitta.

Als kapha overheerst, is het kloppen van de hartslag het sterkst voelbaar in de **ringvinger**. Het is een diepe, trage, golvende pulsatie waarvan de beweging lijkt op het drijven van een zwaan. Ze wordt de 'zwanehartslag' genoemd.

Het **ritme** van de ochtendpols kan ook iets zeggen over de overheersende dosha.

V: 80-95

P 65-80

K 50-65.

De pols kan op **7 niveau's** gevoeld worden die elk een verschillend aspect van de fysieke en mentale gezondheidstoestand weerspiegelen.

Vikriti en de volgende holle organen: colon, dunne darm, galblaas, maag, blaas.

Manas Vikriti (huidige balans van de trigoena sattva, rajas en tamas).

Subdoshas (5 voor elke dosha).

Praana, Tejas en Ojas (subtiele essenties).

Dhaatoes (weefsels).

Manas Prakriti (aangeboren verhouding van de trigoena).

Prakriti en de volgende massieve organen longen, lever, nieren, milt en hart.

Voor de ***Prakriti*** wordt het resultaat van de polsdiagnose uitgedrukt in gehele getallen van 1 tot 3 voor elke dosha, bv. V1P3K2.

Voor de ***Vikriti*** wordt gewerkt met gehele en halve getallen tussen 1 en 4.5.
Bv. V1 P4.5K2. In dit voorbeeld is Pitta ernstig verstoord.

ONDERDEEL 22 / 34

Aayoerveda - deel 22 juni 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

OVERZICHT VAN DE CURSUS

Sinds april 2022 schreef ik elke maand een artikel in het tijdschrift over aayoerveda.

Narayana vroeg mij om voor deze uitgave een overzicht te geven van de reeds behandelde onderwerpen en van de onderwerpen die in de toekomst nog aan bod zullen komen.
Tot nu toe heb ik de volgende aspecten van de aayoerveda behandeld.

In het eerste artikel ging het over de definitie, oorsprong en filosofische basis van de aayoerveda (saamkhya filosofie). Hierbij kwamen ook de werken van de grote aayoervedische artsen Charaka, Soeshroeta en Vaaghbata aan bod en de definitie van gezondheid volgens Soeshroeta.
In een volgend artikel besprak ik de 5 elementen en hun eigenschappen, de goervaadie goenas. Deze laatste worden ook de 10 paren van tegenstellingen genoemd.

Vervolgens kwamen de functies en kenmerken van de doshas aan bod: Vaata bestaande uit ether en lucht, pitta uit vuur en een beetje water en kapha uit water en aarde.

We zagen tijdens welke perioden van de dag en het jaar deze doshas overheersten.

Als logisch gevolg bespraken we de prakriti of aangeboren constitutie en de manieren waarop deze kan bepaald worden.

Dan volgde de vikriti of huidige toestand van de doshas en de mate waarin deze afwijkt van de prakriti. Er werden vragenlijsten gepubliceerd aan de hand waarvan de prakriti en vikriti kunnen bepaald worden.

Vervolgens zagen we hoe we met welke voeding en levenswijze we de prakriti kunnen in balans houden en de vikriti kunnen corrigeren.

Elke dosha heeft vijf subdoshas. We bespraken de functie van elke subdosha.

Dan kwamen de zeven dhaatoes of weefsels aan bod en de manier waarop ze worden opgebouwd: plasma, rode bloedcellen, spierweefsel, vetweefsel, botweefsel, zenuwweefsel en geslachtsweefsel.

Hierop volgden de drie malas of afvalproducten, namelijk stoelgang, urine en zweet.

Daarop aansluitend volgden de srotaamsi of kanalen, die instaan voor het transport van (verteerd) voedsel, water, praana en mentale energie.

Dan kwamen de verschillende soorten agni aan bod, het vuur dat voedsel en mentale indrukken verteert.

Als agni onvoldoende krachtig is, dan ontwikkelt zich aama, het metabolisch afvalproduct dat verantwoordelijk is voor vele ziekten. We zagen hoe we aama kunnen verwijderen en hoe we de vorming ervan kunnen tegengaan

In een volgend artikel kwamen Ojas, Tejas en Praana aan bod, de drie subtiele substanties, een soort veredelde versies van kapha, pitta en vaata.

Daarna volgde de visie van aayoerveda over voeding. Essentieel zijn de zes smaken zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang evenals de invloed van deze smaken op de doshas. Andere eigenschappen van voeding zijn de goenas of eigenschappen, vierya (verwarmend of verkoelend), vipaaka (de smaak na vertering), prabhaava (specifieke eigenschappen) en karma (de werking).

We leerden hoe je je voeding kan aanpassen aan je constitutie, welke voedingsmiddelen je best niet samen gebruikt en wat de invloed is van voeding op de trigoena sattva, rajas en tamas.

Vervolgens leerden we koken op aayoervedische wijze met enkele recepten.

Een volgende belangrijke pijler is de aayoervedische leefstijl (vihaara). Deze omvat zowel de dagelijkse routine (dinacharyaa) als de leefstijl aangepast aan de seizoenen (roetacharyaa).

Dan waren we beland bij ziekte. Wat is ziekte volgens aayoerveda? Oorzaken, vatbaarheid, invloed van agni en aama.

We zagen volgens welke stadia ziekte zich ontwikkelt (sampraapti) en welk pad de ziekte aflegt in het lichaam (vyaadhi maarga).

Bij de bespreking van ziekte hoort ook diagnose. Welke systemen van diagnose hanteert aayoerveda? Hoe werkt polsdiagnose?

We waren tot hier gekomen. We zijn al goed opgeschoten maar er blijven toch nog enkele onderwerpen die aan bod moeten komen.

In een volgend artikel zal ik nog een aantal andere vormen van diagnose toelichten, zoals de diagnose op basis van de urine, de stoelgang, de tong, de ogen, e.a..

Een belangrijk onderdeel van de bespreking van ziekte zijn de diverse methoden van behandeling. Ook voeding en levenswijze worden beschouwd als aayoervedische therapie (chikitsaa). We zullen nog diverse andere vormen van therapie bespreken zoals shodana en shamana. Tot de shodana groep behoren de diverse pancha karma technieken. De aayoerveda beschouwt ook yoga als een therapie. We zullen de invloed van een aantal oefeningen op de doshas bespreken.

In het hoofdstuk over Dravyagoena zal ik de meest gebruikte aayoervedische medicijnen toelichten.

Dan is er nog de tanmaatra chikitsaa of de behandeling met kleuren, klanken, aanraking, edelstenen, e.a.. Hier zullen we ook een inleiding geven over de marma therapie met enkele oefeningen om marmapunten te behandelen

Ik hoop dat ik met deze artikelenreeks je interesse voor aayoerveda zal hebben gewekt zodat je deze kennis verder kan integreren in je leven. Want zoals dokter Gupta zei: yoga en aayoerveda zijn als broer en zus.

ONDERDEEL 23 / 34

Aayoerveda - deel 23 september 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE DIAGNOSE (vervolg)

In het meinummer zijn we begonnen met het bestuderen van de verschillende methoden van aayoervedische diagnose. We waren aangekomen bij de achtvoudige diagnose, waarvan we de polsdiagnose hebben beschreven. In dit artikel gaan we verder met enkele andere van deze acht methoden. De kennis van deze aayoervedische diagnosetechnieken moet echter met gezond verstand worden toegepast. In geval van twijfel dient u steeds een bevoegde arts te raadplegen.

2. Onderzoek van de urine (Mōētra pariekshaa)

Vang de eerste ochtendurine (halverwege de uitstroom) op in een proper glas.

Bekijk de **kleur** van de urine.

De kleur van gezonde urine is licht geel of licht amber.

Is de kleur donker geel of amber dan is er vochtgebrek, een te eiwitrijk dieet of iemand die vitamines van het B-complex neemt.

Kleurloze urine met bubbels wijst op vaata.

Geelgroene urine wijst op pitta.

Troebele urine wijst op een kapha-stoornis.

Een donkergroene kleur wijst op gal in de urine.

Een rode kleur kan wijzen op bloed in de urine of nierstenen.

Een indigo kleurtint in de urine kan wijzen op hartfalen.

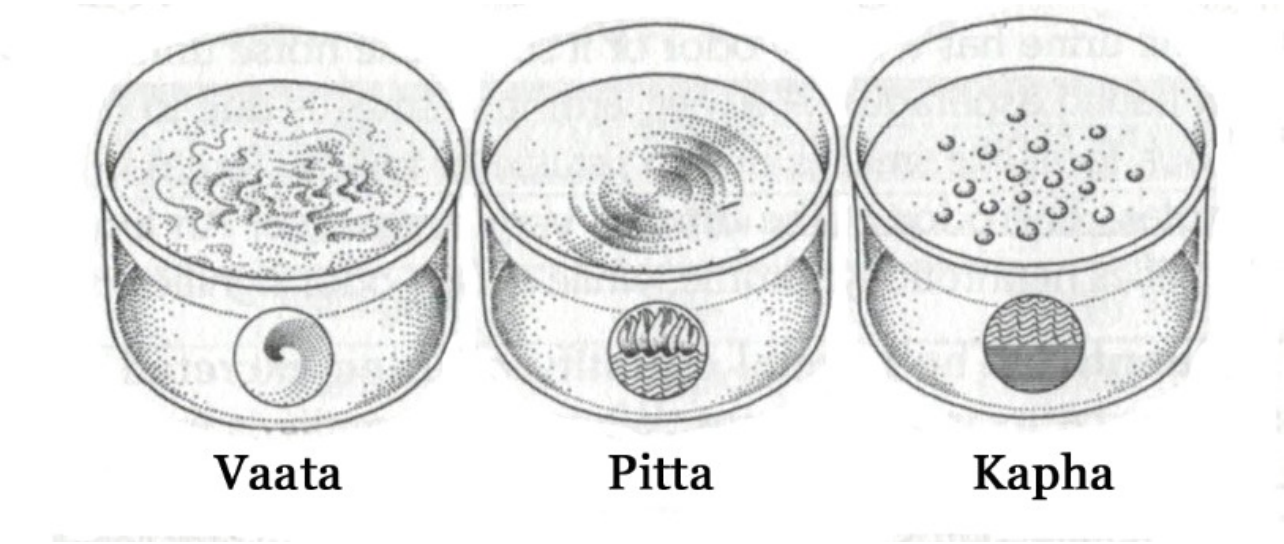
Breng met een pipet een **druppeltje sesamolie in ochtendurine**.

Als de druppel zich snel verspreidt met golfachtige bewegingen over de oppervlakte van het urinemonster, dan duidt dat op een vaata-stoornis.

Als de druppel tijdens het verspreiden de kleuren van de regenboog vertoont, dan is dat een aanwijzing voor een pitta-stoornis.

Als de druppel zich langzaam verspreidt en uiteenvalt in parelachtige druppeltjes van ronde of ovale vorm, dan wijst dat op een kapha-stoornis.

Als de druppel naar de bodem zinkt dan wijst dit op een zeer ernstige ziekte.



Onderzoek de **geur van de urine**.

Normale urine heeft een typische urinegeur.

Als de urine echter een stinkende geur verspreidt, dan wijst dat op de aanwezigheid van gifstoffen (aama).

Een zure geur, die met een brandend gevoel gepaard gaat, duidt op een overmaat aan pitta.

Een zoete geur duidt op een overmaat aan kapha; als men ook vaak kippenvel krijgt tijdens het urineren zou dit tevens op diabetes kunnen wijzen.

Gruis in de urine duidt op de mogelijkheid van steenvorming ergens in de urinewegen.

3. Onderzoek van de stoelgang (Poeriesha pariekshaa)

De **hoeveelheid** van de stoelgang kan informatie geven over de **toestand van agni**.

De normale hoeveelheid uitwerpselen bedraagt 200 tot 250 gram, tweemaal per dag (**sama agni**).

Als deze hoeveelheid beduidend hoger is bij een normaal dieet, dan kan dit wijzen op te lage agni (**manda agni**), waardoor het voedsel onvoldoende verteerd en geabsorbeerd wordt.

Een te kleine hoeveelheid uitwerpselen kan wijzen op **tiekshna agni** (te hoge pitta).

Een onregelmatige hoeveelheid uitwerpselen is een teken van **vishama agni** (te hoge vaata).

Aan de stoelgang kan men herkennen of er **aama** aanwezig is in het lichaam.

Saama poeriesha (stoelgang met toxines) is zwaar en kleverig en zinkt naar de bodem van het toilet. Zelfs na het doorspoelen heb je een borstel nodig om het toilet schoon te maken.

Niraama poeriesha (stoelgang zonder toxines) blijft drijven in de WC-pot en blijft niet kleven na het doorspoelen.

De **kleur** van de stoelgang kan een aanwijzing zijn voor de overheersende doshas of wijzen op bepaalde stoornissen.

Normale stoelgang heeft een lichtbruin-gele kleur.

Als vaata overheerst is de kleur donkerbruin.

Als pitta overheerst is de kleur geel-groen.

Als kapha overheerst is de kleur bleekgeel.

Zwarte stoelgang is een teken van bloed in de stoelgang te wijten aan een maagzweer of bloeding in het bovenste deel van het maag-darmstelsel.
Een uitgesproken groene kleur wijst op galstenen of overmatige galproductie.
Rode stoelgang is meestal te wijten aan aambeien, kanker van het rectum of colitis (ontsteking van het colon).

De volgende tabel laat toe om op basis van de stoelgang te bepalen welke **doshas** de overhand hebben.

	Vaata	***Pitta***	***Kapha***
Hoeveelheid	Weinig of onregelmatig	Medium	Veel
Eigenschappen	Droog, hard	Olieachtig, vloeibaar	Olieachtig, slijmerig
Kleur	Donkerbruin	Geel-groen	Bleekgeel
Geur	Enigszins wrang	Sterk en zuur	Zoet
Consistentie	Bolletjes, neiging tot constipatie	Slap, neiging tot diarree	Goed gevormd

4. Onderzoek via aanraking (Sparsha pariekshaa)

In de achtvoudige diagnose ligt de nadruk vooral op het betasten van de huid, de lymfeklieren, de keel, schildklier, borst, lever, milt, nieren, buikorganen, oogballen en belangrijke marmapunten. Dit soort diagnose behoort tot de bevoegdheid van een aayoervedisch arts of therapeut.

Over de verschillende **marmapunten** en hun functie zullen we het verderop in deze reeks hebben. Het uitoefenen van druk met de duim op een aantal marmapunten kan een indicatie geven voor stoornissen in de organen die verbonden zijn met deze marmapunten. Marmapunten worden dus zowel gebruikt voor diagnose als voor behandeling.

Hierna volgen de **kenmerken van de huid voor de drie doshas**.

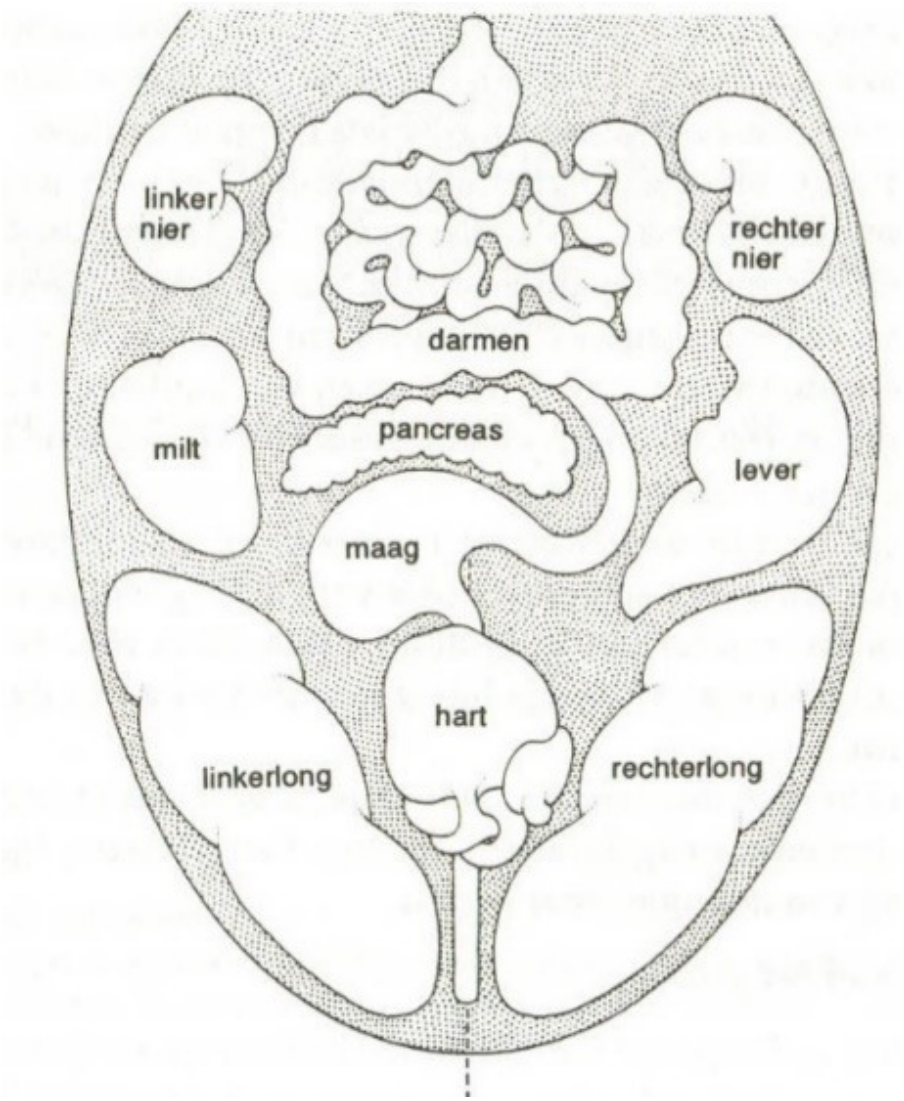
Vaata: dun, koud, ruw, droog, mogelijke dehydratie.

Pitta: warm, lichtjes vettig, klam van het zweet, glanzend, zacht en gevoelig.

Kapha: dik, koud, klam, vettig en kwabbig.

5. Tongdiagnose (Jihva pariekshaa)

Een orgaan dat heel wat informatie kan verstrekken is de tong.



Kijk in een spiegel naar uw tong. Bestudeer de grootte, de vorm, de contouren, het oppervlak, de zijkanten en de kleur.

De figuur hiernaast laat toe om de eigen tong te bestuderen in de spiegel. De verschillende **delen van de tong corresponderen met verschillende lichaamsorganen**. Verkleuringen, gevoeligheid, verhogingen of verdiepingen in bepaalde gedeelten van de tong wijzen erop dat de corresponderende organen uit evenwicht zijn.

Bv. Iemand met hepatitis C of een leverprobleem zal een rode vlek vertonen in het gebied dat correspondeert met de lever.

Een aantal **eigenschappen van de tong laten toe om de doshas te bepalen**.

Eigenschap	**Vaata**	**Pitta**	**Kapha**
Grootte	klein	medium	groot
Vorm	dun	scherp, uitlopend op een spits	dik en rond
Kleur	bruin-zwart	rood of geel	bleek
Tip	gespleten	scherp	stomp
Activiteit	beweeglijk	kleine bewegingen	tamelijk statisch

Vochtigheid	droog	vochtig	glanzend en nat
Oppervlak	onregelmatig	vettig, hobbelig	glad, slijmerig
Aanslag (aama)	bruin-zwart achteraan	geel-groen in het midden	wit, meestal over de gehele tong

De **kleur** van de tong **kan duiden op bepaalde ziekten**.

Een gelige kleur van de hele tong geeft aan dat er sprake is van een leverkwaal (bv. geelzucht) en meestal ook op een pitta-onevenwicht.

Een groene tong wijst op een probleem van de galblaas.

Een blauwe tong wijst op een probleem met het hart.

Een donkerbruine tong kan wijzen op de ziekte van Addison (auto-immuunziekte van de bijnierschors).

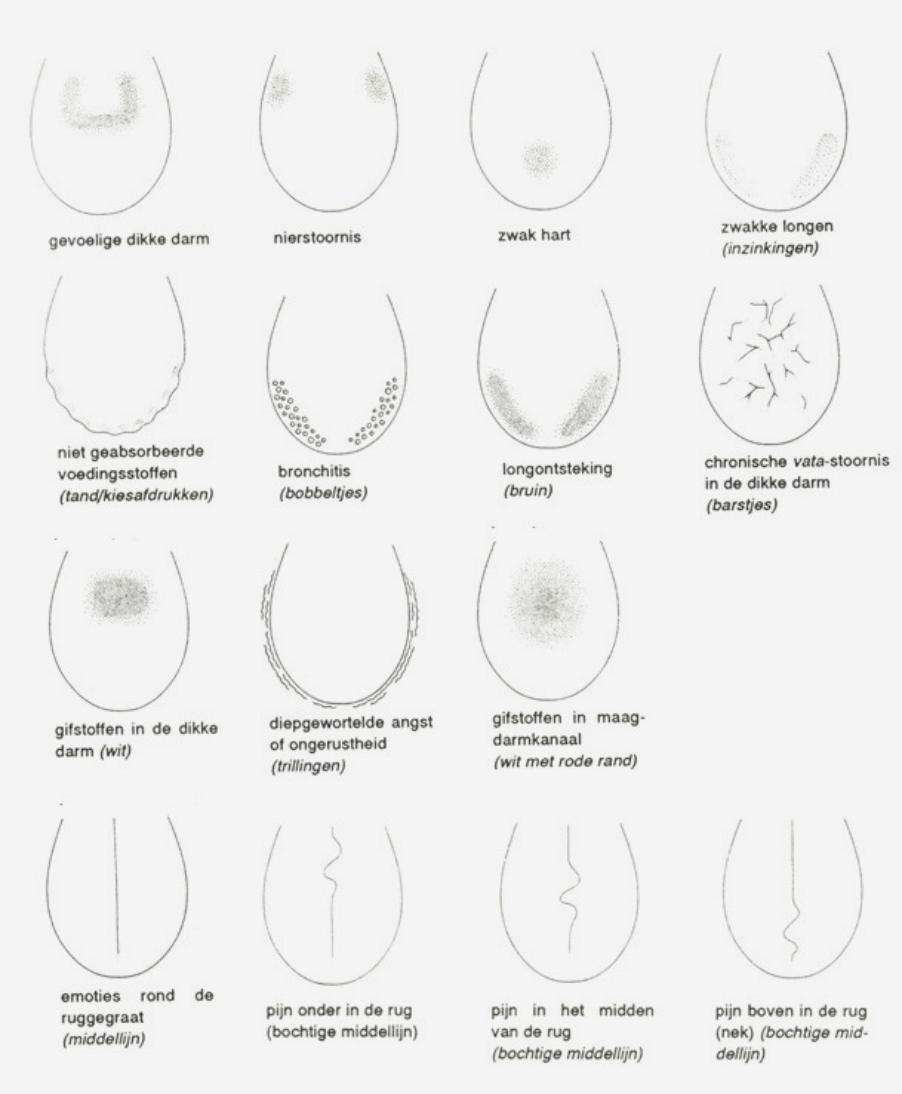
Een zeer bleke tong wijst op een vermindering van de *rakta dhaatoe* (rode bloedlichaampjes), m.a.w. anemie.

Een **lijn over het midden van de tong** wijst erop dat in er in de wervelkolom emoties vastgehouden worden. Het gedeelte bij de tip van de tong correspondeert met de nek en de achterkant van de tong met de onderrug. Een gebogen lijn kan de plaats in de wervelkolom aangeven waar de problemen zich situeren.

Als je aan het uiteinde van de tong de **afdrukken van tanden** en kiezen ziet, dan wijst dat op een tekort schietende absorptie van voedsel in de darmen.

Een **uitgedroogde tong** is symptomatisch voor een vaata-probleem, dat gepaard gaat met een vermindering van de *rasa dhaatoe* (bloedplasma).

De onderstaande figuur illustreert de **relatie tussen onregelmatigheden op de tong en gezondheidsproblemen**.


gevoelige dikke darm
nierstoornis
zwak hart
zwakke longen
(inzinkingen)
niet geabsorbeerde voedingsstoffen
(tand/kiesafdrukken)
bronchitis
(bobbeltjes)
longontsteking
(bruin)
chronische vata-stoornis in de dikke darm
(barstjes)
gifstoffen in de dikke darm (wit)
diepgewortelde angst of ongerustheid
(trillingen)
gifstoffen in maag-darmkanaal
(wit met rode rand)
emoties rond de ruggegraat
(middellijn)
pijn onder in de rug (bochtige middellijn)
pijn in het midden van de rug
(bochtige middellijn)
pijn boven in de rug (nek) (bochtige middellijn)

ONDERDEEL 24 / 34

Aayoerveda - deel 24 oktober 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE DIAGNOSE (vervolg)

In dit artikel bespreken we de overige technieken die behoren tot de acht methoden van klinisch onderzoek. In vorige artikels zijn de volgende methoden reeds aan bod gekomen.

Polsdiagnose

Onderzoek van de urine

Onderzoek van de stoelgang

Onderzoek via aanraking

Tongdiagnose

Onderzoek van de spraak (Shabda pariekshaa)

Volgens Aayoerveda ontstaat de spraak in de manipōēra chakra ter hoogte van de navel. Ze beweegt dan opwaarts onder invloed van oedaana vaayoe naar de anaahata chakra in het hart en vervolgens naar de vishoeddha chakra in de keel waar eerst de ongesproken klank ontstaat die vervolgens uitgedrukt wordt.

Hierna volgen de kenmerken van de spraak voor elk van de **doshas**.

Vaata

Snel, spontaan, brabbelend, stotterend; denkt sneller dan hij/zij kan spreken.

Een droge hoge stem, soms hees en fluisterend.

Non-stop spreken, vermoeid na een half uur.

De stem drukt angst en onzekerheid uit.

Pitta

Scherp, doordringend, duidelijk.

Gepland en overwogen.

Inspirerend; pitta types zijn goede redenaars.

Oordelend, kritisch, agressief.

Kapha

Traag, dof, slaperig, futloos, monotoon, weinig intonatie.

Diepe en luide stem.

Meevoelend.

Shabda pariekshaa is niet enkel onderzoeken welke dosha dominant is in de spraak. Het betekent luisteren naar iemand met je hele wezen zodat je de persoon helemaal kan aanvoelen en de eventuele blokkades in de hart- of keelchakra kan aanvoelen. Terwijl je luistert naar diegene die spreekt, luister je ook naar jezelf, naar je diepste gevoelens en vibratie. Dan zal je de vibratie van de spreker begrijpen want dezelfde vibratie vindt ook plaats in je eigen hart en geest.

Oogdiagnose (Drig of Netra pariekshaa)

Hierna volgen de kenmerken van de ogen voor elk van de doshas.

Vaata: kleine ogen waarmee vaak wordt geknipperd; schaarse droge wimpers; dof en troebel oogwit; de iris is meestal zwart of bruin.

Pitta: middelgrote scherpe ogen die glanzen en overgevoelig voor licht zijn, met enigszins rood-doorlopen oogwit en een aanleg voor bijziendheid. Schaarse, licht vettige wimpers. De iris is meestal rood, geel, grijs of groen.

Kapha: grote, mooie en aantrekkelijke ogen, vochtig en glanzend, lange, dikke en vettige wimpers; het oogwit is zeer wit van kleur en de iris meestal blauw.



Enkele **andere kenmerken** die kunnen bijdragen tot de diagnose:

Uitpuilende ogen wijzen op een dysfunctie van de schildklier.

Harde oogballen kunnen wijzen op een te hoge inwendige druk, wat kenmerkend is voor glaucoom.

De **kleur van het oogwit** kan duiden op een ziekte:

Gele rand: zwakke lever

Volledig geel: geelzucht

Blauw: osteoporose of artritis.

Ontstoken en blauw: reumatoïde artritis

Bruine vlekjes: alcoholisme.

Troebel of vuil: diabetes.

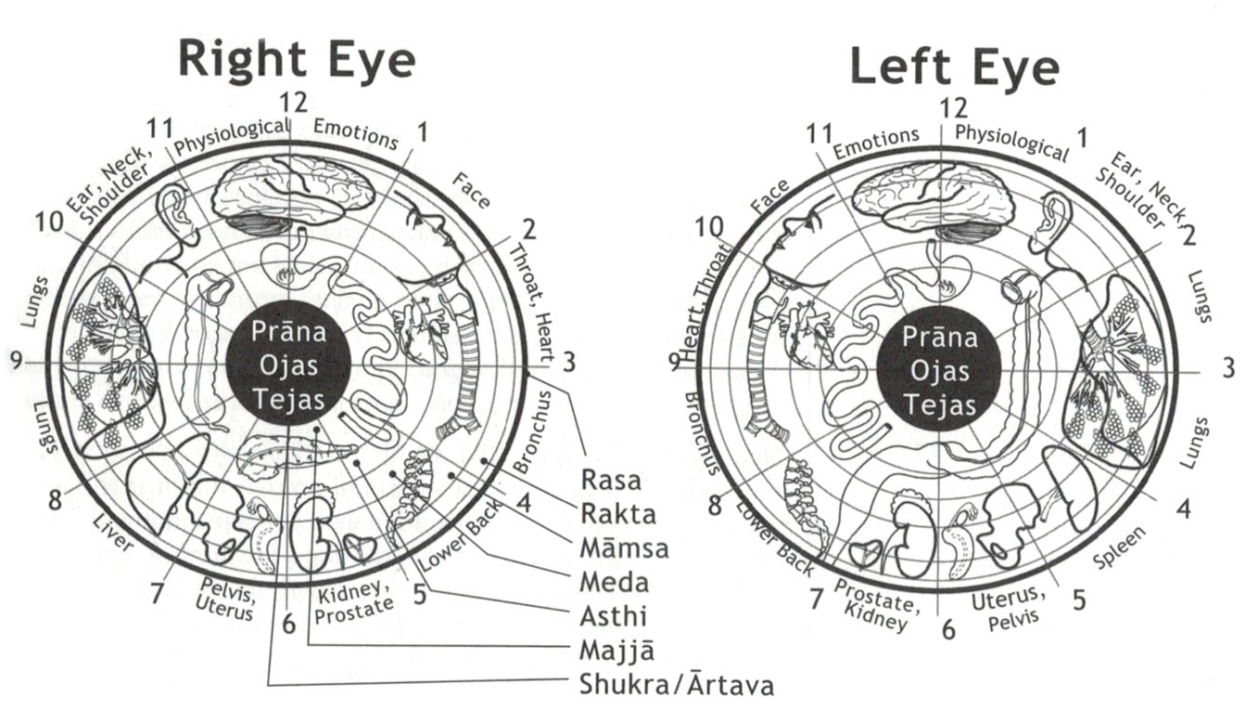
Ook de **irissen** kunnen veel informatie prijsgeven over de functie van de verschillende **organen en weefsels.**

Aan de hand van de kleur van vlekjes op de iris kan afgeleid worden welke doshas deze functies verstoren. Donkere vlekjes wijzen op een vaata-stoornis, gele of rode vlekjes op een pitta-stoornis en witte vlekjes op een kapha-stoornis.

De plaats waar deze vlekjes voorkomen op de iris tonen het orgaan of weefsel dat is aangetast (zie figuur hierna, te interpreteren vanuit het gezichtspunt van de therapeut).

Voorbeeld: een witte vlek in het longgebied wijst op pneumonie, een rode vlek in hetzelfde gebied op bronchitis en een donkerbruine vlek op astma.

Irisdiagnose kan ook informatie geven over de toestand van de weefsels. Voor een correcte interpretatie is de ervaring van een bekwaam aayoervedisch arts vereist.



Diagnose op basis van het voorkomen (Aakroeti pariekshaa)

Aakroeti betekent vorm, voorkomen, look, gang en gelaatstrekken.

De volgende tabel laat toe om op basis van het voorkomen te bepalen welke **doshas** de overhand hebben.

	Vaata	***Pitta***	***Kapha***
Skelet	Smal	Medium	Groot
Ledematen	Niet naar verhouding	Naar verhouding	Naar verhouding
Vorm	Onregelmatig	Scherp, hoekig	Rond
Look	Mager, uitgemergeld	Medium	Mollig
Wangen	Plat, ingezakt	Normaal	Bol
Neus	Gebogen, scheef	Scherp	Stomp

Evenals andere delen van het lichaam (b.v. tong, nagels, gelaat, ogen) weerspiegelen de **lippen** de gezondheids- of ziektetoestand van de verschillende lichaamsorganen. Men dient te letten op vorm, grootte, oppervlakte, kleur en contouren van de lippen.

Droge en ruwe lippen wijzen op uitdroging, een vaata-stoornis.

Zenuwachtigheid en angst veroorzaken droge en trillende lippen.

Bij bloedarmoede krijgen de lippen een bleke kleur.

Door chronisch roken krijgen de lippen een zwart-bruine kleur.

Ontstaan er regelmatig rond de omtrek van de lippen kleine blaasjes, dan wijst dat op de aanwezigheid van herpes en een chronische pitta-stoornis.

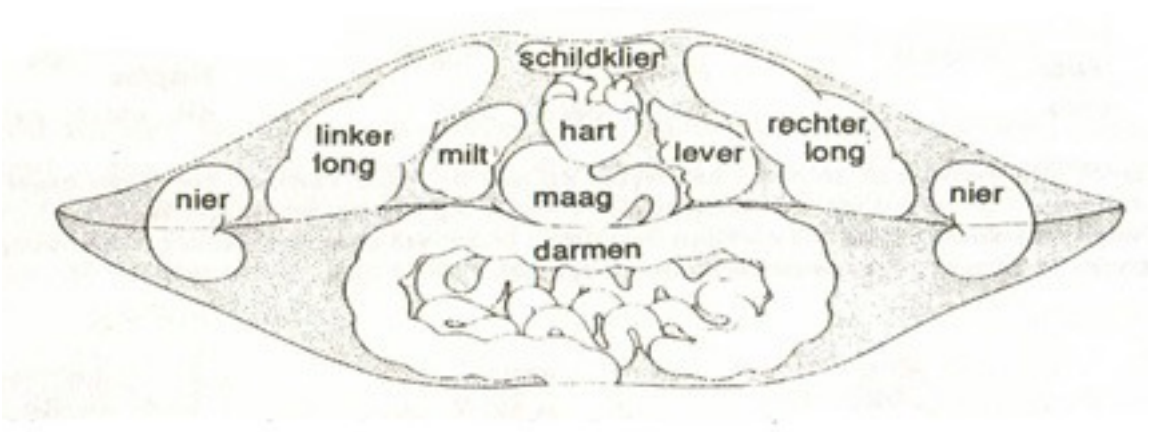
Meerdere bleekbruine vlekjes op de lippen kunnen wijzen op een slechte spijsvertering of wormen in de darmen.

In geval van geelzucht worden de lippen geel.

Bij hartstoornissen, ten gevolge van zuurstofgebrek, worden de lippen blauw.

Verkleuring op een specifieke plaats op de lippen wijst op een stoornis in het ermee corresponderende orgaan.

De figuur hieronder illustreert de corresponderende organen als je de lippen bekijkt in de spiegel.

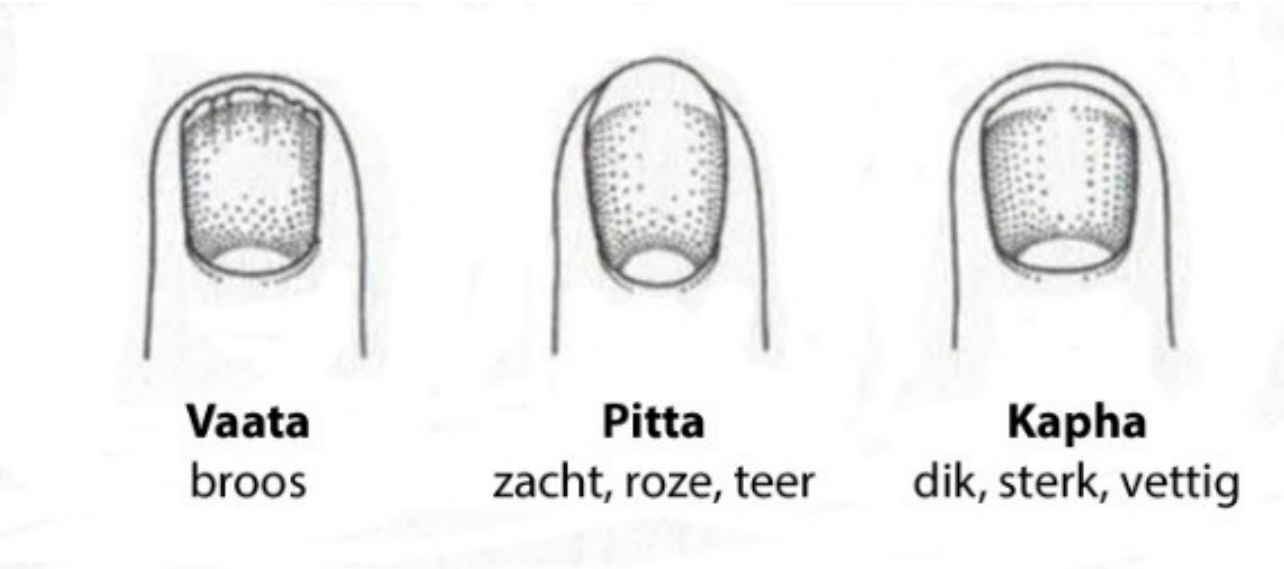


Nageldiagnose (Nakha pariekshaa)

Nageldiagnose maakt strikt genomen geen deel uit van de achtvoudige diagnose, maar werd toegevoegd omdat het toch een belangrijke bron van informatie is.

In de visie van Aayoerveda zijn de nagels afvalproducten van de botten (asthi dhaatoe mala).

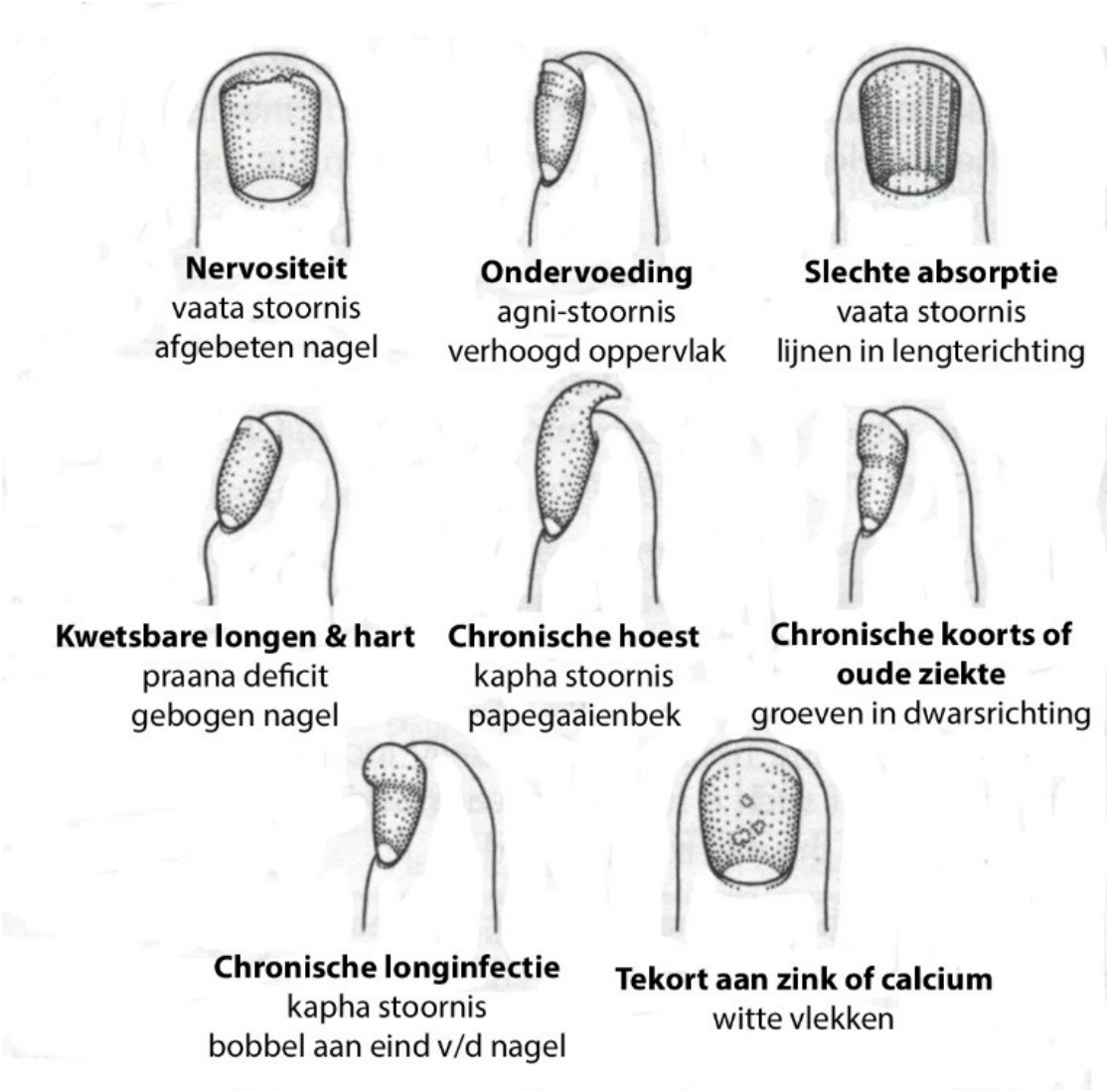
De dikte, kleur, glans, elasticiteit, textuur en vochtigheid van de nagels geven informatie over de overheersende doshas.



Droge, gebogen, ruwe, donker gekleurde en gemakkelijk brekende nagels met onregelmatige contouren geven aan dat in het lichaam **vaata** domineert.

Zachte, roze, gemakkelijk te buigen en licht glanzende nagels zijn een indicatie dat **pitta** domineert.

Dikke, sterke, zachte en erg blinkende nagels met een regelmatige omtreklijn wijzen op dominantie van **kapha**.



Andere kenmerken van de nagels zijn:

Lijnen in de lengterichting over de nagels wijzen op een slechte absorptie in het spijsverteringsstelsel.

Dwarse groeven over de nagels wijzen op een oude ziekte of chronische koorts.

Bolle en ronde nagels als een trommelstokje wijzen op tere longen en een fragiel hart.

Een verhoogd oppervlak wijst op ondervoeding (agni-stoornis).

Als de nagels de vorm van een lepel hebben, inclusief de holle vorm waarin een druppeltje water kan blijven liggen, dan wijst dat op ijzergebrek.

Nagels in de vorm van een papegaaienbek wijzen op chronische hoest.

Een bobbel aan het eind van de nagel duidt op een chronische longinfectie.

Witte vlekken op de nagels duiden op een tekort aan zink of calcium.

Bleke nagels wijzen op bloedarmoede.

Een ongepaste rode kleur geeft aan de er te veel rode bloedlichaampjes zijn.

Gele nagels wijzen op een zwakke lever of geelzucht.

Blauwe nagels staan voor een zwak hart.

Grote manen in de vingernagels wijzen op hypermetabolisme.
Een afwezigheid van manen wijst op een mentale stoornis.

ONDERDEEL 25 / 34

Aayoerveda - deel 25 november 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE THERAPIEËN (CHIKITSAAS)

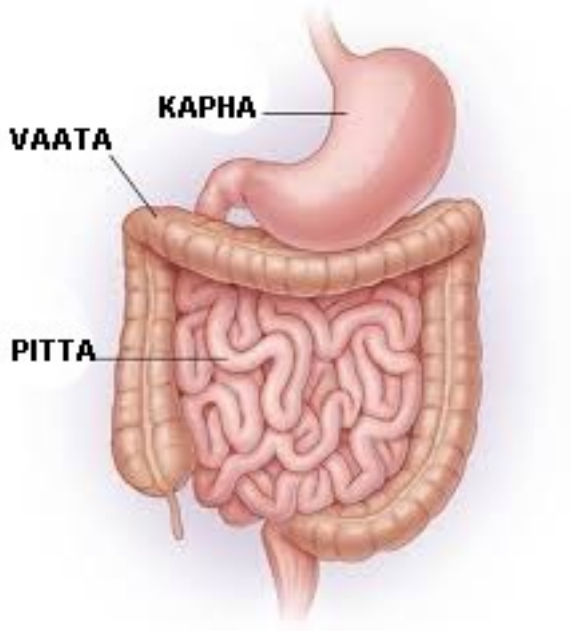
We hebben in de vorige artikels uitgebreid besproken hoe ziekte tot stand komt en welke de aayoervedische diagnosetechnieken zijn.
In de volgende artikels zullen we een aantal aayoervedische therapieën of chikitsaas bespreken.

We zullen beginnen met de Shamana en Shodana therapieën bedoeld om een exces aan doshas in de weefsels te neutraliseren of te elimineren.

Vervolgens komen de aayoervedische farmacologie (Dravyagoena) aan bod en we eindigen met de tanmaatra en marma therapieën.

Ook voeding en levenswijze worden in de aayoerveda als therapie beschouwd maar deze zijn reeds aan bod gekomen in vorige artikels.

Verschil tussen Shamana en Shodana Chikitsaa



Shamana betekent het tot rust brengen, verzachten en neutralizeren van de doshas, niet alleen in hun eigen zetels maar ook in de weefsels en de kanalen waar ze zich hebben opgehoopt. Hierbij wordt ook aama geëlimineerd en het evenwicht hersteld in de subtiele essenties Praana, Tejas en Ojas. Shamana helpt de doshas terug te keren naar hun zetel.

Shodana chikitsaa bestaat uit een aantal therapieën gericht op het elimineren van een overmaat aan doshas uit hun zetel in het maagdarmkanaal. De zetel van vaata is de dikke darm, de zetel van pitta de

dunne darm en de zetel van kapha is de maag. Tot deze groep behoren de Panchakarma (letterlijk: 5 handelingen) samen met de behandelingen die eraan voorafgaan (Poervakarma) en deze die er op volgen (Pashchaat karma).

Toepassingsgebied Shamana en Shodana Chikitsaa

De therapieën uit de Shamana categorie zijn voor iedereen toegankelijk, terwijl men voor deze uit de Shodana groep voldoende sterk moet zijn. Shamana is aangewezen voor bejaarden, jonge kinderen en personen met een geringe immuniteit en zwakke agni.

Sterke personen hebben meer baat bij Shodana. Shodana wordt ook toegepast als er weinig aama is en de doshas geprikkeld zijn en op het punt om hun zetel te verlaten.

Als de doshas zich echter diep genesteld hebben in de weefsels en er is veel aama zal Shodana ook niet helpen. In dat geval moet men beginnen met Shamana zodat de doshas kunnen terugkeren naar hun zetel in het maagdarmkanaal en aama verwijderd wordt. Pas nadien kan Shodana toegepast worden.

Soorten Shamana chikitsaa

De volgende therapieën behoren tot de shamana groep:

Diepana: agni activeren vóór de maaltijd (eetlust verhogen).

Paachana: aama verbranden of elimineren via de malas.

Kshoet nigraha: beheersen van de voedselopname.

Troet nigraha: beheersen van de waterconsumptie.

Vyaayaama: oefeningen, waaronder yoga.

Aatapa seva: baden in het zon- of maanlicht.

Maroeta seva: in de frisse lucht zitten en praanaayaama beoefenen.

Agni activeren (diepana)

Diepana betekent het **aanwakkeren van jaathara agni vóór de maaltijd** zodat de eetlust verhoogt en de vorming van nieuwe aama wordt voorkomen. Als agni te laag is wordt aama gevormd wat aanleiding geeft tot verstopping van de srotas (kanalen), traag metabolisme, onvoldoende absorptie van voedingsstoffen op celniveau.

De keuze van de gebruikte **kruiden** is afhankelijk van de toestand van agni.
In het artikel over agni hebben we gezien dat er vier soorten agni zijn.

Sama agni (agni is in balans): in dit geval is diepana overbodig;

Vishama agni (verhoogde vaata; onregelmatige spijsvertering en assimilatie van voedingsstoffen; angst, nervositeit): chitrak, hingvashtak choerna en trikatoe (mengsel van zwarte peper, gember, pippalie);

Tiekshna agni (verhoogde pitta; sterke eetlust maar povere vertering en assimilatie; boosheid, haat, perfectionisme): shataavarie, goedoechie, shanka bhasma, amchoer, geroosterd granaatappelzaad met een snuifje bergzout;

Manda agni (verhoogde kapha; trage vertering en assimilatie; moedeloosheid, sloomheid): chitrak, trikatoe, toelsi en kaneel.

Hierna enkele algemene **tips voor het stimuleren van agni vóór de maaltijd**:

Eet geraspte of fijngesneden gember gedrenkt in citroensap en bergzout;

Dashamoel arishta (aperitief op basis van 10 wortels);

Bittere en wrange kruiden (gentiaan, Amritaristha);

Gekoelde dranken, roomijs en koffie vermijden;

Niet eten als je geen honger hebt;

Een energiek persoon kan baat hebben bij een wandeling vóór het eten; dit stimuleert de eetlust en vermindert valse honger;

Voor iemand die vermoeid is kan een dutje vóór het eten, gelegen op de linkerzijde, agni stimuleren (opent rechterneusgat en stimuleert zonenergie, die vloeit in pingala naadie).

Toxines verbranden (paachana)

Paachana betekent het **verteren, verbranden of neutraliseren van aama**. De kruiden die hiervoor gebruikt worden verwijderen aama. Het zijn vaak dezelfde kruiden als deze voor diepana maar dan in hogere dosis en worden meestal toegediend tijdens of na de maaltijd. Ze verbeteren de spijsvertering, absorptie en assimilatie en verbranden toxines of verwijderen ze via de malas.

Alvorens paachana toe te dienen moet worden bepaald over welk soort aama het gaat met behulp van onderzoek van de tong. Als de hele tong beslagen is, dan wijst dit op de aanwezigheid van aama in het hele maagdarmkanaal. Als aama is doorgedrongen tot de dhaatoes, dan kan dit echter niet via de tong worden opgespoord.

Hierna volgen de kenmerken van aama voor elk van de drie doshas.

Vaata aama is kleverig en droog, stapelt zich op in het colon en de gewrichten; ze geeft aanleiding tot verstopping, spastisch colon, of artritis. Ze wordt gekenmerkt door een bruin-zwarte aanslag op het achterste deel van de tong en een wrange smaak in de mond.

Pitta aama is kleverig, vochtig en warm en geeft aanleiding tot ontsteking. Ze uit zich door een geel-groene aanslag op het centrale deel van de tong. Ze kan een bittere of zure smaak in de mond geven.

Kapha aama is kleverig, zwaar en compact. Ze is herkenbaar door een witte aanslag op het voorste deel van de tong en kan een zoete of zoute smaak in de mond geven.

Om aama te elimineren, kan men kruiden gebruiken en de voeding en levenswijze aanpassen. Vlees, koffie, alcohol, suiker, gekoelde dranken en ijsjes kan je beter vermijden

Triphalaa (mengsel van harietakie, aamalakie en bibiethakie) verwijdert aama uit het maag-darmkanaal en balanceert de drie doshas. Trikatoe is samengesteld uit gember, zwarte peper en pippalie en is doeltreffend voor vaata en kapha aama.

Om aama te elimineren, kan men nà het eten:

een korte wandeling maken;

een kop lassi drinken (yoghurt vermengd met water, komijnpoeder, gemberpoeder en bergzout);

10 à 15 minuten op de linkerzij liggen stimuleert de zonenergie;

Indien specifieke doshas zijn aangetast, kunnen de volgende kruiden worden gebruikt, waarvan een aantal ook als specerijen gebruikt worden:

Vaata aama	**Pitta aama**	**Kapha aama**
Zwarte peper	Chitrak	Gember (droog poeder)
Gember (vers)	Neem	Zwarte peper
Kaneel	Koriander	Pippalie
Harietakie	(Mahaa) soedarshan	Komijn
Pippalie (lange peper)	Tikta (bittere kruiden)	Poenarnavaa
Venkel	Gember	Bibiethakie
Bergzout	Kaneel	Mosterdzaad
Mosterdzaad	Limoen	Ajowan
Hing (asafoetida)	Tamarinde	Hing (asafoetida)
Ajowan	Aamalakie	Chitrak

ONDERDEEL 26 / 34

Aayoerveda - deel 26 december 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE THERAPIEËN (CHIKITSAAS)

We waren aangekomen bij de aayoervedische therapieën van de groep Shamana. In het vorige artikel kwamen Diepana (agni activeren vóór de maaltijd -eetlust verhogen) en Paachana (aama verbranden of elimineren via de malas) aan bod. In dit artikel zullen we de overige therapieën van de Shamana groep toelichten.

Vasten of minder eten (langhana of kshoet nigraha)

In sommige gevallen wordt volledig vasten aanbevolen en in andere gevallen een gemakkelijk verteerbaar mono-dieet zoals bv. **kitcherie** of een dieet op basis van fruit of van groentesoep.

Gezonde honger ontstaat als agni hoog is en de maag leeg is. Valse honger kan ontstaan door stress, angst of nervositeit. Eet nooit tot je volledig verzadigd bent. Dit doet de maag uitzetten waardoor je in de toekomst meer gaat eten.

Langhana wakkert jaathara agni, de bhōēta agnis en de dhaatoe agnis aan. Deze verbranden aama en deblokkeren de kanalen of srotaamsi. Vasten brengt helderheid in de geest, verwijdert vrije radicalen, doodt bacteriën en stimuleert de secretie van enzymen met een anti-oxiderende werking.

Volledig vasten is aangewezen in geval van acute indigestie, hevige diarree, overgeven, obesitas, dysenterie of acute koorts.

Te veel vasten kan echter schadelijk zijn, vooral voor vaata types. Op termijn vermindert vasten agni en de immuniteit en kan aanleiding geven tot dehydratatie, lage bloeddruk, nierfalen en koude handen en voeten.

Troet nigraha

Troet nigraha betekent het **beheersen van de dorst en de waterconsumptie**.

Deze therapie wordt toegepast **wanneer het lichaam te veel vocht bevat en Amboe agni laag is**. Dit gaat vaak gepaard met stoornissen in de Amboe vaha srotas of kanalen die vocht transporteren zoals oedeem, myxoedeem (vochtophoping in de huid), longoedeem, obesitas, obstructie in de lymfekanalen, ascites (abnormale ophoping van eiwitrijk vocht in de buikholte) en waterretentie.

Als een persoon met een zwakke nierfunctie te veel water drinkt, dan hoopt dit zich op in het systeem en veroorzaakt oedeem. Dan wordt aanbevolen het drinken van water te beperken of tijdelijk stop te zetten.

De gemiddelde dagelijkse aanbevolen hoeveelheid water bedraagt 2 liter voor een vaata, 1,5 liter voor een pitta en 1 liter voor een kapha. Deze kan echter variëren afhankelijk van de temperatuur, de fysieke activiteiten en de lokale vochtigheidsgraad.

’s Morgens water drinken uit een koperen beker die de avond ervoor werd gevuld verhoogt agni. Water dat gedurende minstens 12 keer van de ene kruik naar de andere werd overgegoten bevat veel praana.

Vyaayaama

Vyaayaama is **oefening** bestaande uit het stretchen en samentrekken van spieren in een bepaalde richting met inspanning. De fysieke stress die hierdoor wordt veroorzaakt verbetert de tonus en de coördinatie van de spieren, stimuleert agni, verbetert de bloedsomloop, verhoogt het hartritme, regelt de lichaamstemperatuur en houdt het lichaamsgewicht op peil.

Vyaayaama bestaat enerzijds uit yogaoefeningen en anderzijds uit sportbeoefening.

Yoga is heilzaam voor alle constituties en leeftijden. Zonnegroet (vaata en kapha) en maangroet (pitta) hebben een gunstig effect op de doshas. Kapaalabhaati stimuleert agni en is gunstig voor elk van de drie doshas.

Er wordt aanbevolen om elke dag bovenop de yogabeoefening nog 15 tot 20’ **andere lichaamsoefeningen** te doen. De meest geschikte beoefening varieert van persoon tot persoon. De volgende tabel hierna geeft aanbevelingen wat lichaamsoefening betreft voor elk van de drie doshas en houdt rekening met de goenas die eigen zijn aan deze doshas.

Vaata	Pitta	Kapha
Snel, beweeglijk, licht	**Snel, beweeglijk, licht**	**Traag, statisch, zwaar**
Zachte beoefening. Basket, volley, golf, hockey. Tai chi, qi gong. Tennis, squash. Zwemmen.	Zachte, niet-competitieve beoefening. Tai chi, qi gong. Zwemmen. Kanoën, roeien. Trekken. Tuinieren. Dansen. Basket, volley, golf, hockey.	Inspannende, competitieve beoefening Tai chi, qi gong. Basket, volley, golf, hockey. Dansen, aerobics, zwemmen, fietsen, snelwandelen, duiken, worstelen, karate en andere gevechtssporten, turnen, squash, joggen, tennis, bergklimmen, zwemmen. Kanoën, roeien. Trekken.

Aatapa seva

Aatapa (zon) seva (ontvangen) betekent het **ontvangen van een optimale dosis zonlicht**. De zon is bron van warmte, licht en leven en wakkert agni aan.

Zonlicht stimuleert het vermogen om te begrijpen en te concentreren, evenals de aanmaak van vitamine D, waardoor het beendergestel sterker wordt. Zonlicht stimuleert agni en Tejas en balanceert de drie doshas maar pitta types moeten de middagzon vermijden en hebben vaak meer baat bij Chandra seva (blootstelling aan maanlicht).

Aatapa seva is aangewezen bij sommige soorten anemie, psoriasis, dermatitis, eczema, ascites, leverkwalen, osteoporose en seizoensgebonden depressie. Voor een optimaal effect wordt de blootstelling aan het zonlicht vaak gecombineerd met het aanbrengen van medicinale olie of zalf op de huid.

In de zomer moet zonnecrème worden aangebracht op de huid om de schadelijke werking van UV-stralen te beperken. Contra-indicaties zijn zonallergie, moedervlekken, een familiale geschiedenis van huidkanker, vitiligo (verlies van pigment), petechia, frequente neusbloedingen, glaucoom, conjunctivitis, blefaritis.

Chandra seva

Chandra seva of **blootstelling aan maanlicht** is verkoelend en aangenaam. Wassende maan (tussen nieuwe en volle maan) en volle maan zijn de meest gunstige periodes voor Chandra seva. Chandra seva wordt toegepast bij een aantal pitta stoornissen zoals netelroos, huiduitslag, hoge bloeddruk. Ideaal is het lichaam vooraf inwrijven met sandelhoutzalf en een halssnoer van parels en witte kleren dragen.

Maroeta seva

Maroeta seva betekent zowel **bewust ademen (praanaayaama)** als **verblijven in de frisse lucht**. Het beste tijdstip is ‘s morgens of ’s avonds en krachtige winden uit het zuiden of westen dienen te worden vermeden, aangezien zij vaata verstoren.

Enkele diepe volledige yoga ademhalingen verdrijven stress en verbeteren de aandacht. Ook wisselend ademen en chatoerta praanaayaama (volgen van de adem) zijn goede oefeningen.

Maroeta seva activeert de praana tot diep in de cellen en helpt om de opgestapelde doshas in de dhaatoes terug naar het maagdarmkanaal te brengen.

ONDERDEEL 27 / 34

Aayoerveda - deel 27 januari 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE THERAPIEËN (CHIKITSAAS)

We hebben in het vorige artikel de shamana therapie besproken. **Shamana** betekent het tot rust brengen, verzachten en neutralizeren van de doshas, niet alleen in hun eigen zetels maar ook in de weefsels en de kanalen waar ze zich hebben opgehoopt. In dit artikel gaan we dieper in op de shodana therapie. **Shodana** chikitsaa is gericht op het elimineren van een overmaat aan doshas uit hun zetel in het maagdarmkanaal.

Shodana omvat de eigenlijke panchakarma, de pōērvakarma (voorbereiding) en de pashchaat karma (post-panchakarma).

Pōērvakarma

De bedoeling van pōērvakarma is het **terugbrengen van de doshas en aama uit de diepe weefsels naar het maagdarmkanaal** zodat ze nadien gemakkelijker kunnen uitgedreven worden tijdens de eigenlijke panchakarma.

Tijdens de periode die voorafgaat aan de panchakarma wordt meestal een monodieet voorgeschreven zoals kitcharie en het gebruik van ½ tot 1 theelepel Triphalaa met warm water in de loop van de avond. De Shamana therapieën diepana en paachana worden ook tijdens de pōērvakarma toegepast.

Verder zijn er twee specifieke groepen van behandelingen die bedoeld zijn **om de doshas in de weefsels vloeibaar te maken**: **snehana en svedana**.

Snehana

Snehana is het **innemen of uitwendig aanbrengen van olie of ghee**, met de bedoeling **om de overtollige doshas en aama te prikkelen en terug te drijven uit de diepe weefsels naar het maagdarmkanaal**. Snehana vermindert vaata, bestrijdt stress, en voedt het zenuwstelsel. Sneha betekent “liefde, mededogen”.

De gunstige werking van snehana kan verklaard worden door de goenas of **eigenschappen van olie of ghee**:

Vochtig/olieachtig: smering van de weefsels

Vloeibaar: vloeibaar maken van toxines.

Zwaar: grondend, voedend, geeft kracht.

Subtiel: dringt door tot de subtiele kanalen en haarvaten.

Beweeglijk: verspreidt zich in de diepe weefsels en drijft toxines uit.

Zacht: verzacht de weefsels en geeft ontspanning.

Traag: verlengde werking.

Slijmerig: versterkt de weefsels.

Warm verbetert de circulatie, wakkert dhaatoe agni aan, verbrandt aama en vermindert vaata.

Inwendige snehana

Hierna volgen de vormen van inwendige snehana.

Achha sneha: drinken van olie of opgewarmde ghee, eventueel op een nuchtere maag. Ghee is gemakkelijk opneembaar, dringt diep door in de weefsels en is bij uitstek geschikt om de afvalstoffen op te lossen en terug te voeren naar het maagdarmkanaal. Inwendige consumptie van ghee wakkert agni aan en elimineert aama.

Vichaarana sneha: innemen van ghee of olie vermengd in de voeding.

Uitwendige snehana

Abhyanga: inwrijven van het hele lichaam met olie.

Het inwrijven van het lichaam met olie kalmeert de vaata dosha en helpt alle doshas om het diepe bindweefsel te verlaten en terug te keren naar het maagdarmkanaal. De olie dringt via de huid door tot het bindweefsel en de zenuwuiteinden. Abhyanga zorgt voor een goede slaap, kalmeert stress, vertraagt veroudering en is goed voor de huid, gewrichten en ligamenten.

Het gebruikt van olie (tailam) moet afgestemd zijn op de overheersende doshas. Vaatas hebben een droge huid en hebben veel olie nodig, pittas een medium dosis en kaphas een kleine dosis, aangezien hun huid reeds vettig is. Vaatas en kaphas hebben verwarmende olie nodig en pittas verkoelende olie. Hierna volgt een tabel met de meest aangewezen oliën voor elk van de types.

Vaata	Pitta	Kapha
Sesamolie, amandelolie, castorolie Mahaanaaraayana Dashamōēla Balaa, balagoeloechyadi, balaswaganda Dhanvantarie Kseerbala	Zonnebloem- of kokosolie, amandelolie, olijfolie Neemolie Bhringaraaja Brahmi tailam Kseerbala tailam (Mahaa) Chandanadi tailam Mahaanaaraayana	Sesam-, maïs of mosterdolie, olijfolie Visha garba tailam Mahaanaaraayana tailam



Oliemassage wordt afgeraden tijdens de menstruatie, bij zwangerschap, bij acute koorts of ernstige spijsverteringsproblemen, en bij sterk verhoogde kapha. ***Zorg voor een geschikte voorbereiding: oliemassage zonder interne snehana, diepana en paachana kan aama verder in de diepe weefsels duwen!***

Shirobhyanga: inwrijven van het hoofd met olie (sesam- of zonnebloemolie of de medicinale oliën Bhringaraaja of Brahmie tailam).

Shirodhaara: constante stroom van medicinale olie over het voorhoofd.



Terwijl de persoon op de rug ligt wordt een permanente stroom van warme olie over het voorhoofd van de persoon in stand gehouden met behulp van een pot met kleine opening onderaan. Door het bewegen van de pot wordt de stroom van de ene slaap naar de andere geleid of stilgehouden ter hoogte van de Sthapanie marma die correspondeert met de Aagnya chakra. De olie wordt opgevangen en terug in de bovenste pot gegoten. Shirodhaara is effectief tegen stress, slapeloosheid, burn-out en hoofdpijn. Voor pitta's wordt soms variant op basis van medicinale (karne)melk toegepast (takradhaara).

Padaabhyanga: inwrijven van de voeten met olie.

Pizhichil: uitknijpen over het lichaam van een doek of spons gedrenkt in warme medicinale olie. Brengt vaata tot rust.

Shiro basti: oliebad van de hoofdhuid met behulp van een lederen zak die als een hoed op het hoofd wordt geplaatst en gevuld wordt met olie.

Netra basti: oogbad met ghee. Er wordt een dijkje in meel rond de ogen gemaakt waarin lauwe ghee wordt gegoten; dan opent men de ogen.

Kati basti: er wordt een wal van deeg gemaakt ter hoogte van de onderrug waarin warme sesamolie wordt gegoten.





Svedana

Svedana is **therapeutisch zweten met of zonder de hulp van een rechtstreekse externe hittebron**. De warmte geproduceerd door svedana **zet de srotaamsi open en laat de doshas rijpen en loskomen zodat ze gemakkelijk kunnen verwijderd worden via de poriën of het maagdarmkanaal**.

Deze pōērvakarma therapie wordt meestal uitgevoerd na de snehana, die ervoor zorgt dat het vochtverlies tijdens het zweten onder controle blijft.

Agni svedana

Tot het zweten met behulp van een **externe warmtebron** (**agni svedana**) behoren de volgende therapieën.

Tapah svedana: zitten in de zon of nabij een vuur.
Bij rōēksha sveda worden opgewarmde zandzakjes of hete stenen gewikkeld in doeken op het lichaam van de patiënt gelegd.

Drava sveda: vloeibare warmte in de vorm van een heet bad of douche.

Avagaaha sveda: badkuip met heet water waaraan kruiden en/of natriumcarbonaat zijn toegevoegd. Of baden in warme minerale bronnen.
Parisheka sveda: hete douche; soms worden met behulp van een geperforeerd vat ook kruidenaftreksels toegevoegd aan het water.

Baashpa sveda: stoomtherapie door middel van een stoomcabine of sauna.

Baashpa sveda of stoomtherapie verbetert de transpiratie en de bloedsomloop, ontspant de spieren en verzacht pijn. Ze wordt meestal toegepast met behulp van een stoomcabine. Het hoofd bevindt zich steeds buiten de stoomcabine. Soms worden kruidenaftreksels of essentiële oliën toegevoegd aan de stoom. Voor vaata gebruikt men best nirgoendi, toelsi of eucalyptus, voor pitta sandelhout, jatamaamsi of roos en voor kapha mosterd, vacha of eucalyptus.

De variant Naadie sveda bestaat uit het aanbrengen van stoom met een darm op een bepaalde plaats in het lichaam.





Oepanaaha sveda: met behulp van hete kompressen.

Hete kompressen worden gebruikt in de vorm van kruidenpasta's die in een doek worden gewikkeld en aangebracht op de huid. Ze worden gebruikt om pijn te verzachten, de circulatie te stimuleren en bij longvliesontsteking, verstuiking en traumatische verwondingen (geen open wonden).



Pinda sveda: warme stempels gevuld met een pap van rijst, melk, zaden en kruiden of met warm zand. Deze kruidenstempels worden vaak gebruikt bij hoge kapha, obstructies in de lymfecirculatie en grote hoeveelheden aama.

Anagni svedana

Tot het zweten **zonder de hulp van een externe hittebron** behoren onder meer het beoefenen van sport, het eten van scherp gekruide voeding, het drinken van gember thee, het beoefenen van zonnegroet, het bedekken van het lichaam met dekens, het aanbrengen van verwarmende zalven, het drukken op marmapunten, ...

Andere pōērvakarma behandelingen

Diepana en Paachana: zie vorig artikel.

Oedvartana: masseren of schrobben van het lichaam met een droog poeder op basis van haver, vachi, sandelhout, jatamaamsi, brahmi, of andere.
Vooral om kapha tot rust te brengen, vet vloeibaar te maken en toxines te verwijderen uit de talg- en zweetklieren.

Oedhoelanam: het inwrijven van de huid met een kruidenpasta op basis van sandelhout, jatamaamsi en brahmi om vaata en pitta te balanceren.

Gandoesha: vullen van de mond met sesamolie, melk of zoethoutthee tot overvloedig speeksel en uitspuwen. Voor aandoeningen van de mond en keel ten gevolge van doshas uit balans.

Kavala: het tandvlees en de tanden krachtig spoelen en masseren met sesamolie of medicinale thee (op basis van triphalaa en koerkoema), gorgelen en deze dan uitspuwen. Tegen heesheid, verkoudheid of hoest.

Lepana: aanbrengen van kruidenzalf op de huid.

Veshtana: aanbrengen van een verband.

Mardana: diepe drukmassage zonder olie in de tegenovergestelde richting van de haarzakjes. Breekt kristallen van onverwerkte emoties in het bindweefsel af. Emoties kunnen dan worden losgelaten via de marmapunten.

Piedaana: stevige diepe druk met een stomp voorwerp zonder daarbij te bewegen, bv. met kneukels, elleboog, vuist of het stompe uiteinde van een pen. Het lichaam produceert dan natuurlijke pijnstillers zoals endorfine en andere neurotransmitters.

ONDERDEEL 28 / 34

Aayoerveda - deel 28 februari 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

AAYOERVEDISCHE THERAPIEËN (CHIKITSAAS)

In het vorige artikel hebben we de verschillende behandelingen in het kader van de voorbereiding op panchakarma toegelicht (pōērvakarma).

In dit artikel komen de verschillende therapieën van de panchakarma aan bod evenals de nabehandeling na een panchakarmakuur (pashchaatkarma).

Panchakarma chikitsaa

Als de voorbereiding Pōērvakarma doeltreffend werd uitgevoerd werden de doshas teruggedreven werden naar hun zetels in het maagdarmkanaal: vaata in het colon, pitta in de dunne darm en kapha in de maag. Nu kunnen de therapieën van de eigenlijke panchakarma worden toegepast.

Het woord Panchakarma betekent vijf activiteiten. Het zijn **vijf verschillende methoden om het lichaam te reinigen en om de overmaat aan doshas af te voeren uit het maagdarmkanaal, het bloed en het hoofd**.

Vamana behandeling van de maag (zetel van Kapha): door braken wordt het teveel aan Kapha afgevoerd.

Virechana behandeling van de dunne darm (zetel van Pitta): het teveel aan Pitta wordt afgevoerd door middel van darmreinigende kruiden.

Basti behandeling van de dikke darm (zetel van Vaata): het teveel aan Vaata wordt afgevoerd door middel van een klysma.

Een andere plaats waar er ook eventueel opgehoopte doshas zijn opgeslagen, zijn keel en hoofd. Het afvoeren van het teveel aan doshas in dit gebied gebeurt door **Nasya**.

Ook het bloed kan een opslagplaats kan zijn van giftige stoffen. Soeshroeta beschreef **Rakta mokshana** reeds enkele eeuwen vóór Christus als methode om bloedreiniging toe te passen via aderlaten.

Dat betekent niet dat bij iedereen die een panchakarma kuur ondergaat elk van deze vijf therapieën worden toegepast. **Panchakarma wordt voor iedereen individueel voorgeschreven op basis van de Prakriti en Vikriti van de persoon**. Elke patiënt wordt tijdens de kuur van dichtbij gevolgd.

Het ideale tijdstip voor panchakarma is de overgang tussen de seizoenen.

Algemene voordelen van panchakarma

Aama wordt verwijderd uit alle weefsels en cellen.

Het natuurlijke evenwicht tussen de doshas wordt hersteld.

Het ziekteproces (samprapti) wordt omgekeerd.

De srotaamsi of kanalen worden gereinigd waardoor het lichaam beter gaat functioneren.

De immuniteit verhoogt.

Geestelijke helderheid, levensenergie en mededogen nemen toe.

De spijsvertering verbetert.

Algemene contra-indicaties voor panchakarma

Jonge kinderen onder de 7 jaar oud en verzwakte oudere mensen.

Zwangerschap of direct na de bevalling.

Hevige vorm van uitdroging.

Chronische tuberculose.

Chemotherapie of bestralingen.

Hartziekten met complicaties.

Hevige bloedingen.

Dieet en levenswijze gedurende Panchakarma

Gedurende de panchakarma dient voldoende rust te worden genomen. Vermoeiende lichamelijke activiteiten, luide muziek, laat opblijven en seks worden afgeraden.

De natuurlijke behoeften van het lichaam niet onderdrukken.

Binnen blijven bij extreem hoge of lage temperaturen en tocht vermijden.

Licht dieet op basis van kitchari. Gekoelde dranken of voedsel, melkproducten, witte suiker, cafeïne, drugs en alcohol worden vermeden

Vamana

Vamana is de **verwijdering van opgehoopte kapha door therapeutisch braken.** Vamana moet steeds gebeuren na snehana (inoliën) en svedana (zweten).

Het braken wordt opgewekt door middel van een kruidenbrouwsel.

Vamana verwijdert kapha niet alleen uit de maag maar uit elke plaats in het lichaam.

Vamana wordt in de praktijk **weinig toegepast**. In plaats van de braaktechniek geeft men kruiden om overtollig slijm te verwijderen bv. trikatoe.

Virechana

Virechana is het **afvoeren van pitta via de darmen door het toedienen van purgerende middelen via de mond**.

Virechana heeft meerdere **gunstige effecten**:

verwijdert pitta uit de rakta vaha srotas (kanalen die bloed transporteren), lever, gal, milt, zweetklieren, urinewegen, maag, dunne darm en colon;

pitta aama wordt verwijderd uit alle dhaatoes en cellen;

stimuleert jaathari en bhōēta agni (maag en lever) en balanceert de dhaatoe agnis in de weefsels;

de natuurlijke intelligentie van het lichaam wordt hersteld;

verbetert de toestand van Ojas, Tejas en Praana;

ook andere doshas worden door virechana geëlimineerd.

Voor virechana worden **kruiden(complexen) of voedingsmiddelen gebruikt met een laxerende werking**.

Sommige zijn mild laxerend: triphalaa, geweekte pruimen, aloë vera, aamalakie, bibithakie, nishottara,

Andere hebben een sterk laxerende werking: castor olie, senna, harietakie, gele distel koetki, arka of snoehie, aaragvadha, het complex Herbolax.

Virechana is aanbevolen bij huidziekten (acne, eczema, dermatitis, allergische huiduitslag, wondroos), chronische koorts, aambeien, vergrote lever of milt, geelzucht, jicht, glaucoom, ADHD, epilepsie, psychose, nausea gepaard met zure oprispingen, ascites (buikwaterzucht), overgeven van gal, ontstekingen op de urinewegen, parasieten, oogbindvliesontsteking.

Basti

Basti is het **aanbrengen van een vloeistof in het colon, om langs die weg het lichaam voedende bestanddelen toe te dienen of om de overtollige vaata af te voeren uit het colon**.

Vaata is het principe van beweging en de verspreiding van ziekte in het organisme kan niet zonder vaata. Dit houdt in dat het verwijderen van opgehoopte vaata een belangrijke stap is in het bestrijden van elke soort ziekte.

Werking van basti

De substanties toegediend via basti worden opgenomen door het slijmvlies van het colon en komen terecht in de aahaara rasa (eindproduct van verteerd voedsel en voorloper van de weefsels).
Van daaruit circuleren ze via de bloedsomloop doorheen alle zeven dhaatoes (weefsels).

Basti kan het ziekteproces terugdringen vanaf het 5° stadium (vyakti).
De beweging van alle doshas wordt omgekeerd en vanuit de weefsels in de richting van het maagdarmstelsel gestuurd.

Alle doshas die zich hebben genesteld in het colon worden verwijderd. Voor een blijvend succes moet de behandeling meermaals worden herhaald (kapha 3x, pitta 5à7 x, vaata 9 à 11 maal).

Substanties gebruikt voor basti zijn medicinale oliën, aftreksels van kruiden, vleesbouillon en beenmerg.

Bastis kunnen zowel een voedende als een reinigende werking hebben. De samenstelling varieert afhankelijk van de doshas die moeten geëlimineerd worden of van de organen die moeten behandeld worden.

Basti wordt aanbevolen voor personen met de volgende vaata-problemen: constipatie, diverticulose, winderigheid, nerveuze aandoeningen, chronische koorts, nierstenen, seksuele stoornissen, rugpijn, hernia, ischias, lumbago, lage rugpijn, artritis, ischias, reuma, jicht, spierspasmen, oorsuizen, hoofdpijn, nekpijn, hoofdpijn, slapeloosheid, afgenomen vitaliteit of seksuele kracht.

Rakta moksha

Rakta is het laten afvloeien van een kleine hoeveelheid bloed uit een ader (aderlaten). Een alternatief voor aderlaten is het gebruik van bloedzuigers.

In de klassieke aayoervedische literatuur wordt deze methode enkel vermeld door Soeshroeta en niet door Characa.

Rakta moksha vermindert de spanning veroorzaakt door pitta-toxines in het bloed en stimuleert de milt om meer vers bloed en anti-toxische substanties te produceren die het immuunsysteem verjongen.

In het algemeen wordt rakta moksha nog zelden toegepast. In plaats daarvan wordt vaak gebruik gemaakt van kruiden met een bloedreinigende werking zoals het complex *Rog Nasak*.

Nasya

Nasya betekent het **toedienen van medicatie via de neus** en het **afvoeren via de neus van opgehoopte doshas in het gebied van neus, keel en hoofd.**

Praana komt het lichaam binnen via de neus. Praana is belangrijk voor het functioneren van het brein en de zintuig- en actieorganen. Als praana verstoord is kunnen psycho-neurologische stoornissen optreden. Nasya herstelt de coördinatie tussen de zintuig- en actieorganen en zuivert naadies die verband houden met de hersenen en de wervelkolom.

Liggend met het hoofd achterover worden 5 druppels in elk neusgat aangebracht, vervolgens goed opsnuiven en een minuut blijven liggen.

Indicaties voor nasya zijn: kapha-stoornissen, droge neus, sinusverstopping, bacteriële infecties, keelontsteking, heesheid, hoofdpijn of stijfheid in de nek of schouders, tandpijn, epilepsie, stuipen, emotionele stress, spraakstoornissen, seksuele stoornissen, Parkinson, aangezichtsverlamming, jicht, glaucoom, hypofyse tumor, tintelend gevoel in het aangezicht, trekkende of hangende oogleden.

Pashchaatkarma

Na de eigenlijke panchakarma kuur dienen nog een aantal richtlijnen in acht te worden genomen. De nabehandeling wordt Pashchaatkarma genoemd en omhelst de volgende aspecten.

Aahaara (dieet)

Alle behandelingen van de Panchakarma met uitzondering van Nasya verminderen agni. Het is dus belangrijk om te beginnen met een kleine hoeveelheid licht verteerbaar voedsel en geleidelijk aan over te schakelen op een normaal dieet dat in overeenstemming is met de Prakriti van de persoon. Meestal wordt begonnen met rijstbereidingen en soep en pas later worden ghee en peulvruchten aan het menu toegevoegd.

Vihaara (levenswijze)

Aan de dagelijkse routine worden een aantal heilzame activiteiten toegevoegd zoals:

Yoga, wandelen en fysieke oefeningen.

Blootstelling aan zon- of maanlicht.

Japa, kiertan.

Aandachtig zijn bij alles wat je doet (mindfulness).

Meditatie, rustig zitten.

Rasaayana (verjongingstherapie)

We bespreken de diverse rasaayana behandelingen in een volgend artikel. Een middel dat vaak wordt voorgeschreven is een theelepel Chyavaanapraash pasta ’s morgens en ’s avonds.

Dravyagoena

Na een panchakarmakuur geeft de behandelende arts aan de patiënt meestal nog een aantal aayoervedische medicijnen mee die gedurende een beperkte periode moeten worden ingenomen.

Nasya

Het dagelijks aanbrengen van ghee in de neus brengt de drie doshas tot rust.

ONDERDEEL 29 / 34

Aayoerveda - deel 29 maart 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

DRAVYAGOENA CHIKITSAA (Farmacologie)

De volgende Aayoervedische therapie die aan bod komt in deze reeks is de farmacologie die Dravyagoena wordt genoemd. *Dravya* betekent ‘substantie, materie’ en *goena* betekent ‘eigenschap, kwaliteit’. Dravyagoena betekent dus letterlijk de eigenschappen van de substanties.

De gebruikte geneeskrachtige substanties zijn in de eerste plaats planten, maar ook mineralen, zouten, dierlijke substanties en oliën.

Dravyagoena omvat de kennis over de identificatie en eigenschappen van medicijnen, hun werking, gebruik, dosis, compatibiliteit, toedieningswijze en bereiding. Essentieel hierbij zijn de eigenschappen (goenas), de smaak (rasa), de smaak na vertering (vipaaka), de energie (vierya), de werking (karma) en de specifieke eigenschappen (prabhaava).

Kenmerken van aayoervedische medicijnen

Goena

Dit zijn de goervaadi goenas of 20 eigenschappen in de vorm van de tien paren van tegenstellingen. Als we de goenas kennen van de aayoervedische medicijnen dan weten we welke kenmerken eigen aan ziektepatronen ze kunnen corrigeren. Als een kruid bijvoorbeeld verkoelend is dan kan het gebruikt worden om een overmaat aan pitta te compenseren die het gevolg is van teveel hitte. Een aantal van deze eigenschappen hebben we al behandeld in de artikels over voeding maar het is belangrijk om deze hier toch nog even te herhalen.

CRITERIUM	EIGENSCHAP 1	EIGENSCHAP 2
Gewicht	Zwaar (goeroe)	Licht (laghoe)
Temperatuur	Warm (oeshna)	Koud (shieta)
Vochtigheid	Droog (rōēksha)	Vochtig/ olieachtig (snigdha)
Stevigheid	Vast, compact (sandra)	Vloeibaar (drava)
Intensiteit	Snel, scherp, indringend (tiekshna)	Traag (manda)
Beweeglijkheid	Stabiel, statisch (sthira)	Beweeglijk (chala)
Elasticiteit	Hard (kathina)	Zacht (mroedoe)
Helderheid	Doorzichtig (vishada)	Ondoorzichtig (picchila)
Textuur (oppervlak)	Glad, slijmerig (shlakshna)	Ruw (khaara)

Structuur	Subtiel (sōēkshma)	Grof (sthōēla)

Rasa

Dit zijn de zes smaken die we ook onder de rubriek voeding hebben toegelicht. De volgende tabel geeft het effect van deze smaken op de doshas weer (+ betekent toename, - betekent afname van de dosha).

Smaken

Elementen

Vaata

Pitta

Kapha

ZOET (madhoera)

aarde en water

-

-

+

ZUUR (amla)

aarde en vuur

-

+

+

ZOUT (lavana)

vuur en water

-

+

+

SCHERP (katoe)

vuur en lucht

+

+

-

BITTER (tikta)

lucht en ether

+

-

-

WRANG (kashaaya)

aarde en lucht

+

-

-

Vipaaka

Vipaaka is de smaak na vertering. Voeding neemt na het verteren een nieuwe smaak aan die het effect bepaalt op het ganse lichaam in de zin van anabolisch (opbouw), metabolisch (behoud) of katabolisch (afbraak).

Vierya

Vierya is de energetische werking van een stof die verwarmend of verkoelend kan zijn.

Prabhaava

Prabhava is het specifieke vermogen van geneeskundige substanties om op een uniek, direct en subtiel niveau in te werken op lichaam en geest.

Karma

Karma of werking is het resultaat van de synergie van alle voorgaande kwaliteiten van de plant: goenas, rasa, vipaaka, vierya en prabhaava.

Indeling van de aayoervedische medicijnen op basis van hun vorm

Ayoervedische medicijnen kunnen in verschillende vormen worden toegediend.

Svarasa: vers koudgeperst sap van de plant of vrucht.

Kalka: pulp of kruidenbrei gemaakt door kruiden fijn te pletten; soms voegt men ghee, honing of suiker toe.

Phaanta: heet infuus.

Hima: koud infuus.

Kvaatha: afkooksel van verse of gedroogde planten (soms verkocht in de vorm van korrels die moeten opgelost worden in water).

Aasava: medicinale wijn gemaakt van vers sap en kruiden die men laat fermenteren tot een alcoholgehalte van 5 tot 15% wordt verkregen. Door het indringend vermogen van de alcohol wordt de plant gemakkelijk opgenomen in het lichaam. Aasavas werken in op het spijsverteringsstelsel.

Arishta: gefermenteerd afkooksel van planten, dat inwerkt op de lever, de weefsels en de cellen. Vb. Dashamōēlarishta op basis van 10 wortels.

Bhasma: medicinale as op basis van metalen zoals goud, zilver, ijzer, kwik of koper, gezuiverd door veelvuldig verhitten en spoelen; sommige van deze bhasmas zijn verboden in een aantal Europese landen.

Chōērna: fijn kruidenpoeder. Bv. Triphalaa chōērna.

Ghrita: medicinale planten bereid in ghee; ghee is zeer opneembaar en kan de bloed-hersenbarrière doordringen, wat een voordeel biedt voor stoffen die de hersenen en het zenuwstelsel moeten bereiken.

Goegoelloes: pillen op basis van Goeggoel (hars van de Comiphora moekoel).

Lepa: medicinale pasta.

Avaleha: medicinale pasta op basis van amla.

Prash: soort jam op basis van kruiden bereid met ghee, bv. de rasaayana Chyavaanapraash (ghee, honing, rietsuiker, amla, kardemom, ashwagandha, pippalie, poenarnavaa, harietakie, shataavarie, goedoechie, vidaarie, …).

Rasa: preparaten met mineralen als voornaamste component.

Taila: medicinale olie gekookt met een aftreksel van kruiden.

Vati of goetikaa: pillen of tabletten.

Lavanas: zoutsoorten.

Rasaayana

Rasaayana betekent **verjongingstherapie**. Ze kan het verouderingsproces vertragen, de jeugdigheid bewaren en het geheugen en de cellulaire intelligentie verbeteren. Rasaayana helpt het evenwicht te herstellen tussen de drie doshas, de zeven dhaatoes, de drie malas, de subtiele essenties (praana, tejas, ojas) en lichaam en geest.

Rasaayana kruiden **moeten de volgende eigenschappen hebben**:

Diepana: agni verhogen.

Paachana: toxines verbranden.

Baalya: versterken.

Jievanieya: verlengt de levensduur.

Broehana: voedend.

Optioneel: vaajiekaranam: afrodisiacum.

De keuze van de rasaayana kruiden hangt af van het seizoen, de Prakriti, de Vikriti, en de specifieke ziekte of aandoening.

Rasaayana en de seizoenen

Winter en vroege lente (kapha): Pippalie rasaayana.

Late lente en zomer (pitta): Shataavarie rasaayana.

Herfst en vroege winter (vaata): Ashwaganda rasaayana.

Rasaayana en Prakriti-Vikriti

Men kan een rasaayana kiezen op basis van de Prakriti en/of de Vikriti van de persoon.

Vaata: Ashwagandhaa, Goeggoeloe of Dashamōēla rasaayana.

Pitta: Shataavarie of Goedoechie rasaayana.

Kapha: Pippalie of Poenarnavaa rasaayana.

Rasaayana en dhaatoes

Men kan een rasaayana kiezen op basis van de weefsels die verzwakt zijn.
Opdat de rasaayana de dhaatoes waarvoor ze bedoeld zijn beter zouden kunnen bereiken kunnen ze ingenomen worden samen met stoffen die het transport naar de weefsels bevorderen (**anoepaana**).

Sommige substanties fungeren als katalysator (**yogavaahi**) voor de rasaayana kruiden en dragen op die manier bij tot een betere opname van de rasaayana door de weefsels. De meest gebruikte yogavaahi substanties zijn:

Mengsel van gelijke volumes ghee en honing.

Melk.

Gember thee.

Ui en knoflook.

Alcoholische preparaten (arishtas en aasavas).

Chyavaanapraash (op basis van honing, ghee, aamalakie en andere kruiden).

De tabel hierna vermeldt de geschikte **rasaayanakruiden voor elk van de dhaatoes en de bijhorende anoepaana en yogavaahi.**

Dhaatoe (weefsel)	Rasaayana	Anoepaana (voertuig)	Yogavaahi (katalysator)
Rasa (plasma)	Verse gember Gedroogde gember Toelsi	Melk (V,P) Gember- of citroengrasthee (V,K) Suikerriet sap (V,P)	Draakshaasava Koemarie aasava
Rakta (bloed)	Goedoechie Manjishthaa Neem	Granaatappelsap (P,K) Aloë vera sap (V,P,K) Ghee (V,P,K)	Draakshaasava Koemarie aasava Lohaasava
Maamsa (spieren)	Ashwagandhaa Balaa Vidaarie	Mengsel van gelijke volumes ghee en honing (V,P,K) Melk (V,P), Amandel melk (V,P)	Balaarishta Ashwagandhaadyarishta Mahaanaaraayana olie
Meda (vet)	Chitrak Koetki Shilaajit	Ghee (V,P) Honing en warm water (V,K) Sesamolie (V)	Koemarie aasava Abhayaarishta Pañchakola aasava
Ashti (bot)	Goeggoeloe Kaama doedhaa Tagara	Melk (V,P) of amandel melk (V,P) Dashamōēla thee (V,K) Kokosmelk (V,P)	Dashamōēlaarishta Maharasnadi kvaatha Bhallatak aasava
Majjaa (zenuwweefsel, hersenen)	Brahmie Jatamaamsi	Ghee (V,P) Amandel melk (V,P)	Brahmie prash Arvindaasava

	Vacha	Jyotishmaati olie in melk (V,P,K)	Prasham
Shoekra (man)	Ashwagandaa Kapikacchoe Vidaarie	Melk (V,P) Amandel melk (V,P) Chyavaanapraash (V,K)	Ashwagandhaadyarishta Chyavaanapraash Draakshaasava.
Aartava (vrouw)	Ashoka Koemaarie Shataavarie	Aloë vera sap (V,P,K) Hibiscus thee Granaatappelsap (P,K)	Ashokaarishta Koemarie aasava

ONDERDEEL 30 / 34

Aayoerveda - deel 30 april 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

DRAVYAGOENA CHIKITSAA (Farmacologie)

Hierna volgt een lijst met aayoervedische kruiden en hun eigenschappen, waarvan de betekenis werd toegelicht in het vorig artikel. Een aantal van deze kruiden worden ook gebruikt als specerijen in de aayoervedische keuken.

Een interessant boek met aayoervedische remedies is “” van Dr. Vasant Lad”.

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Ajowan

Scherp en bitter

Warm

Scherp

V-P+K-

licht en droog, doordringend

Antioxidant, wakkert agni aan, harttonicum; eetlustopwekkend, digestief; antiworm; anti-aama (verwijdert toxines), antispasmodicum; stimulans; stimuleert de werking van de endocriene klieren; opent de srotaamsi of kanalen; stimuleert de melkproductie na de bevalling.

Helpt tegen verkoudheid, griep; kolieken, krampen; gebrek aan eetlust; verhoogt de afscheiding van moedermelk na de bevalling en zuivert de melk; helpt tegen rookverslaving in combinatie met groene kardemom.

rasa, ashti, majjaa

Aloë vera, Koemarie

bitter en scherp

Koud

Zoet

V=P-K=

olieachtig, vloeibaar, zacht, zwaar

Ontstekingsremmend, rasaayana, bloedreiniger, antibacterieel, koortswerend, verdrijft slijm, laxerend. Helpt tegen lever- en miltaandoeningen, endometriose, pijnlijke of uitblijvende menstruatie, vaginitis, constipatie, conjunctivitis, maagzweren, bursitis.

alle

Amla, Amaalakie, Dhaatrie

alle behalve zout

Koud

Zoet

V-P-K-

licht

Vermindert pitta, rasaayana, verhoogt de energie, afrodisiacum, harttonicum, versterkt de botten en tanden, verhoogt Sattva; diureticum, bloedzuiverend, natuurlijke bron van vitamine C en calcium, laxeermiddel, spierversterkend, bloedstelpend, koortswerend, verbetert het zicht. Helpt tegen infecties van de urinewegen, diabetes, obesitas, nausea, gastritis, colitis, zure oprispingen, constipatie, overvloedige witte afscheiding uit de vagina, bloedarmoede, bloedingen, aambeien, hikken, verkoudheid, congestie, hoest, schurft, acne, netelroos, huiduitslag, zwakke lever of milt, hepatitis. Component van Triphalaa met bibiethakie en harietakie.

alle

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Asafoetida (hing)

Scherp, bitter

Warm

Scherp

V-P+K-

Zeer doordringend, zwaar

Hars van de wortels van de Ferula plant. Verbetert vertering peulvruchten; tegen winderigheid; stimuleert agni, verwijdert aama, bevordert de eetlust, helpt de spijsvertering; vermindert darmgassen; krampstillend; pijnstillend; wormdrijvend; afrodisiacum; antiseptisch, laxerend.

Rasa, rakta, maamsa, ashti, majjaa

Ashwagandhaa

bitter, wrang

Warm

Zoet

V-P=K-

zwaar, olieachtig, stabiel, langzaam

Rasaayana, spiertonicum, bevordert Ojas, afrodisiacum, geeft kracht en vitaliteit, zenuwsterkend, mentaal kalmerend, bevordert natuurlijke slaap, antibacterieel, bevordert melkproductie. Helpt tegen tuberculose, reumatische zwelling, geestelijke verzwakking, depressie, psychose (oenmad), geheugenverlies, angst, slapeloosheid, onvoldoende geaard zijn, verschillende neuromusculaire aandoeningen, epilepsie; tachycardie, spierzwakte, afbraak van spierweefsel, seksuele zwakte, oligospermie (te laag gehalte aan spermatozoïden in het mannelijk zaad), chronische droge hoest.

Alle, vooral shoekra en aartava

Balaa

zoet

Koud

Zoet

V-P-K-

olieachtig, zwaar, plakkerig

Tonicum, brengt stabiliteit en kracht, bevordert Ojas; anabolisch, afrodisiacum, kalmeert de geest; harttonicum, verbetert de absorptie, diureticum, bloedstelpend, bindt de ontlasting. Helpt bij tuberculose en chronische infecties, MS, Parkinson, algemene zwakte, seksuele zwakte, spierdystrofie (afbraak van

spierweefsel), chronisch vermoeidheidssyndroom, premature ejaculatie, slapeloosheid, psychische problemen.

Rasa, rakta, maamsa, meda, shoekra

Bhringaraaja

bitter en licht wrang

Warm

Scherp

V-P+K-

droog, licht

Verbetert de groei van het haar, levertonicum, diureticum, verlaagt de bloeddruk, bloedzuiverend, slijmoplossend, zweetdrijvend, bloedstelpend, laxerend, koortswerend, zenuwversterkend. Helpt tegen migraine, duizeligheid, oedeem, bloedarmoede, slechte eetlust, verkoudheid, congestie, hoesten, luchtwegaandoeningen, sinusitis, verschillende huidaandoeningen, vergroting van lever en milt, levercirrose, hepatitis, haaruitval.

Rasa, rakta, meda, ashti, majjaa, shoekra, aartava

Bibhietakie

wrang

Warm

Zoet

V=P=K-

droog

Verjongend tonicum, wakkert agni aan en verwijdert gifstoffen, katalysator (yogavaahi); bevordert de peristaltiek, laxerend, verwijdert gassen, vermindert overtollig vet, vermindert slijm; verbetert het zicht; helpt tegen koorts, heesheid, bronchitis, hoest, verkoudheid, congestie, oogaandoeningen, haaruitval. Component van Triphala.

alle

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Brahmie

Bitter, wrang

Koud

Zoet

V=P-K-

olieachtig, scherp, subtiel

Algemeen tonicum, verlengt de levensduur, hersentonicum dat de intelligentie, het geheugen en het bewustzijn verbetert; vermindert de urinezuurspiegel; diureticum. Helpt tegen zenuwachtigheid, angst, depressie, ADHD, de ziekte van Alzheimer, psychose, neurose, slapeloosheid, migraine, epilepsie, bloedarmoede, diabetes, jicht, pitta gerelateerde huidproblemen.

majjaa

Cayennepeper

Scherp

Warm

Scherp

V-P+K-

Scherp, indringend

Stimuleert agni (diepana) en circulatie; verbrandt aama (paachana); zweetdrijvend, verdrijft wormen en parasieten, digestief.

Help tegen indigestie, verstopte sinussen, gezwollen buik, slechte circulatie.

rasa, rakta, majjaa, shoekra, aartava

Chitrak

scherp, bitter

Warm

Scherp

V-P+K-

droog, scherp, indringend

Wakkert alle soorten agni aan, verbrandt aama, spijsverteringstonicum, vermindert overtollig vet, doodt wormen. Aangewezen bij chronische spijsverteringsproblemen, obesitas, anorexie en uitblijven menstruatie, lever- en miltstoornissen, leververvetting.

alle

Fenegriek

Bitter, scherp, zoet

Warm

Scherp

V-P+K-

Regelt het metabolisme van suiker en koolhydraten; stimuleert spijsvertering, tonicum, slijmoplossend, verjongend, urineafdrijvend, afrodisiacum. Helpt tegen diabetes, dysenterie (bloed in ontlasting), dyspepsie (opgeblazen gevoel in de maag), chronische hoest, allergieën, bronchitis, griep, neurasthenie (nerveuze uitputting), ischias (zenuwpijn die begint in de rug, maar via de bil doorloopt tot in je been), artritis (ontsteking van de gewrichten)

rasa, rakta, majjaa, shoekra, aartava

Gember (gedroogd), Shoenti

Scherp

Warm

Scherp

V-P+K-

doordringend, licht, vloeibaar

Universeel geneesmiddel, verhoogt sattva, stimulerend, verjongend, wakkert agni aan (diepana) en neutraliseert aama (paachana), digestief; anoepaana (transportmiddel voor rasaayana); harttonicum, verbetert de peristaltiek en circulatie, slijmoplossend, zweetdrijvend, windverdrijvend, koortswerend, pijnstillend, krampwerend, menstruatiebevorderend, verdrijft slijm, verbetert de mobiliteit van het sperma en de bloedtoevoer naar de penis (bevordert de werking van afrodisiaca). Helpt tegen misselijkheid, reisziekte, duizeligheid, slechte eetlust, indigestie, obstipatie, parasieten, buikpijn, astma, verkoudheid, congestie, hoesten, griep, kouwelijkheid, sinusverstopping, keelontsteking, hoofdpijn, oedeem, artritis, hartkwalen.

alle

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Gember (vers), Aardrakam

Scherp, zoet

Warm

Zoet

V-P=K-

doordringend, licht, vloeibaar

Idem als shoenti

alle

Goedoechie

bitter, wrang, scherp

Warm

Zoet

V-P-K-

licht

Hoewel het verwarmt, brengt het pitta tot rust, verjongend tonicum, zuivert de lever, vermindert misselijkheid en hyperaciditeit, ontstekingsremmend, verlaagt het bloedsuikergehalte, koortswerend. Helpt tegen hoest, hartkloppingen, diabetes, geelzucht, bloedarmoede, bronchitis, huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis.

Rasa, rakta, maamsa, majjaa, aartava

Goeggoeloe

Bitter, scherp

Warm

scherp

V-P+K-

scherp, verspreidend

Rasaayana voor alle zeven weefsels, afrodisiacum, brengt rust in de geest, zenuwtonicum, harttonicum; wakkert agni aan, verbrandt aama; antibacterieel, vermindert cholesterol, verdrijft slijm, windverdrijvend,

diureticum, breekt urinestenen af, goede bron van mineralen; pijnstillend, extern gebruikt is het ontstekingsremmend. Helpt tegen artritis, reuma en jicht, neuralgie, ischias, verlamming, parasieten, ascites, oedeem, aambeien, verkoudheid, congestie, hoesten, astma.

alle

Harietakie

alle behalve zout

Warm

zoet

V-P-K-

licht, droog

Verjongend, zenuwtonicum, hersentonicum, rijke bron van mineralen, brengt helderheid in de geest, wakkert agni aan, verwijdert gifstoffen, purgerend, bloedreiniger, vermindert winderigheid, antioxidant, diureticum, reinigt de darmen, lever en milt; extern gebruikt is het ontstekingsremmend. Helpt bij nierstenen, aambeien, jicht, reuma, oogbindvliesontsteking, constipatie, diverticulosis (uitstulpingen op de darmwand), verkoudheid, congestie, hoest, witte vloed, semenuria (urine die sperma bevat), wonden, zweren in de mond. Component van Triphalaa.

alle

Jatamaamsi

bitter, wrang, zoet

Koud

Zoet

V-P-K-

olieachtig, scherp, licht

Verlengt de levensduur. Verbetert intelligentie, het geheugen en de aandacht, hersentonicum, verbetert de kwaliteit van meditatie en bewustzijn, bestrijdt bezetenheid door geesten en heelt mentale stoornissen. Vermindert koorts, digestief, mild laxeermiddel, diureticum, verhoogt bloedtoevoer naar het hart, maakt de bronchiën vrij, verbetert de productie van zaadcellen, vermindert overmatig zweten; extern is het ontstekingsremmend. Helpt tegen hypertensie, tachycardie, ademnood, flauwvallen, epilepsie, hysterie, depressie, kortademigheid, blaasontsteking, pijnlijke menstruatie, branderigheid, uitslag en andere huidaandoeningen.

Maamsa, meda, ashti, majjaa

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Kaneel, Tvak

Zoet, scherp, bitter

Warm

Scherp

V-P=K-

Droog, licht, doordringend

Wakkert agni aan (diepana), vermindert aama (paachana), bevordert Sattva; digestief, zweetdrijvend, windverdrijvend, slijmoplossend, urinedrijvend, pijnstillend, bloedreinigend; harttonicum, verbetert bloedcirculatie in slagaders, bloedverdunner; verbetert het zicht en het gehoor. Helpt bij sinusitis, verkoudheid, bronchitis.

Rasa, rakta, maamsa, majjaa

Kardemom, Ela

Zoet, licht scherp

Koud

Scherp

V-P=K-

licht, droog

Stimuleert agni, digestief, helpt om emotionele problemen te verteren, bevordert sattva (het aroma van kardemom geeft helderheid en vreugde); tonicum voor hart en bloedvaten; helpt tegen verslavingen; hridaya (hartversterkend) en balaa (geeft kracht en energie); opent de srotaamsi die praana transporteren; neutraliseert de schadelijke stoffen van koffie, stimuleert de spijsvertering; slijmoplossend; windverdrijvend; zweetdrijvend; ontstekingswerend, pijnstillend, afrodisiacum, anti-toxisch.

Wordt samen met saffraan, nootmuskaat en melk gegeven bij bloedingen.

Bij hik, neem een mespunt kardemom met een tl. kandijsuiker.

Bij tandvliesontsteking gorgel met kardemom in warm water.

Neem een mespunt kardemom bij verkoudheden, hoest en congestie of bij nausea.

In warme melk of zoete gerechten.

Rasa, rakta, majjaa

Knoflook, Rasona

alle behalve zuur

Warm

Scherp

V-P+K-

droog

Tamasisch, aardend; stimulerend, verjongend, afrodisiacum, vergroot de zaadstroom, zuivert de kanalen; harttonicum, vermindert cholesterol, verwijdert afzetting in de slagaders en regelt de bloeddruk, bloedzuiverend, neutraliseert gif, desinfecterend; pijnstillend; slijmoplossend, koortswerend, verdrijft winderigheid, antibacterieel, wormdrijvend.

alle

Koerkoema, haldi, haridraa (geelwortel, koenjit)

Bitter, scherp, wrang

Warm

Scherp

V-P=K-

doordringend, licht

Tonicum; zuivert chakras en naadies, reinigt alle dhaatoes, anti-kanker, regelt bloedsuiker; eetlust opwekkend, digestief; windverdrijvend, bloedreinigend, pijnstillend, ontstekingswerend, antibacterieel; houdt de huid jong, regelt het metabolisme van suikers, bevordert menstruatie. Helpt tegen indigestie, slechte circulatie, hoest, keelontsteking, huidaandoeningen, diabetes, artritis, anemie.

alle

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Koetki, Katoekaa

bitter, scherp

Koud

Scherp

V+P-K-

licht, droog

Bitter tonicum, levertonicum, vermindert alcoholtoxiciteit, reinigt het bloed, verhoogt de immuniteit, antioxidant; verbrandt vet, vermindert cholesterol; doodt parasieten, laxeermiddel, ontstekingsremmend, verwijdert slijm. Helpt bij diabetes, obesitas, ascites, koorts, cholera, leveraandoeningen zoals hepatitis A, B en C, geelzucht, vergrote lever, bloedarmoede, obstipatie, eczeem, huidaandoeningen.

Rasa, rakta, meda, ashti

Komijn, Jieraka

Scherp, bitter

Koud

Scherp

V-P-K-

licht, droog

Diepana en paachana, afvoer van afvalstoffen (aama), bloedzuiverend; eetlustopwekkend, digestief; zuivert het hoofd, de sinussen, het neus-keel kanaal; urinedrijvend; bevordert de opname van andere kruiden; doodt bacteriën en wormen; vermindert pijn en kramp in de buik; verhoogt de melksecretie na bevalling; mild laxerend, windverdrijvend; urinedrijvend; koortswerend. Helpt tegen allergieën.

Rasa, rakta, maamsa, majjaa

Koriander, Dhaniya

Zoet, wrang

Koud

Zoet

V-P-K-

Licht, olieachtig

Kalmeert de drie doshas; helpt vooral bij hoge Pitta wegens verkoelende werking; afrodisiacum; diepana en paachana (vermindert aama), bloedreinigend, digestief, stimuleert de secretie van enzymen; anti-kanker; zweetdrijvend; urinedrijvend; windverdrijvend; krampwerend. Helpt tegen (bloed)diarree, aambeien, huiduitslag.

Rasa, rakta, maamsa

Kruidnagel Lavanga

Scherp, licht bitter

Warm

Zoet

V-P+K-

Verhoogt rajas; wakkert agni aan verbrandt aama; stimulerend, digestief, windverdrijvend, afrodisiacum, slijmoplossend, pijnopheffend, antibacterieel, antiseptisch, bloedzuiverend; stimuleert lever en hart. Helpt tegen verkoudheid, hik, hoesten, keelontsteking, astma; lage bloeddruk; impotentie; kiespijn; anorexie, opgeblazen gevoel; winderigheid, ontsteking tandvlees, kiespijn.

Lavangadi vati is een tablet die kruidnagel, zwarte peper en bibhietakie bevat en wordt opgezogen bij hoest of heesheid.

Kruidnagelolie wordt gebruikt als pijnstiller bij tandpijn en tandvliesontsteking.

rasa, maamsa, majjaa, shoekra, aartava

Lange peper, Pippalie

Scherp

Warm

Zoet

V-P=K-

licht, scherp, droog

Verhoogt agni, verbrandt toxines, verwijdt de bronchiën, slijmoplossend, decongestivum, longtonicum; ontgift de lever; verbetert de mobiliteit van het sperma, bevordert de productie van lymfocyten (witte bloedcellen). Helpt bij verkoudheden, hoest, catarre, astma, obesitas, bronchitis, congestief hartfalen, diabetes, diverticulosis (uitstulpingen in de dikke darm), aambeien, diarree, vergrote milt, leveraandoeningen.
Component van Trikatoe samen met zwarte peper en gember.

Rasa, rakta, maamsa, meda, majjaa, shoekra

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Mosterdzaad, Saarshapa

Scherp, licht zoet en zout

Warm

Scherp

V-P+K-

licht, droog

Stimuleert agni (diepana), verbrandt aama (paachana), neutraliseert toxines; bevordert eetlust en spijsvertering; verbetert circulatie; wormverdrijvend; windverdrijvend, bevordert de neerwaartse beweging of peristaltiek (apaana vaayoe). Helpt tegen verkoudheden, vastzittende slijmen, congestie (obstructie, ophoping).

alle

Neem, Nimba

Bitter, scherp

Koud

Scherp

V=P-K-

licht, scherp

Verbetert de concentratie, vermindert de zin in seks en andere sensuele verleidingen; antibacterieel, antiviraal, bloedzuiverend, tegen kanker; controle van bloedsuikerspiegel, wormdrijvend, koortswerend, verdrijft slijm, zaaddodend. Helpt bij diabetes, infecties, (brand)wonden, schurft, netelroos, eczema, psoriasis, en andere huiduitslag, bloedvergiftiging, chronische hoest, misselijkheid of braken, geelzucht.

Rasa, rakta, meda, majjaa

Nootmuskaat, Jaatiphalaa

Scherp, bitter, wrang

Warm

Scherp

V-P+K-

licht, scherp

Wakkert agni aan en verbrandt aama; werkt aanvankelijk stimulerend maar nadien kalmerend; tamasisch; afrodisiacum; stimuleert absorptie; harttonicum, pijnstillend, hypnotisch; vermindert vaata in darmen en

zenuwstelsel; windverdrijvend, bindt de stoelgang. Helpt bij algemene zwakte, slechte absorptie, maagpijn, verlies van eetlust, lever- en miltstoornissen, diarree, dysenterie, slapeloosheid, verkoudheid, congestie, hoest, koorts, anorexie, chronische nierontsteking.

Bij diarree, drink een kop boetermelk met een mespunt nootmuskaat.

Bij nausea of overgeven, neem een mespunt nootmuskaat met ghee of rijstwater.

Bij hoofdpijn, wrijf pasta van nootmuskaat op het voorhoofd.

Tegen slapeloosheid, smeer een pasta van nootmuskaat en ghee op het bovenste ooglid.

Bij artritis kan het pijnlijke gewricht worden ingewreven met olie van nootmuskaat.

Rasa, maamsa, majjaa, shoekra, aartava

Poenarnavaa

zoet, bitter, wrang

Warm

Scherp

V-P+K-

droog, licht

Elimineert overtollige kapha; verjongend tonicum, longtonicum, harttonicum, reguleert de bloeddruk; slijmoplossend, bronchodilatator; niertonicum, diureticum, vermindert overtollig vet. Helpt bij nierstenen, infecties van de urinewegen, oedeem, buikwaterzucht, obesitas, bloedarmoede, verkoudheid, hoest, congestie, hartfalen, bloedingsstoornissen, nachtblindheid, verhoogde intra-oculaire druk en glaucoom.

Rasa, rakta, maamsa, meda, shoekra

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Saffraan, Naagakeshara

Zoet, wrang, bitter

Warm

Zoet

V-P-K-

droog, licht

Verhoogt sattva; wakkert agni aan, anti-aama, digestief; afrodisiacum; stimulerend; bindt stoelgang, windverdrijvend; ontstekingswerend, krampstillend; bloedstelpend; balanceert PH in urine. Helpt bij pijnlijke en onregelmatige menstruatie, vergrote lever, anemie, hysterie, depressie, reuma, spit, hoest, astma, diarree. Gebruik:

Een mespunt saffraan in een tl. ghee wordt gebruikt tegen bloeddiarree.

Gelijke hoeveelheden saffraan, neem en kankol worden gegeven om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren bij diabetes.

Bij bloedingen wordt saffraan met ghee toegediend.

Saffraan met kardemom en kandijsuiker zijn een goede remedie bij heesheid.

alle

Shanka Poespie

wrang, bitter, scherp

Koud

Zoet

V-P-K-

zwaar, olieachtig, plakkerig, verspreidend

Verhoogt de helderheid van de geest, de concentratie en het geheugen, bestrijdt bezetenheid door geesten, kalmerend; afrodisiacum; laxerend, diureticum, harttonicum, vermindert koorts, elimineert gas, ontgift lever, haartonicum (uitwendig). Helpt bij epilepsie, psychose, neurose, schizofrenie, slapeloosheid, ADHD, angst, hypertensie, leverstoornissen, urineweginfecties, verlies van eetlust, winderigheid, toxemie.

Majjaa, shoekra

Shataavarie

zoet en bitter

Koud

Zoet

V-P-K+

Zwaar, olieachtig

Vermindert pitta. Vrouwelijk afrodisiacum; bevordert een gezonde ontwikkeling van de borsten, stimuleert de productie van oestrogeen en de melkproductie, reguleert de menstruatiecyclus, verhoogt seksuele kracht van de vrouw; anabolisch, verjongend, harttonicum, kalmeert de geest; antispasmodicum,

diureticum, maagzuurremmer, bestrijdt infecties. Helpt bij onvruchtbaarheid, menstruatiestoornissen, hoge pitta, maagzweer, gastritis, enteritis, colitis, eczeem, netelroos, huiduitslag, diarree.

alle

Shilaajit

scherp, bitter, wrang en licht zout

Warm

Scherp

V=P+K-

droog, scherp

Afrodisiacum, verjongend tonicum, katalysator (yogavaahi), niertonicum, tonicum voor beenderstelsel, longtonicum; diureticum, vermindert vet en overgewicht, controleert de bloedsuikerspiegel, vermindert cholesterol en triglyceriden, antiseptisch, slijmoplossend, bevordert productie van sperma. Helpt bij hepatitis, vergrote lever, galstenen, gezwollen prostaat, astma, diabetes, niercysten, cysten op de eierstokken, fibrocystische veranderingen in de borst, baarmoedertumor, obesitas, osteoporose.

alle

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Steenzout, Saindhava

zout

Warm

Zoet

V-P+K+

Zwaar, vochtig

Stimuleert agni, verbetert de spijsvertering, geeft energie en kracht; houdt de water-electrolytenbalans in het lichaam in stand; antibacterieel, antiseptisch, laxerend, krampwerend, pijnstillend, windverdrijvend.

Bij keelontsteking gorgelen met een warme oplossing van elk ½ tl. bergzout en koerkoema.

Bij (brand)wonden helpt het onderdompelen in zout water tegen zwelling, infectie en ontsteking.

Gebruikt in talrijke samengestelde ayoervedische preparaten zoals hingvastak choerna.

Indische valeriaan, Tagara

wrang, bitter, scherp

Warm

Scherp

V-P-K-

olieachtig, zwaar, stabiel

Helpt tegen angst en slapeloosheid, kalmerend, lichtjes narcotisch; pijnstillend, spierontspannend, vermindert koorts, krampstillend, laxerend, anti-toxisch. Helpt tegen epilepsie, angstneurose, psychische stoornissen, slapeloosheid, diarree, oogziekten, tachycardie, migraine en andere vormen van hoofdpijn, hepatosplenomegalie (gecombineerde vergroting van de lever en van de milt), pijnlijke menstruatie, tyfeuze koorts, reumatoïde artritis, laag libido, voortijdige ejaculatie.

Ashti, majjaa

Toelsi

scherp, bitter

Warm

Scherp

V-P+K-

Subtiel, licht, droog

Verhoogt sattva en bhakti, stimulerend, maakt de geest helder, verbetert de waarneming, antipyretisch (vermindert vaata of kapha koorts), zweetdrijvend, decongestivum, slijmoplossend, bronchodilatator, antibacterieel, diureticum, vaata en kapha huidaandoeningen, urineweginfecties, verkoudheid, congestie, hoest, griep.

Rasa, rakta, meda, majjaa

Venkel, Mishreyaa

zoet, wrang

Koud

Zoet

V-P-K-

Licht

Bevordert sattva; verhoogt agni, stomachicum (verhoogt de eetlust en verbetert de spijsvertering), maagversterkend; stimuleert de melkproductie na de bevalling; verbetert het zicht (subdosha alochaka pitta, die in de ogen zetelt), windverdrijvend; laxerend, urinedrijvend, bloedzuiverend; krampstillend; wormverdrijvend.

Rasa, rakta, maamsa, majjaa

Vidaarie

Zoet

Koud

Zoet

V-P-K+

zwaar, olieachtig

Afrodisiacum, energieleverancier, levensondersteunend, anabolisch tonicum, voedt de weefsels, harttonicum, bloedstelpend, ontstekingswerend, stimuleert de ontwikkeling van borsten, mild diureticum, helpt bij de inplanting van de placenta, helpt miskraam te voorkomen. Help tegen spierzwakte, spierafbraak, multiple sclerose, seksuele zwakte, chronische tuberculose, bloedingsstoornissen, voorkamerfibrillatie, schorre stem.

Rasa, rakta, maamsa, meda, shoekra, aartava

KRUID

Rasa

Vierya

Vipaaka

Werking op doshas

Goenas

Prabhaava
Karma

Effect op weefsels

Zoethout,
Yashti Madhoe

Zoet

Koud

Zoet

V-P-K+

Zwaar, olieachtig

Rasaayana, verjongend tonicum, energieleverancier, tonicum voor stem, verbetert concentratie, geheugen en intelligentie; elimineert kapha door slijmoplossend vermogen, braakmiddel in grote dosis, dorstlessend, kalmeert pijnlijke keel, verbetert de stem, bevordert haargroei, verbetert kleur en teint, goed voor de ogen, bloedzuiverend, bloedstelpend, geneest zweren, maagzuurremmer, diureticum, bevordert spermaproductie. Helpt bij verkoudheden, congestie, hoesten, keelpijn, keelontsteking, bronchitis, astma, maagzweren, zure oprispingen, misselijkheid, huidirritatie, te laag aantal zaadcellen in het sperma, infecties van de urinewegen, diabetes.

Rasa, rakta, majjaa, shoekra

Zwarte peper, Maricha

Scherp

Warm

Scherp

V-P+K-

Scherp, droog, licht

Stimuleert agni, voorkomt en verbrandt aama, bloedsomloop; verhoogt agni; katalysator (verhoogt het effect van kruiden, bv. koerkoema); verbetert de smaak, vertering en absorptie van voedsel; verhoogt de uitscheiding van spijsverteringssappen; verdrijft slijm; carminativum (verhindert gasvorming in de darmen of flatulentie), reinigt het colon; antibacterieel; wormverdrijvend; pijnstillend; koortswerend; verbetert de circulatie; herstelt teveel aan kapha in lever en milt.
Helpt tegen verkoudheid, griep, hoest, koorts, keelpijn (gorgelen), heesheid, verstopte sinussen, slechte stofwisseling, zwaarlijvigheid; koude extremiteiten, ontstekingen, epilepsie.

Voor heesheid of laryngitis, neem een mespunt zwarte peper met een tl. ghee.

Voor verkoudheid, hoest of sinusverstopping, neem twee mespunten zwarte peper met een tl. honing.

Voor griep of koorts, neem zwarte peper poeder met vers basilicumsap.
Voor chronische hoest, neem zwarte peper met chitrak en padelona (soort mineraal zout).

Voor darmkolieken, neem zwarte peper met hing.

Voor een opgeblazen gevoel in de buik of moeilijke stoelgang, neem zwarte peper met trikatoe en honing.

Trikatoe is een samenstelling bestaande uit gelijke hoeveelheden zwarte peper, gember en lange peper. Wordt vaak gebruikt voor paachana therapie (aama verbranden), chronische indigestie en anorexie.

Rasa, rakta, meda, majjaa

ONDERDEEL 31 / 34

Aayoerveda - deel 31 mei 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

TANMAATRA CHIKITSAA

Met Tanmaatraa Chikitsaa worden de therapieën bedoeld die verband houden met de vijf tanmaatraas of subtiele elementen :

Shabda: klank

Rasa: smaak

Gandha: geur

Sparsha: aanraking

Rōēpa: vorm

Shabda (klank)

Aayoerveda kent een aantal therapieën die gebaseerd zijn op klank.

Chakra's

Met elke chakra is een bhieja mantra geassocieerd. Met deze "zaadmantra's" kan het evenwicht in elke chakra worden hersteld.
Zing de bijhorende mantra's vier keer, met een korte vibratie van de finale **Ñ**
(ng uitgesproken).

Mōēlaadhaara chakra: **LAÑ**

Svaadishthaana chakra: **VAÑ**

Manipōēra chakra: **RAÑ**

Anaahata chakra: **YAÑ**

Vishoeddha chakra: **HAÑ**

Aagnya chakra: **OM**

Sahasraara is voorbij klank en heeft geen bhieja mantra.

Japa

Je kan een mantra vragen aan een goeroe of een universele mantra gebruiken. In Focus op Yoga staan er een aantal vermeld onder het hoofdstuk "Meditatie".

Rasa (smaak)

Het aspect smaak is uitgebreid aan bod gekomen in vorige artikels over voeding.

Gandha (geur)

Geuren hebben een diepe connectie met de hersenen en het bewustzijn. Zij kunnen ook chakra's, doshas en organen beïnvloeden.

Aromatherapie werkt in op de frontale kwabben van de hersenen waar zich de zetel van de emoties bevindt. Hierdoor worden oude herinneringen en onverwerkte emoties uit het limbisch gebied naar de oppervlakte gebracht. Tijdens de uitademing worden deze emoties uit het organisme verwijderd.

De zes smaken zijn ook van toepassing op de aroma's en hebben hetzelfde effect op de doshas.

Geur **Smaak**	**Vaata**	**Pitta**	**Kapha**
Zoet	-	-	+
Zuur	-	+	+
Zout	-	+	+
Scherp	+	+	-
Bitter	+	-	-
Wrang	+	-	-

Essentiële oliën kunnen onmiddellijk op de huid worden aangebracht. Ze kunnen zeer effectief zijn als ze worden ingewreven op de marmapunten (komen later aan bod).

De tabel hierna geeft aan welke aroma's geschikt zijn voor elk van de doshas.

Vaata	**Pitta**	**Kapha**
Amber	Venkel	Calamus
Wierook	Jasmijn	Kamfer
Henna	Kevada	Eucalyptus
Jasmijn	Khus	Wierook
Jatamaamsi	Lavendel	Henna
Lavendel	Citroengras	Citroen
Nootmuskaat	Limoen	Mirre
Sinaasappel	Mitti	Neem
Rode rozen	Rozen	Rozemarijn
Saffraan	Sandelhout	Toelsi

Sparsha (aanraking)

Aayoerveda maakt veel gebruik van massage. Deze bestaat enerzijds uit abhyanga (inwrijven met olie) en anderzijds uit marmatherapie (specifiek behandelen van marmapunten in het lichaam).

Abhyanga

De **stijl** van massage moet aangepast zijn aan de constitutie.

Kapha: een diepe en actieve massage;

Pitta: massage van gemiddelde diepte;

Vaata: een warme en zachte aanraking.

De gemasseerde persoon dient ingewreven te worden met **medicinale olie** aangepast aan de overheersende doshas. Mahaanaaraayana kan gebruikt worden voor elk van de drie doshas.

Vaata	Pitta	Kapha
Sesamolie, amandelolie, castorolie Mahaanaaraayana tailam Dashamōēla tailam Balaa, balagoeloechyadi, balaswaganda tailam Dhanvantarie tailam Kseerbala tailam	Zonnebloem- of kokosolie, amandelolie, olijfolie Neem tailam Bhringaraaja tailam Brahmi tailam Kseerbala tailam (Mahaa) Chandanadi tailam Mahaanaaraayana t.	Sesam-, maïs of mosterdolie, olijfolie Visha garba tailam Mahaanaaraayana tailam

Ook de **richting** waarin men masseert is belangrijk.

Van de periferie naar het hart (in tegengestelde richting van de haargroei): stimuleert de bloed- en lymfecirculatie en de uitdrijving van toxines.

Van het hart naar de periferie (in de richting van de haargroei): kalmeert vyaana vaayoe (bloedsomloop), is minder indringend en het helend effect is minder.

Cirkelvormige bewegingen in wijzerzin: stimulerend.

Cirkelvormige bewegingen in tegenwijzerzin: kalmerend.

Marmatherapie

Hier wordt een afzonderlijk artikel aan gewijd.

ONDERDEEL 32 / 34

Aayoerveda - deel 32 juni 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

MARMA CHIKITSAA

Definitie en functie van marmapunten

Praana is de universele levenskracht die zich in het lichaam manifesteert via de chakra's, naadies en marmapunten. De chakra's zijn de meest subtiele energetische centra van waaruit de naadies of energiekanalen vertrekken naar alle plaatsen in het lichaam

Marmapunten of marmaani zijn vitale energiepunten gelegen op plaatsen aan de oppervlakte van het lichaam waar de naadies sterk vertegenwoordigd en bereikbaar zijn. Deze energiepunten bevatten veel praana en zijn doordrenkt van bewustzijn. Zij vormen een brug tussen lichaam, geest en bewustzijn.

Er zijn vele marmapunten maar Aayoerveda licht enkel de 107 voornaamste energiepunten toe. Het 108e punt is niet materieel maar wordt beschouwd als Bewustzijn zelf.

Soeshroeta beweerde dat de marmapunten de hoofdzetel zijn van de subtiele essenties Praana, Tejas en Ojas en ook de zetels van de drie goenas en van individueel bewustzijn. Hij concludeerde hieruit dat marmapunten evenwicht kunnen brengen in de drie doshas, de drie goenas en de subtiele essenties Praana, Tejas en Ojas op celniveau.

Marmapunten worden in Aayoerveda gebruikt voor diagnose, preventie en genezing.

Diagnose via marmapunten

Hypergevoeligheid van een marmapunt duidt op een gebrek aan evenwicht in het deel van het lichaam dat verbonden is met dit marmapunt. Marmapunten kunnen een onevenwicht in de doshas aangeven ter hoogte van dhaatoes, srotas, malas of organen.

Vaata onevenwicht: aanvankelijke pijn bij druk die daarna weer snel verdwijnt.

Pitta onevenwicht: gevoelig bij druk.

Kapha onevenwicht: gevoelig enkel bij diepe druk.

Preventie via marmapunten

Een dagelijkse zachte oliemassage van de marmapunten voedt Praana, Tejas en Ojas en brengt evenwicht in het lichaam, de geest en het bewustzijn.

Marmapunten gebruikt als therapie

Door massage van marmapunten kunnen de volgende resultaten worden bekomen:

Verbeterde communicatie tussen lichaam, geest en bewustzijn door het verwijderen van blokkades in de naadies waardoor de praana beter gaat stromen.

In evenwicht brengen van de doshas kapha (marmaani op het hoofd en de borst), pitta (marmaani ter hoogte van de navel) en vaata (marmaani ter hoogte van het bekken en de onderste ledematen).

In evenwicht brengen van de dhaatoes (weefsels) en geassocieerde srotaamsi (kanalen) door het stimuleren van de dhaatoe agnis.

In evenwicht brengen van de organen door de toestroom van praana naar organen te stimuleren via de corresponderende marmaani.

In evenwicht brengen van Praana, Tejas en Ojas.

In evenwicht brengen van agni met als gevolg verbetering van de spijsvertering en afvoer van aama.

Vermindering van pijn door het verbeteren van de doorstroming van praana.

Verbetering van het mentale en emotionele evenwicht.

Behoud van een optimale zintuiglijke waarneming.

Verhogen van bewustzijn tot op het niveau van de cellen wegens hun connectie met de majjaa dhaatoe, de mano vaha srotas en de verbeterde doorstroming van praana in het hele lichaam.

Methodes van behandeling van de marmapunten

Shodana

Specifieke marmapunten kunnen gebruikt worden voor eliminatie van toxines.

Snehana: massage met aangepaste oliën en bewegingen voor de doshas.

Svedana: zweettherapie heeft een gunstige invloed op de marmapunten.

Mardana: massage met een krachtige druk in de tegenovergestelde richting van de haargroei zonder gebruik van olie helpt om onverteerde emoties die zich hebben opgestapeld in de marmapunten te bevrijden.

Piedana: diepe druk met een scherp voorwerp zonder bewegen helpt om pijn te verzachten, bv. kneukels, ellenboog, stomp uiteinde van een pen.

Agni karma: lokale toepassing van hitte in de omgeving van een marmapunt zonder de huid te raken.

Traasana: irritatie of shock rond een marmapunt, bv. aan de haren trekken, prikken met naalden, elektrische shock.

Shamana

Massage van marmapunten om doshas te kalmeren.

Veshtana: aanbrengen van een windel of verband rond een marmapunt.

Lepana: aanbrengen van een kruidenpasta op een marmapunt.

Rasaayana

Dagelijkse zachte massage van sommige marmapunten met ghee hebben een verjongend effect. Vacha ghee voor kapha, shataavarie ghee voor pitta, ashwagandhaa ghee voor vaata en brahmie ghee voor de geest.

Eerste hulp

In sommige gevallen kunnen marmapunten gebruikt worden als eerste hulp.

Bv. migraine: Shanka en Staphanie; hoofdpijn: Kshipra.

Tanmaatra

Marmapunten moeten beschouwd worden als integraal deel uitmakend van majjaa dhaatoe of het zenuwweefsel. Praana bestuurt het hele zenuwstelsel en de sensaties van aanraking en druk die een helende respons opwekken.

Marmapunten zijn in staat om te reageren op diverse stimuli zoals aanraking, druk, licht, geur, klank en temperatuur. Marmatherapie maakt dus frequent gebruik van de tanmaatras in de vorm van mantra's, etherische oliën, kleuren en diverse vormen van massage.

Classificatie van marmapunten

Marmapunten kunnen op verschillende manieren worden ingedeeld.

Volgens hun **ligging op het lichaam**: armen en handen (22), benen en voeten (22), buik en borst (12), rug en heupen (14), hoofd en nek (37).

Volgens de **omliggende weefsels**: spieren (maamsa), aders (sieraa), ligamenten (snaayoe), botten (ashti) en gewrichten (sandhi).

Volgens hun **effect op de doshas** en subdoshas.

Volgens hun **effect op de srotaamsi** of kanalen.

Volgens de **symptomen bij kwetsuur**, beschreven door Soeshroeta:

Dood binnen de 24 uur (Goeda, Basthi, Naabhi, Hridaya, Sieraa Maatrika, Shanka, Shringaataka, Adhipati);

dood op langere termijn (Kshipra, Talahridaya, Indrabasti, Stanamōēla, Stanarohita, Apalaapa, Apastambha, Katiekataroena, Nitamba, Paarshvasandhie, Brihatie, Simanta);

fataal indien doorboord (Oetkshepa, Sthapanie);

veroorzaakt invaliditeit, functiebeperking (zie tabel);

veroorzaakt pijn (zie tabel).

Volgens hun **grootte**, uitgedrukt in anguli (vingerdikte van een wijsvinger), die kan variëren van ½ tot 4 anguli.

Volgens hun belang: de 8 hoofmarma's of Mahaamarmani zijn Adhipati, Sthapanie, Nila, Manya, Hridaya, Naabhi, Basti en Goeda.

In het volgend artikel zal ik voor alle marmapunten de volgende eigenschappen toelichten:

Aantal, ligging, grootte

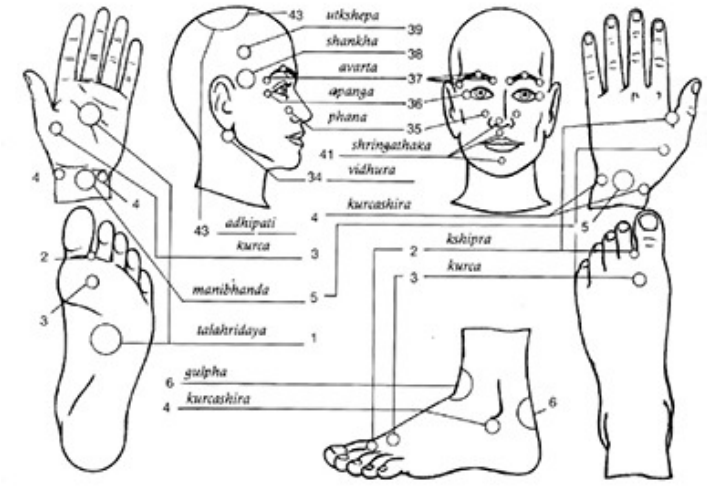
Effect op de doshas

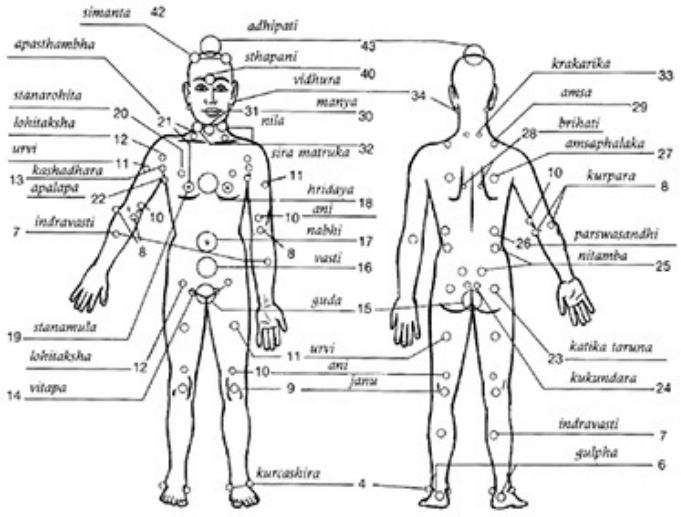
Type volgens omliggende weefsels en volgens symptomen bij kwetsuur

Effect

Behandeling

Ligging van de marmapunten





ONDERDEEL 33 / 34

Aayoerveda - deel 33 juli 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Naam
Ligging

Afbeelding

Aantal Dosha

Type
Grootte
in anguli

Gevolg kwetsuur

Effect

Behandeling

Kshipra (hand)
Tussen duim en wijsvinger



2

V, K

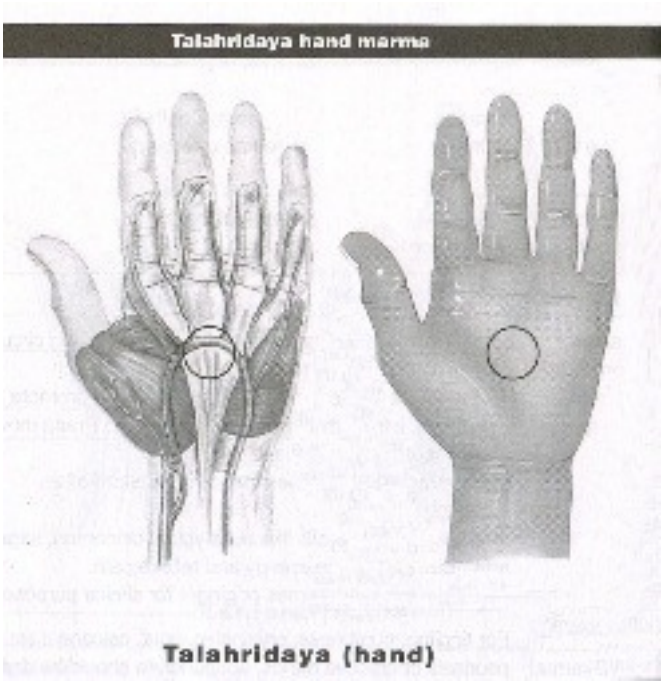
Ligam.
1/2

Dood op termijn

Plasma, lymfe- en energiestroom. Hart, ademhaling, longen.

Krachtige cirkelbeweging. Acupressuur bevordert de energiestroom.

Talahridaya (hand)
Centrum van de hand



2

V

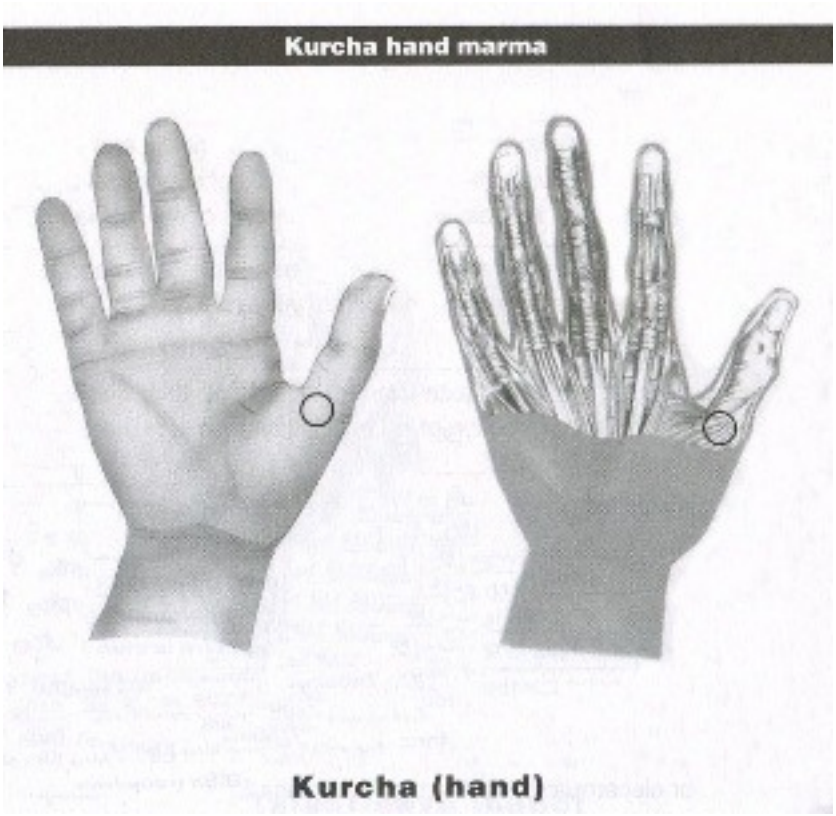
Spier
1/2

Dood op termijn

Energiecirculatie in het hele lichaam (vyaana vayoe). Hart, longen, huid. Emoties.

Krachtige cirkelvormige beweging in wijzerzin. Acupressuur bevordert de helende energie v/d handen.

Koercha (hand)
Basis van de duim



2

P

Ligam.
4

Functie-beperking

Ogen, scherpte zintuigen, praana in het hoofd.

Gewone massage (met etherische olie). Druk stimuleert de geest.

Koerchashira (hand)
Wortel van de duim, juist boven de pols



2

P

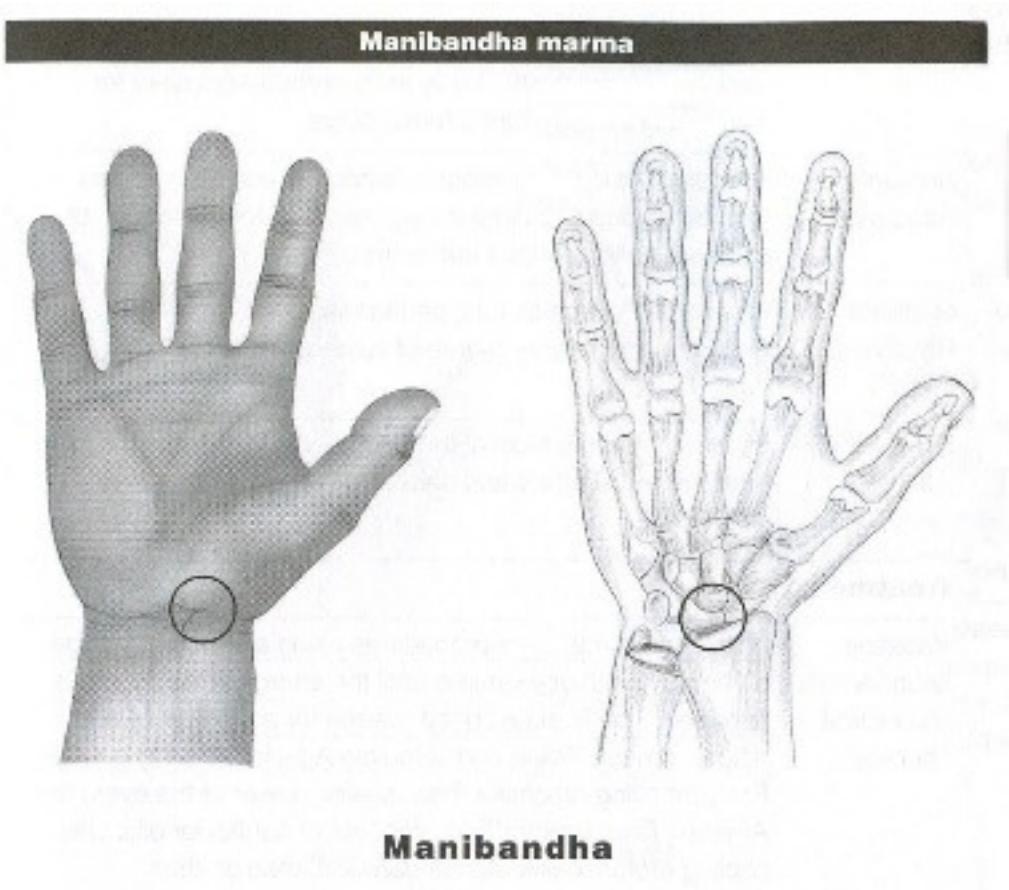
Ligam.
1

Pijn

Zicht, spijsvertering, hoofd, geest, zenuwstelsel. Hypofyse, schildklier. Stimuleert agni. Vaata-.

Krachtige massage met de duim. Druk stimuleert praana en agni. Gebruik van etherische oliën.

Manibandha
Pols, zowel voor en achter



2

V

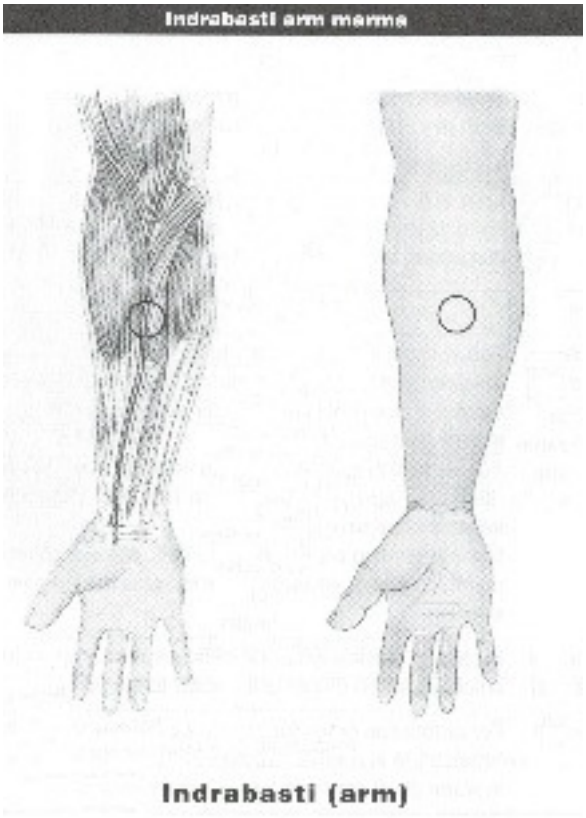
Gewr.
2

Pijn

Meda vaha, ashti vaha, shoekra vaha en aartava vaha srotas. Gewrichten en bloedcirculatie. Praana en vyaana vayoe. Tridosha.

Massage met medium kracht. Druk op het centrale punt verhoogt de energiestroom in de handen. Met duim en wijsvinger rond de pols kan je de pols heen en weer roteren.

Indrabasti (arm)
Centrum voorarm nabij slagader



2

P

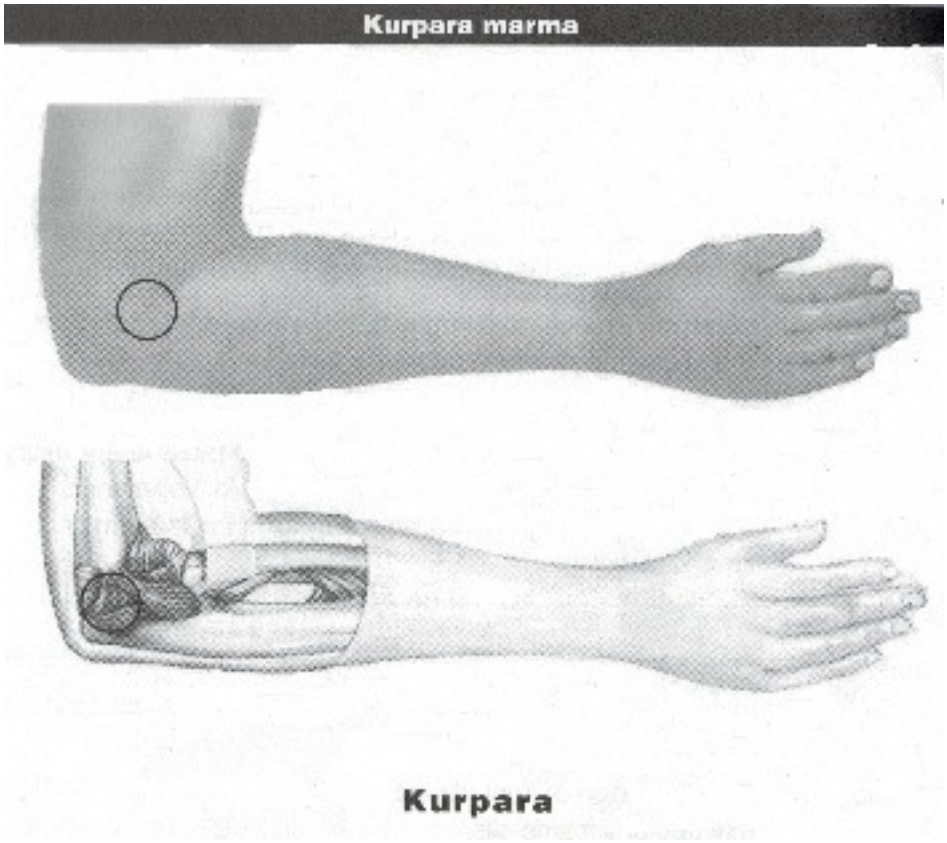
Spier
1/2

Dood op termijn

Energie en kracht. Spijsvertering (paachaka pitta), agni, plasma, dunne darm.

Sterke cirkelbeweging. Druk met duim. Gebruik van etherische oliën voor het stimuleren van agni, de circulatie en de spijsvertering.

Koerpara
Hele ellenboog; punten aan binnen-, buiten- en achterkant



2

R: P

L: K

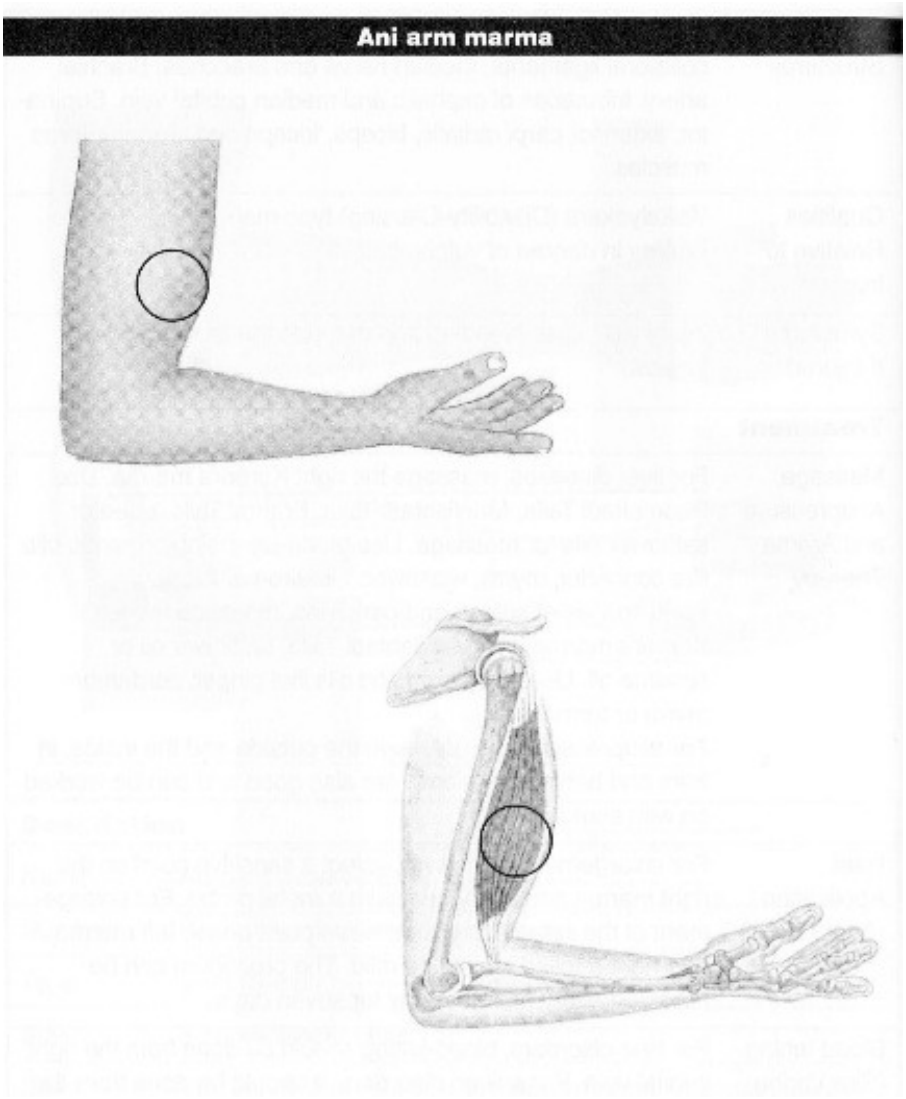
Gewr.
3

Functie-beperking

Lever (Rpunt), milt en pancreas (Lpunt). Bloed-(circulatie), toxines in bloed, nerveuze hartklachten.

Lever (R), milt en pancreas (L). Cirkelvormige massage. Sterke druk op de punten rondom het hele gewricht. Dwarse massage. Agni-karma.

Aanie (arm)
Midden van de bovenarm, 2 ang boven ellenboog



2

K

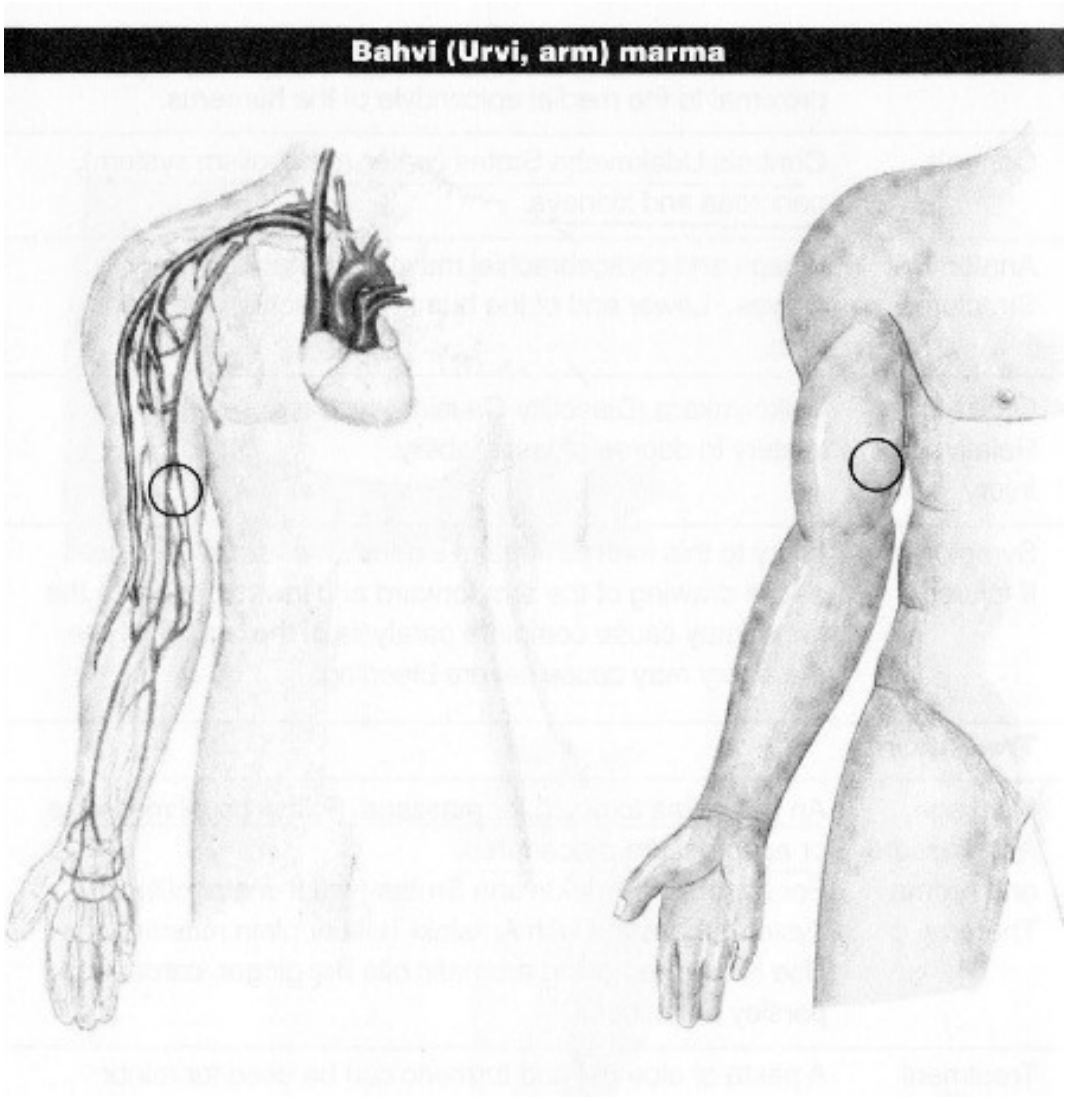
Ligam.
1/2

Functie-beperking

Watermetabolisme, pancreas, nieren.

Gewone massage en acupressuur.

Oervie of Bhaavie (arm)
Midden van de bovenarm, 4,5 vingerbreedten boven ellenboog



2

K

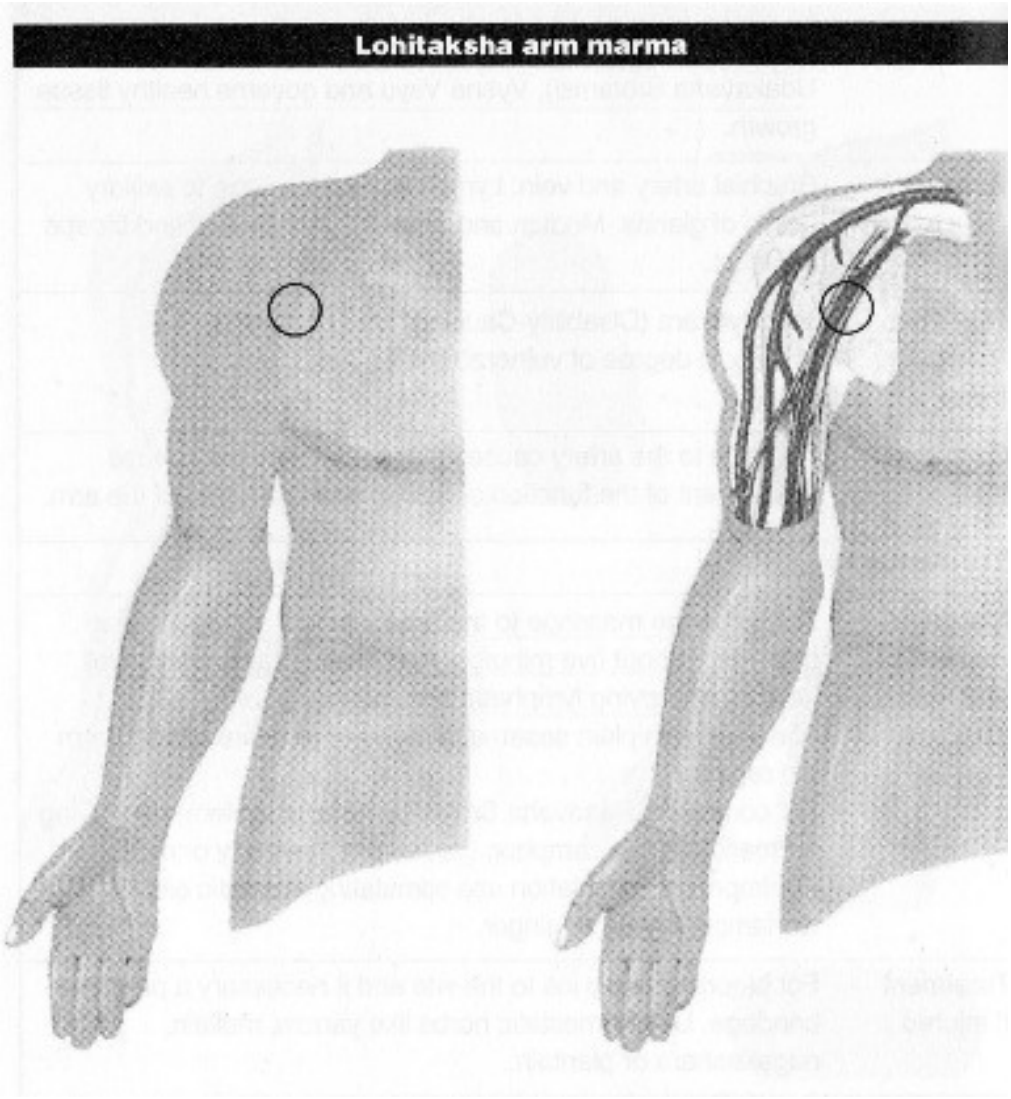
Ader
1

Functie-beperking

Plasma- en watermetabo-lisme, circulatie naar armen (vyaana vayoe), gezonde weefselgroei.

Sterke cirkelbeweging; acupressuur bevordert de lymfecirculatie.

Lohitaaksha (arm)
Oksel



2

K

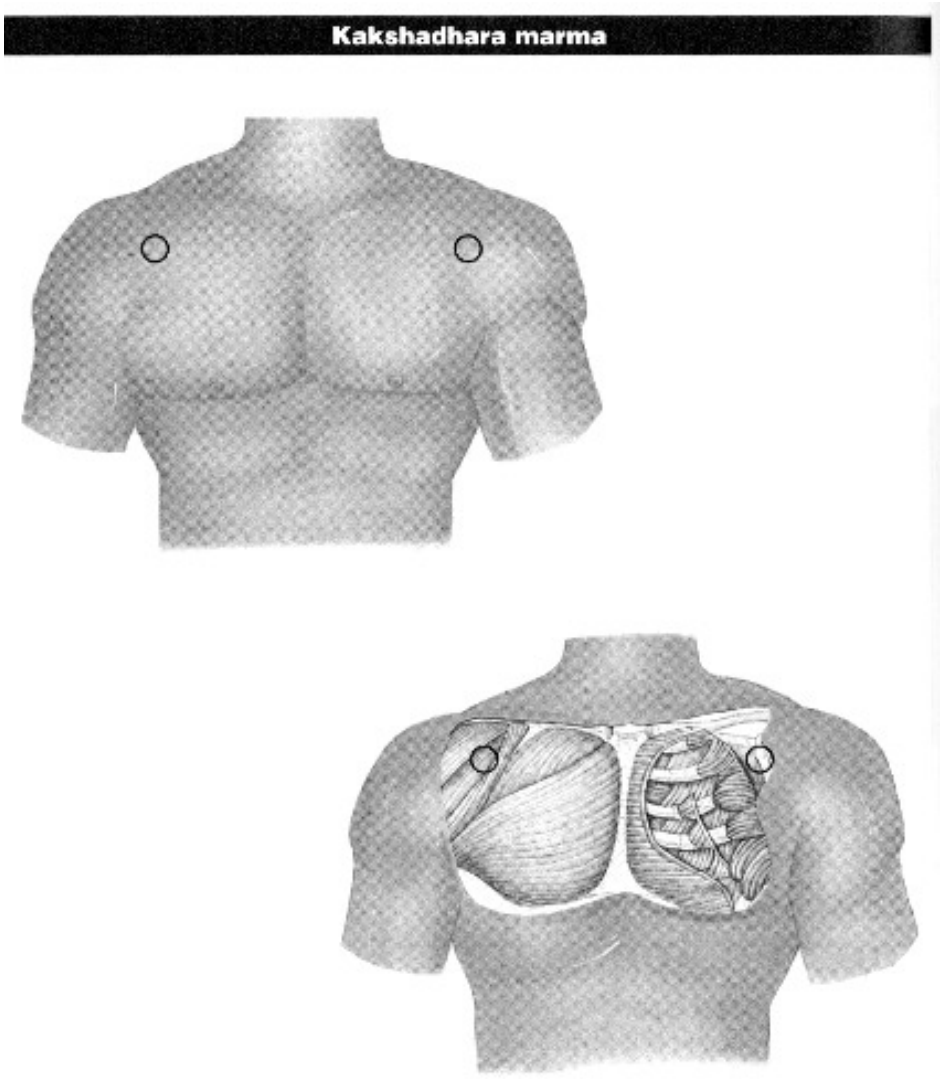
Ader
1/2

Functie-beperking

Lymfe- en bloedcirculatie in de armen (vyaana vayoe). Avalambaka kapha (longen).

Gewone massage. Acupressuur voor lymfedrainage en vermindering spierspanning.

Kakshadhara
Op het sleutelbeen ter hoogte van het ravenbekuitsteeksel



2

K

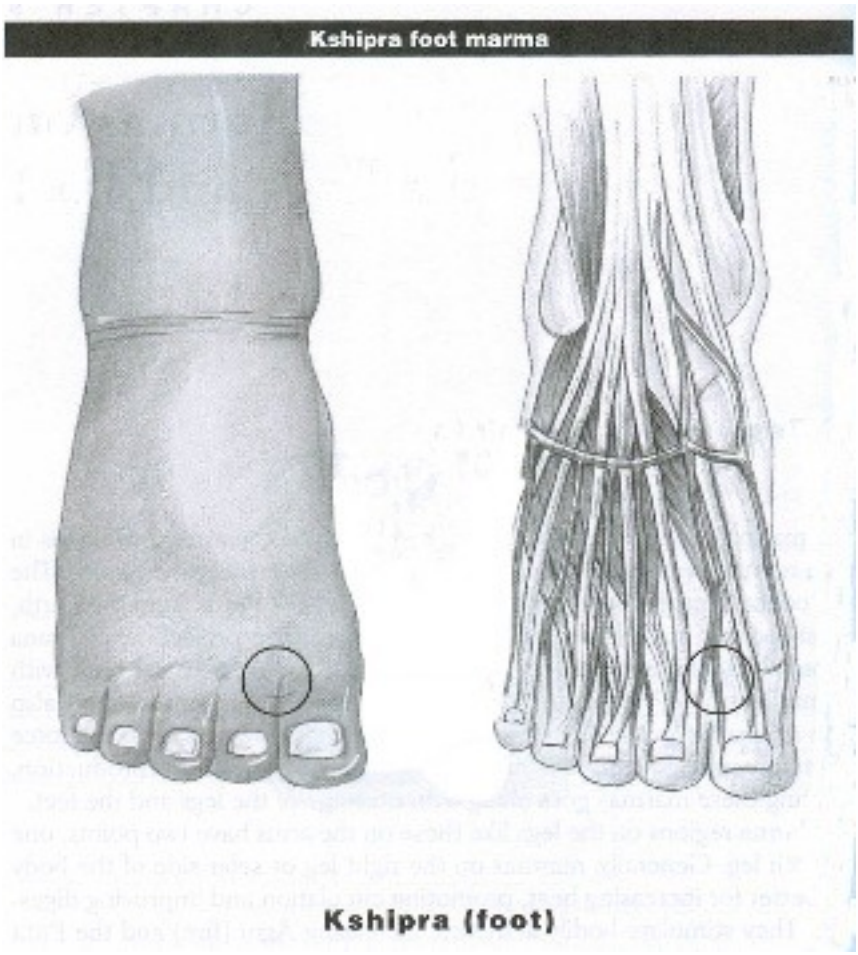
Ligam.
1

Functie-beperking

Spierstelsel schouders en armen, lichaamshouding en vyaana vayoe. Vaata-.

Massage of druk verminderen spierspanning. Koezamba taila is zeer geschikt voor deze marma.

Kshipra (voet)
Tussen grote teen en eerste teen; ook de plaats tussen de andere tenen



2

V, K

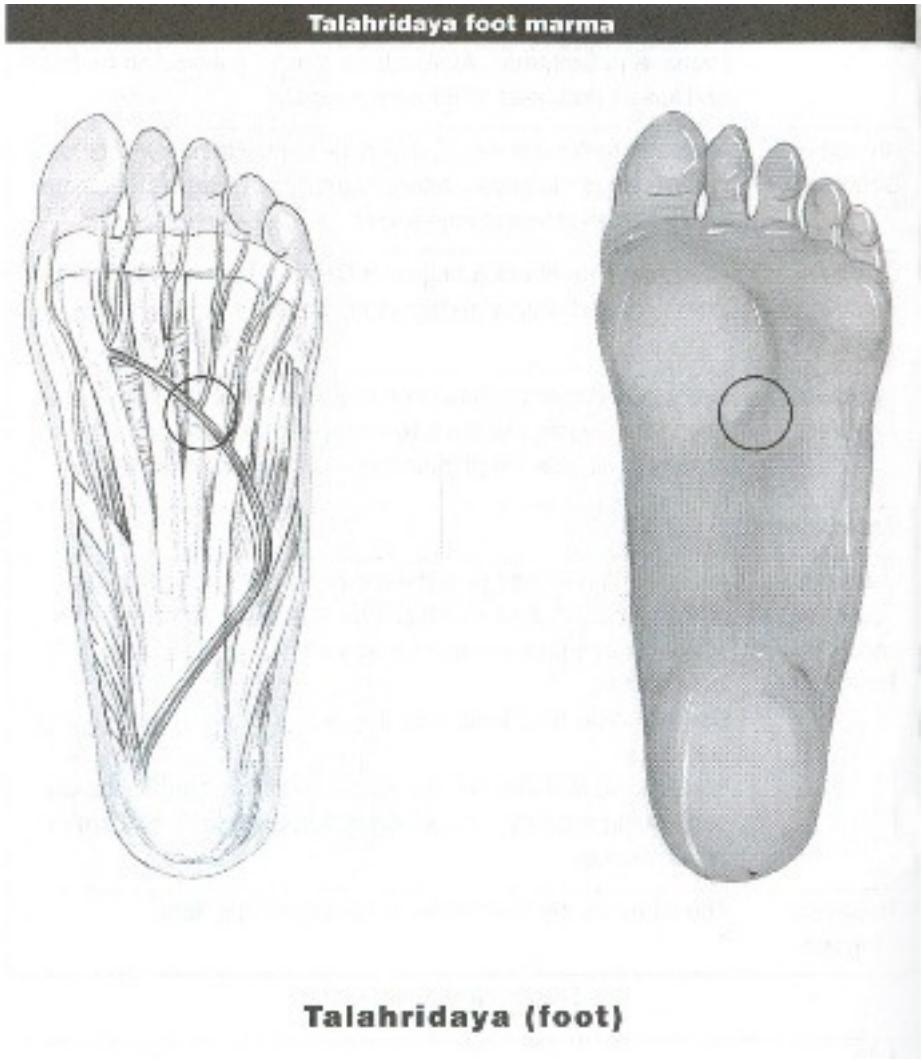
Ligam.
1/2

Dood op termijn

Controleert lymfe, milt, lever, maag, blaas, sinussen en oren. Avalambaka kapha (smering longen en hart).

Cirkelvormige beweging met de duim; acupressuur bevordert de energiestroom. Masseer met Mahanaraayan taila.

Talahridaya (voet)
Centrum van de voet ter hoogte van onderkant muis



2

V

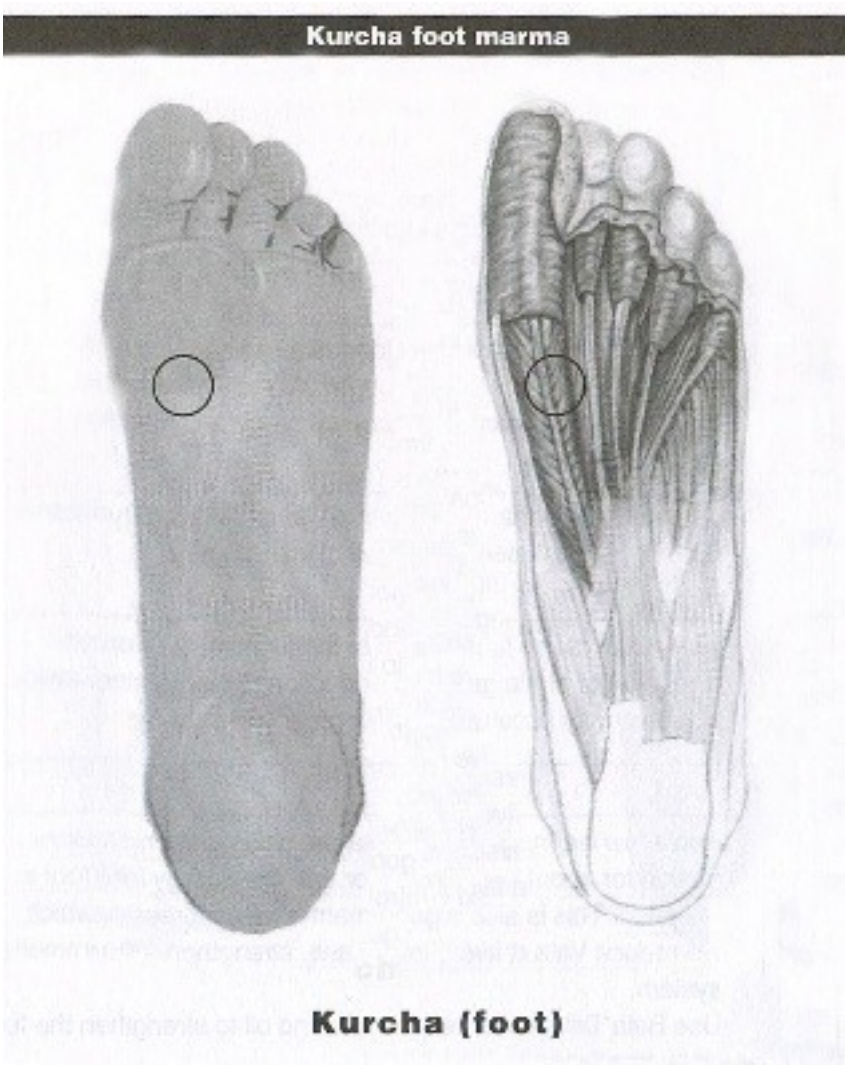
Spier
1/2

Dood op termijn

Ademhaling, hart, agni, bhraajaka, saadhaka en paachaka pitta, vyaana en apaana vayoe, aarde element, energie en kracht.

Krachtige cirkelbeweging in wijzerzin met de duim. Acupressuur vermindert vaata en versterkt het immuunsysteem.

Koercha (voet)
Basis van de grote teen



2

P

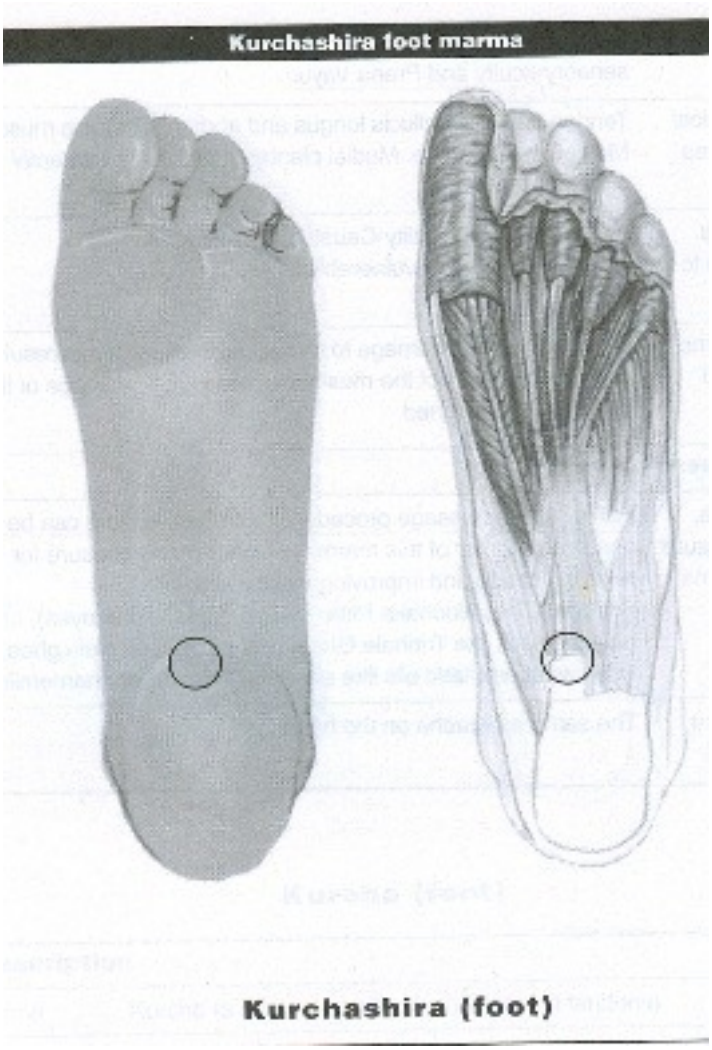
Ligam.
4

Functie-beperking

Ogen, scherpte zintuigen, sensitiviteit, praana vaayoe (energiestroom).

Gewone massage (met etherische olie). Druk vermindert stress en stimuleert scherpte van de geest.

Koerchashira (voet)
In het midden v/d binnenste rand v/d hiel



2

P

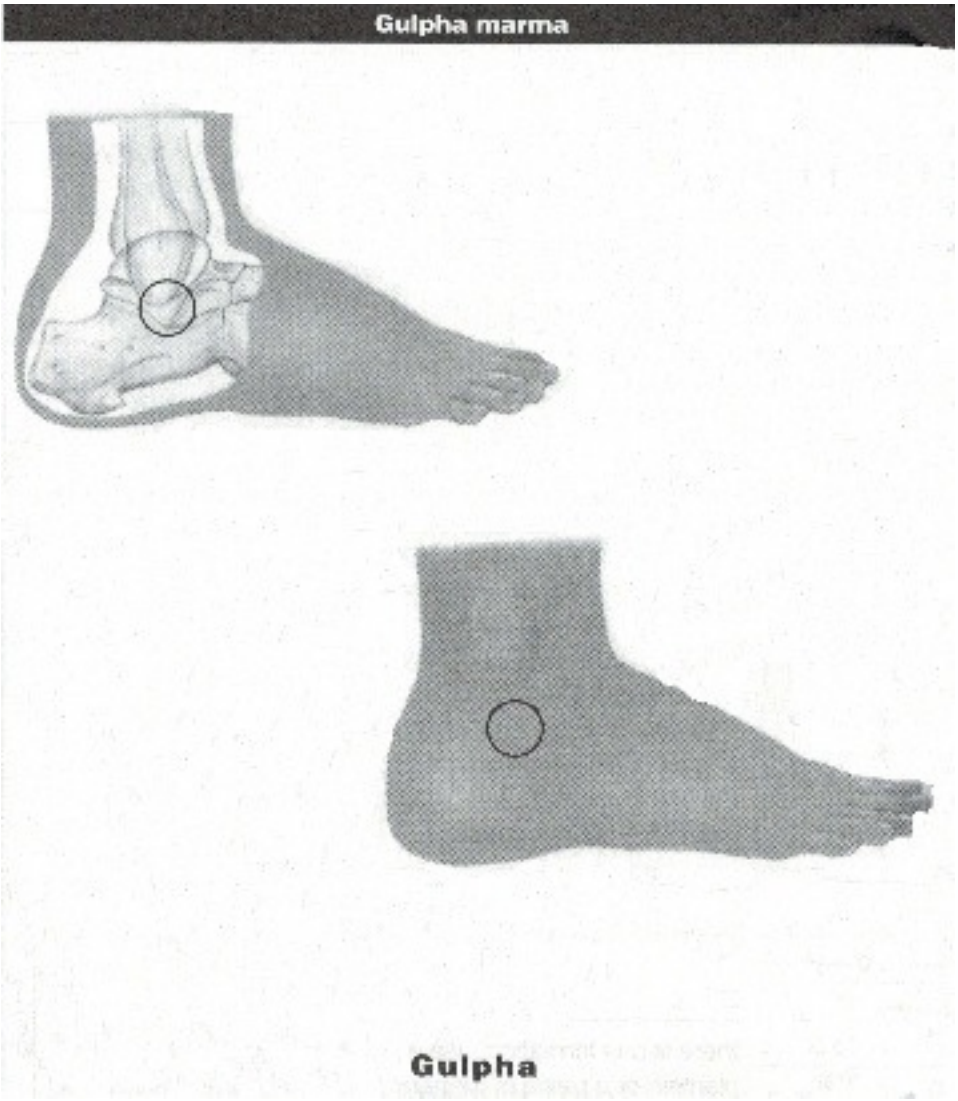
Ligam.
1

Pijn

Spierstelsel, lichaams-houding. Stimuleert agni, spijsvertering.

Gewone massage met krachtige druk. Druk vermindert spierspanning en verbetert de houding.

Goelpha
Gevoelig punt onder binnen- en buitenkant enkel



2

V, K

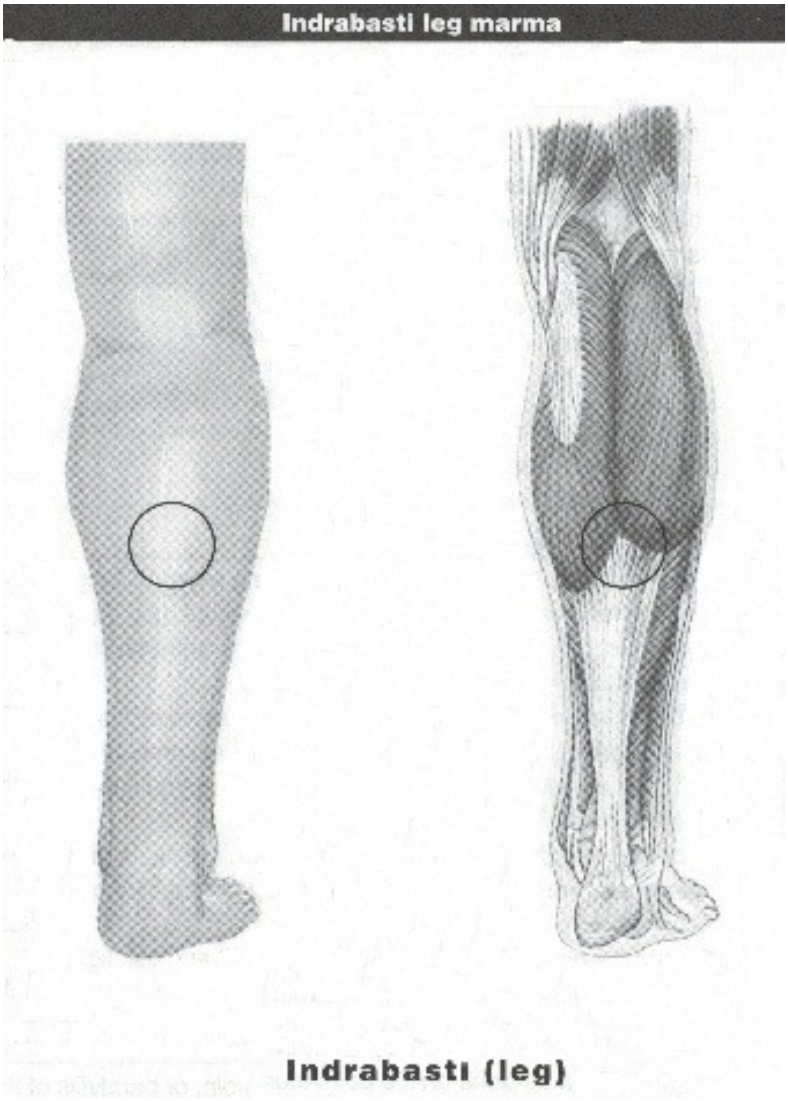
Gewr.
2

Pijn

Vet-, bot- en voort-plantingsweefsel, vyaana vayoe, smering gewrichten, vochtbalans, spijsvertering.

Zachte cirkelbeweging met beide handen rond binnen- en buitenenkel. Druk op gevoelig punt onder het gewricht.

Indrabasti (been)
Centrum van de kuit



2

P

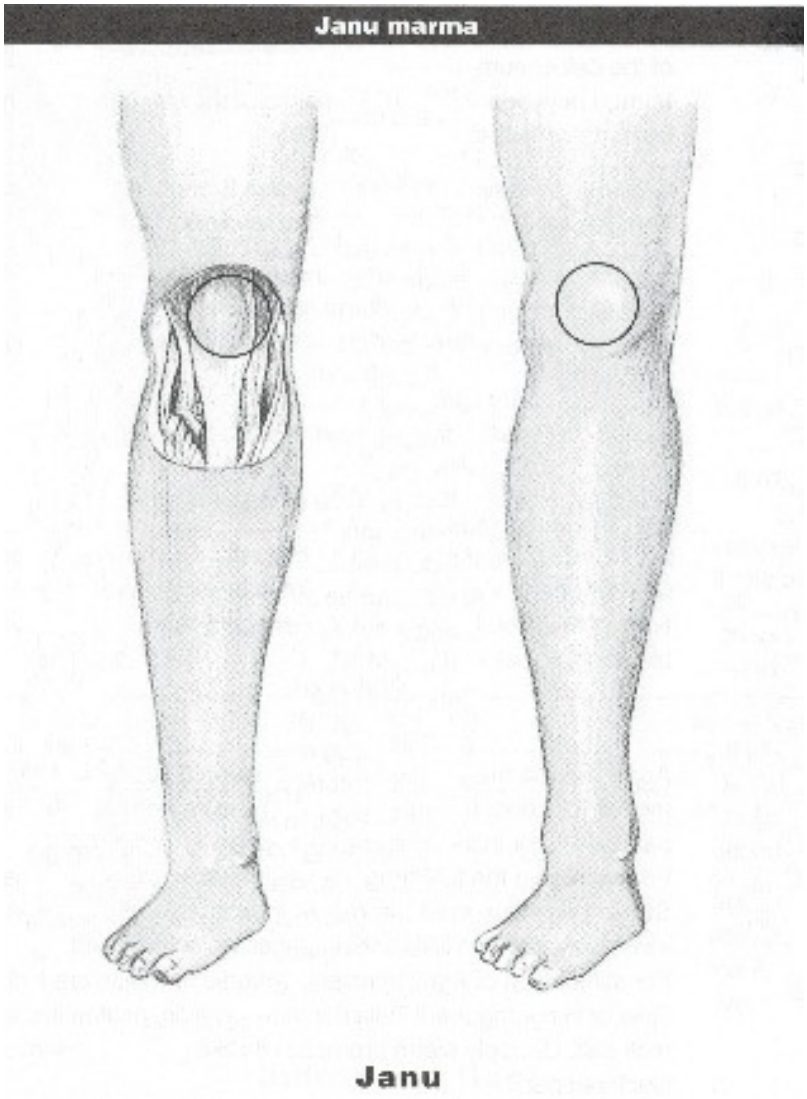
Spier
1/2

Dood op termijn

Spijsvertering, dikke en dunne darm, ogen, blaas, prostaat; agni, vertering. V-.

Sterke cirkelbeweging met handpalm. Strijkbewegingen met beide handen over de kuit. Druk verhoogt agni en vermindert vaata.

Jaanoe
Hele kniegewricht vóór en achter



2

R: P
L: K

Gewr.

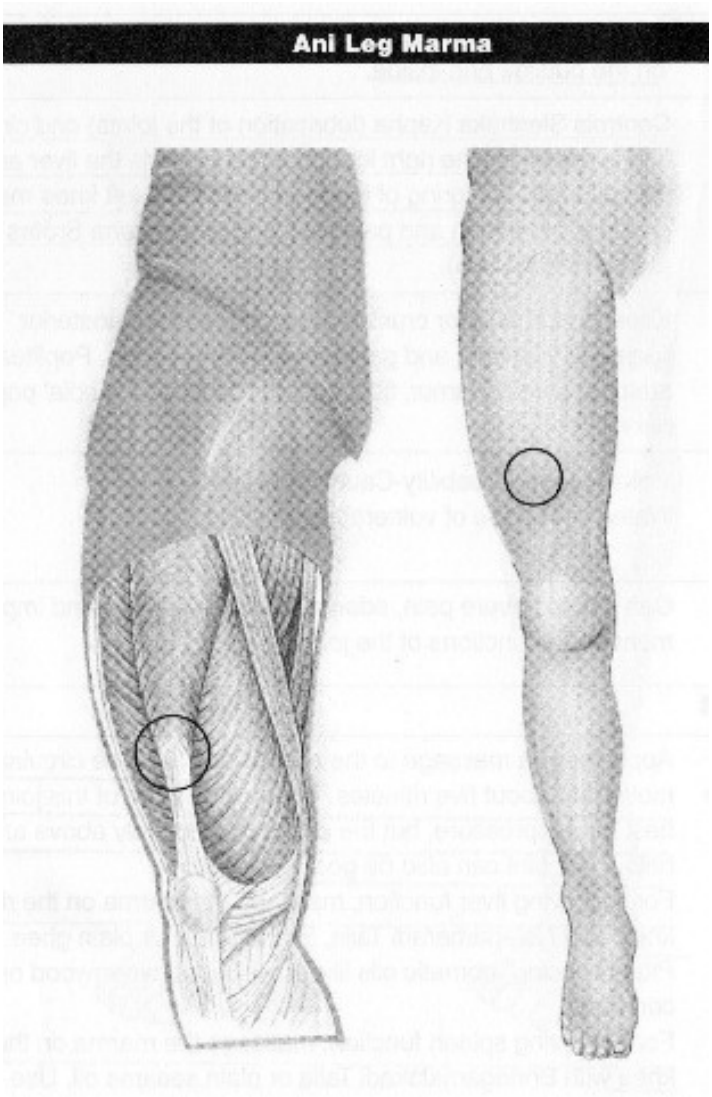
3

Functie-beperking

Smering gewrichten, Rknie: lever, gal en ranjaka pitta; Lknie: milt, pancreas. Circulatie naar de benen.

Zachte cirkelbeweging met de hele hand, Rknie in wijzerzin, Lknie in tegenwijzerzin. Druk op centraal punt. Verwarmende olie tegen artritis.

Aanie (been)
Voorkant dij, 3 vingerbreedten boven top knie



2

K

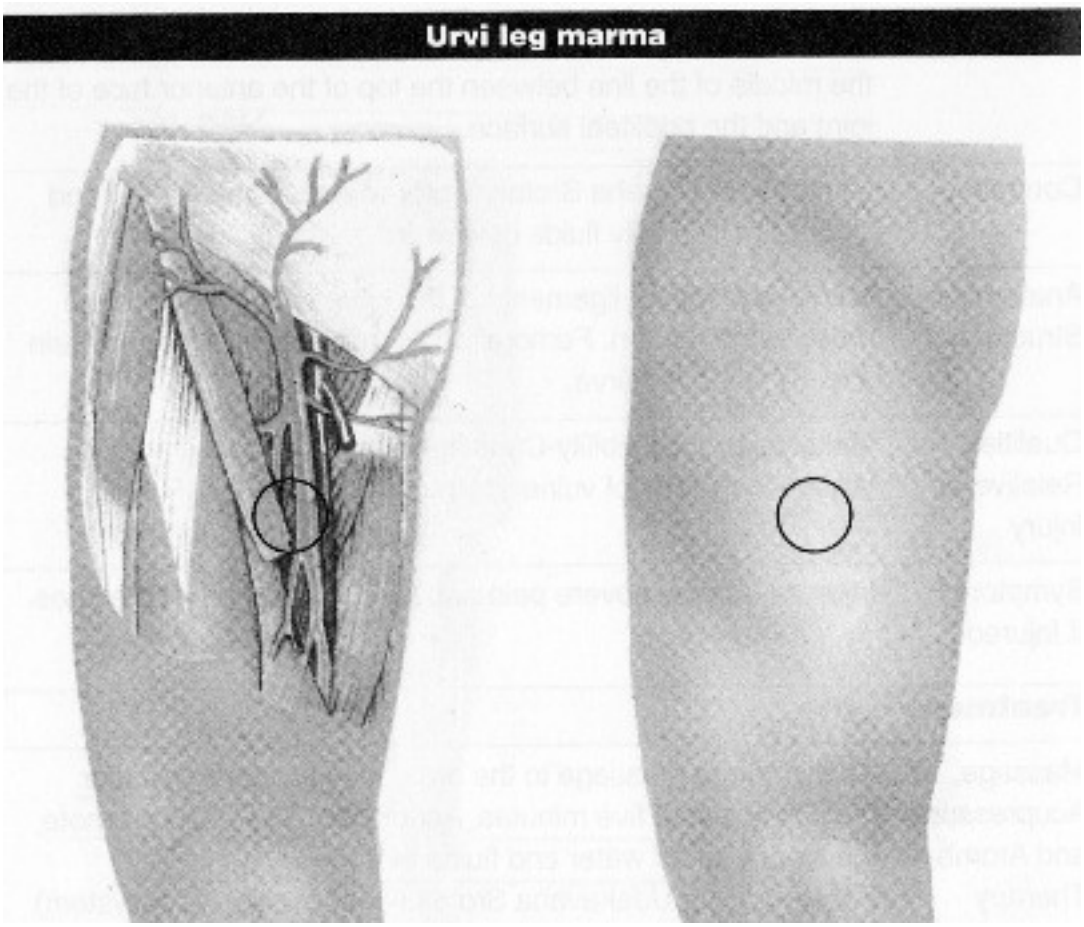
Ligam.
1/2

Functie-beperking

Watermetabolisme, neerwaartse circulatie van plasma. Nieren, pancreas.

Sterke cirkelbeweging. Druk verbetert de circulatie van vloeistoffen.

Oervie (been)
Midden v/d voorkant v/d dij



2

K

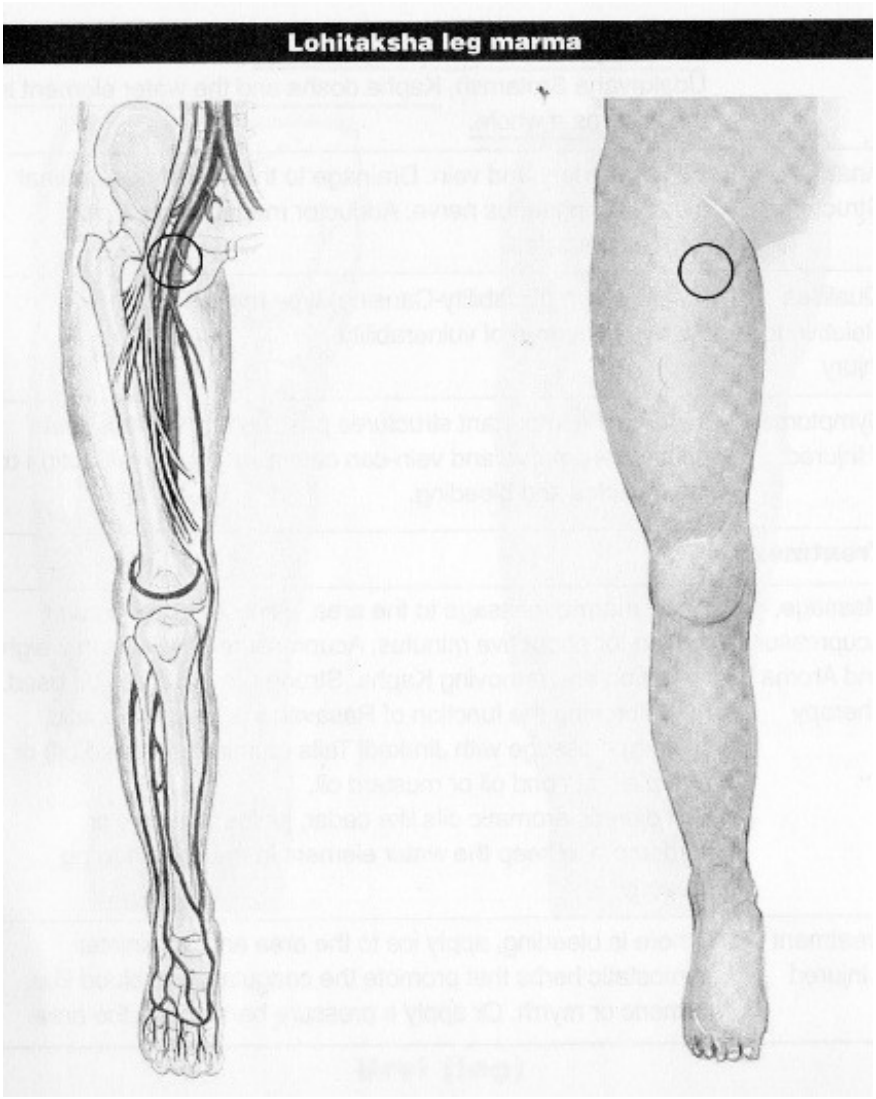
Ader
1

Functie-beperking

Lever, milt. Plasma, watermetabolisme, kapha dosha, element water.

Sterke cirkelbeweging. Druk vermindert gewicht en kapha.

Lohitaaksha (been)
Twee vinger-breedten naar buiten vanaf de lies



2

K

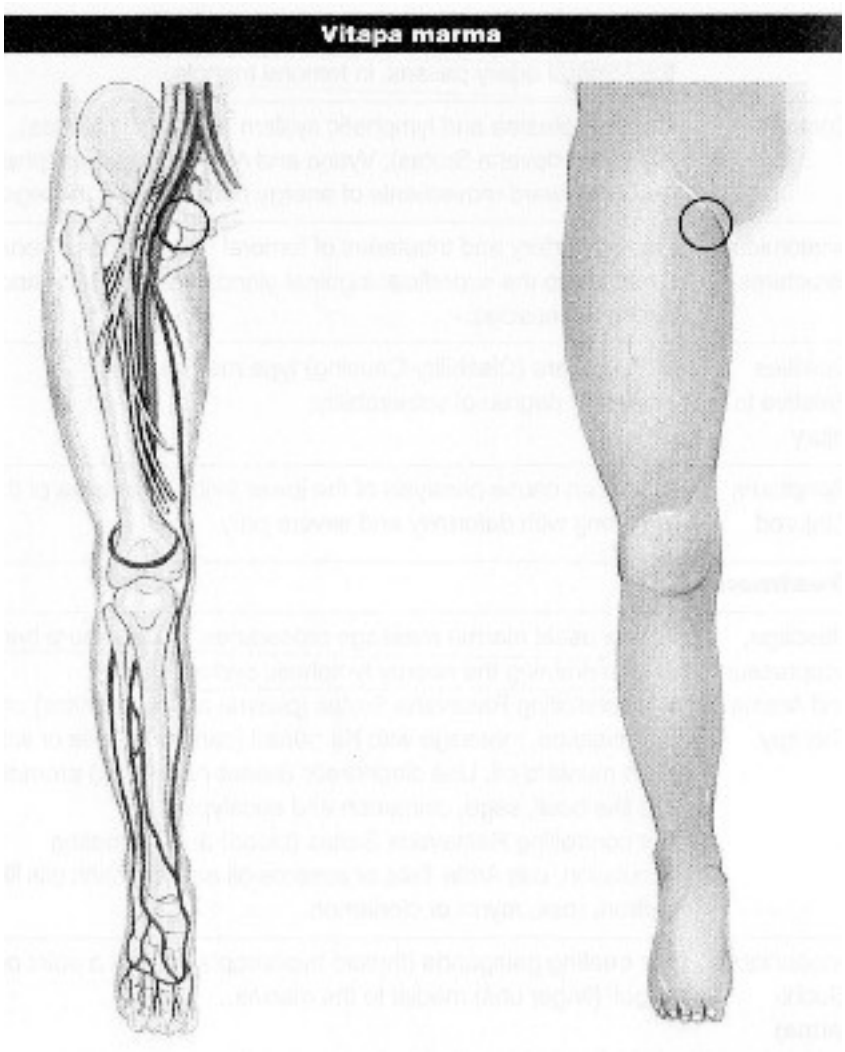
Ader
1/2

Functie-beperking

Plasma-, lymfe- en bloed-circulatie in benen en buik (vyaana en apaana vayoe).

Gewone massage. Acupressuur voor lymfedrainage.

Vitapa
Lies



2

K

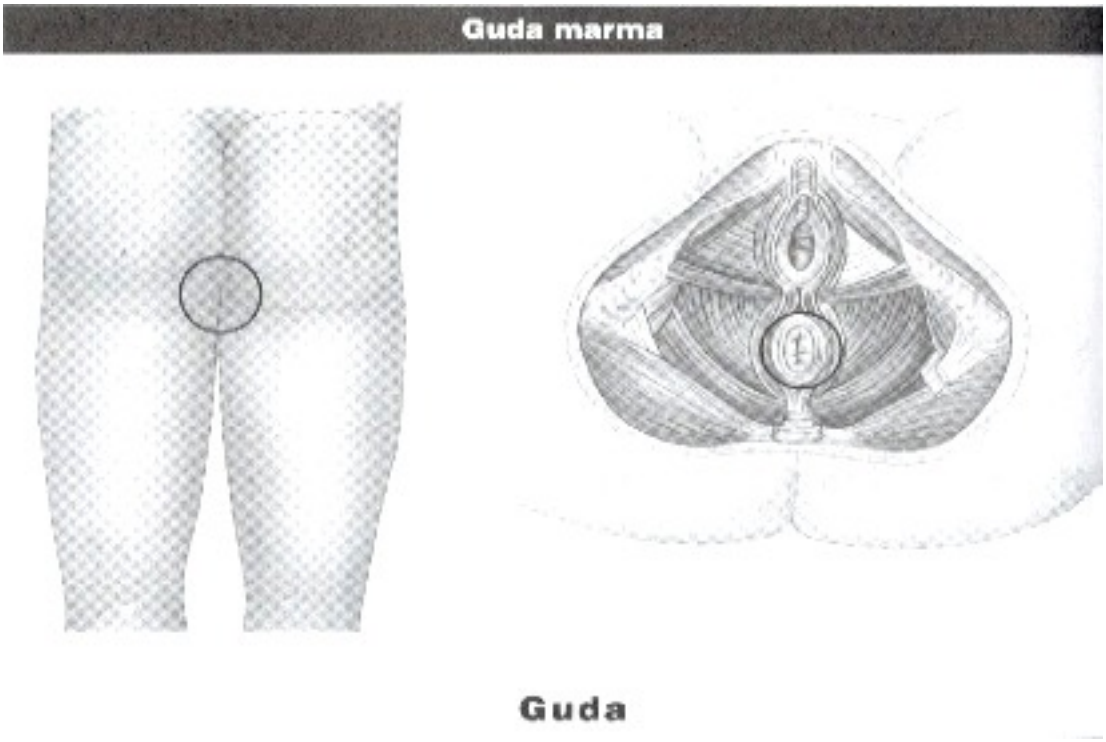
Ligam.
1

Functie-beperking

Shoekravaha en aartavaaha srotas; apaana vayoe; Ojas.

Strijkingen. Agni-karma. Acupressuur.

Goeda
Anus



1

V

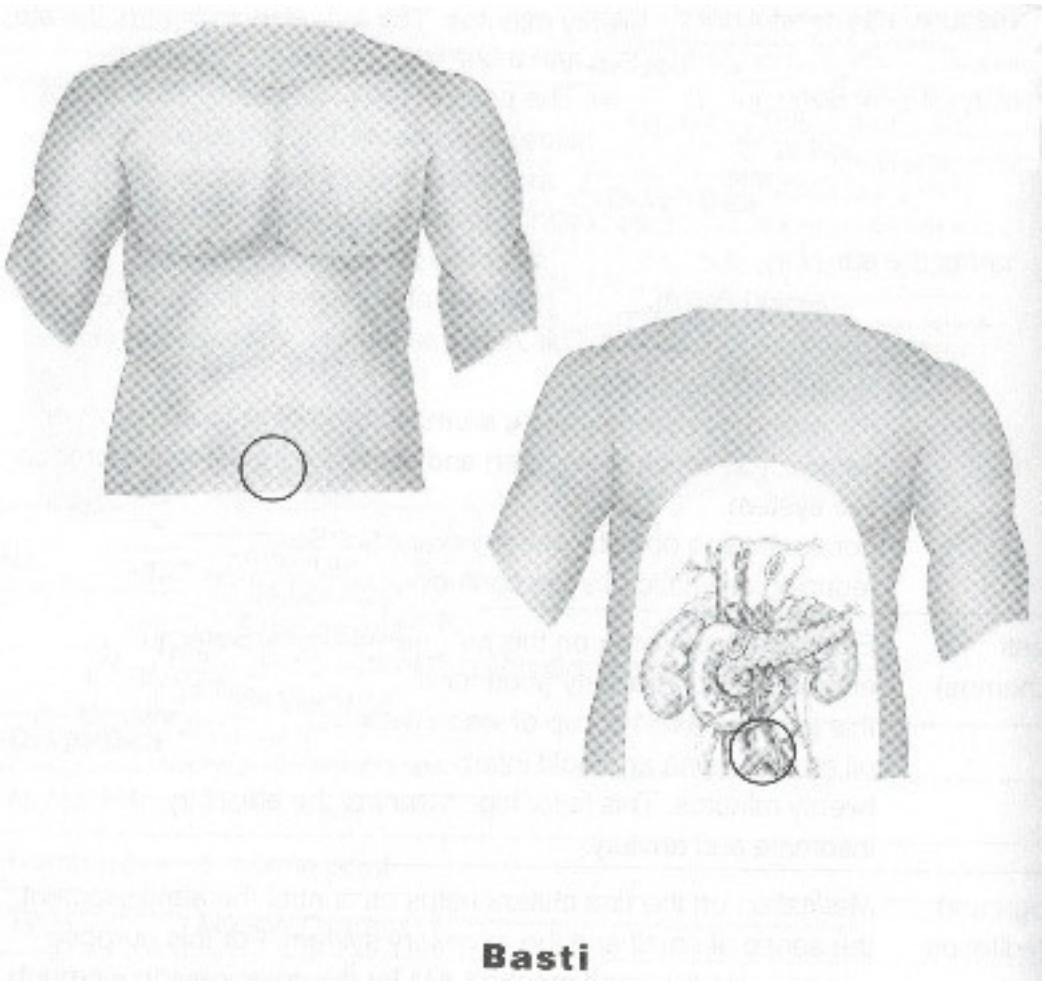
Spier
4

Dadelijke dood

Mōēlaadhaara chakra. Uitscheidings-, urine- en voortplantingssystemen (apaana vayoe).
Vaata in het colon.

Zachte massage van het punt op het uiteinde van de wervelkolom met drie vingers Rhand. Met warme sesamolie om vaata te verminderen. Basti. Meditatie op mōēlaadhaara chakra (LAÑ). Mōēlabandha.

Basti
Tussen navel en schaambeen ter hoogte v/d blaas



1

V

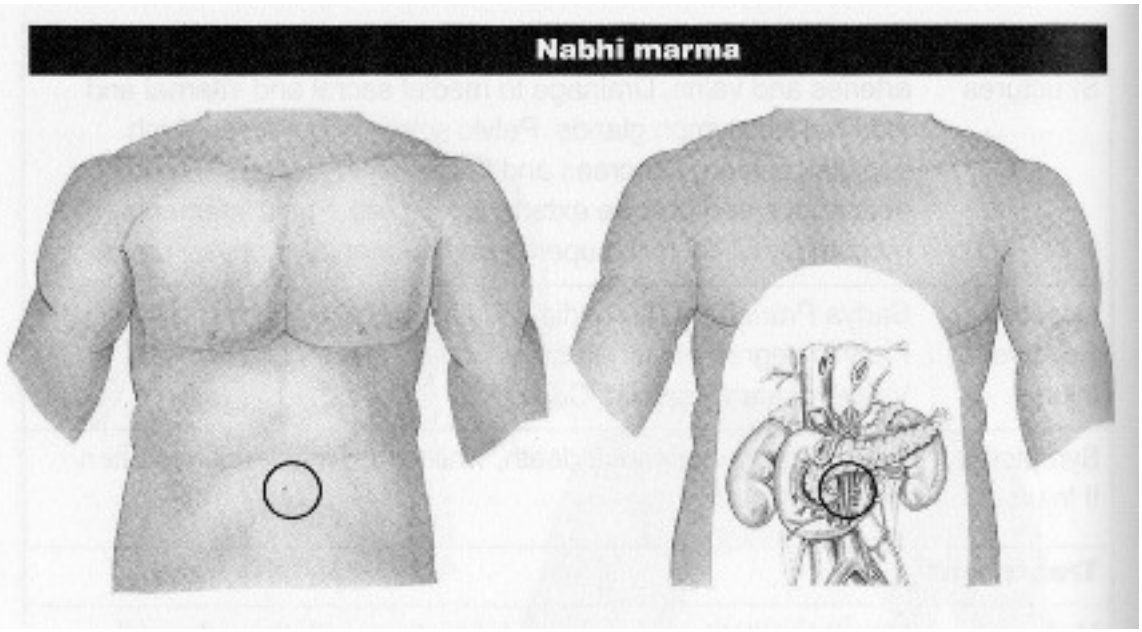
Ligam.
4

Dadelijke dood

Spieren, vetmetabolisme. Uitscheidings-, urine- en voortplantingssystemen (apaana vayoe), zetel van vaata.
Svaadishthaana chakra.

Zachte massage in brede cirkelbewegingen met handpalm en vingers. Zachte bestendige druk vermindert vaata bij stress en versterkt ojas. Meditatie op Svaadishthaana chakra (VAÑ).

Naabhi
Navel



1

V, P

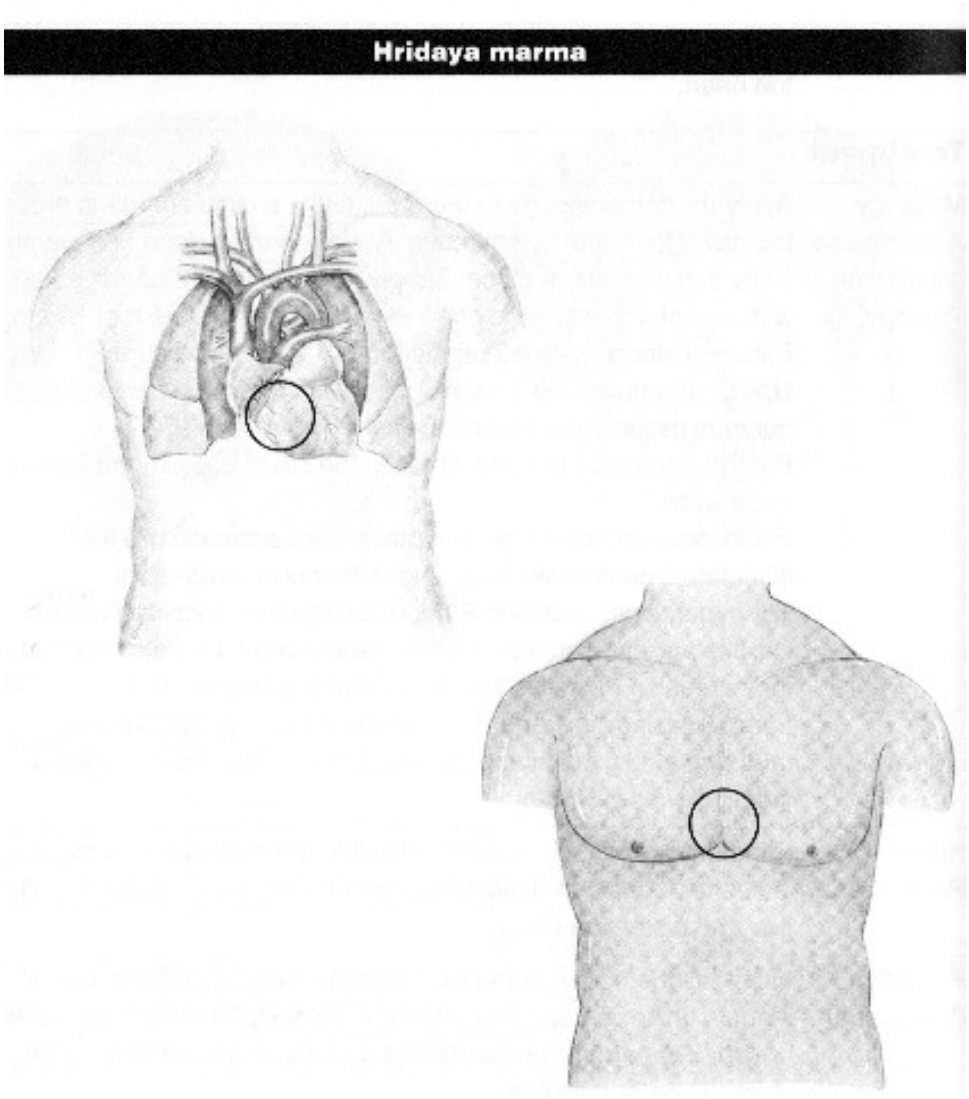
Ader
4

Dadelijke dood

Manipōēra chakra, bloedcirculatie, agni, vertering, paachaka (dunne darm) en ranjaka pitta (lever, pancreas), element vuur, energie. Pitta dosha.

Cirkelbeweging in wijzerzin met handpalm rond navel. Zachte druk. Vermindert pitta in dunne darm. Hand op navel leggen vermindert vaata en beschermt. Lepa, virechana, meditatie op Manipōēra chakra (RAÑ).

Hridaya
Hartstreek in het midden v/h sternum



1

P, K

Ader
4

Dadelijke dood

Plasma- en bloedcirculatie, Ojas, Praana vaha srotas, Anaahata chakra, zetel van chitta, bewustzijn en trigoena. Melkproductie. Emotionele intelligentie, zelfvertrouwen.

Brede cirkelbewegingen met handpalm in wijzerzin. Rhand op hart leggen (en Lhand op navel) heeft een rustgevend effect. Druk in het centraal punt vermindert stress en negatieve emoties. Hrid basti, meditatie op Anaahata (YAÑ).

Stanamōēla
Tepels



2

K

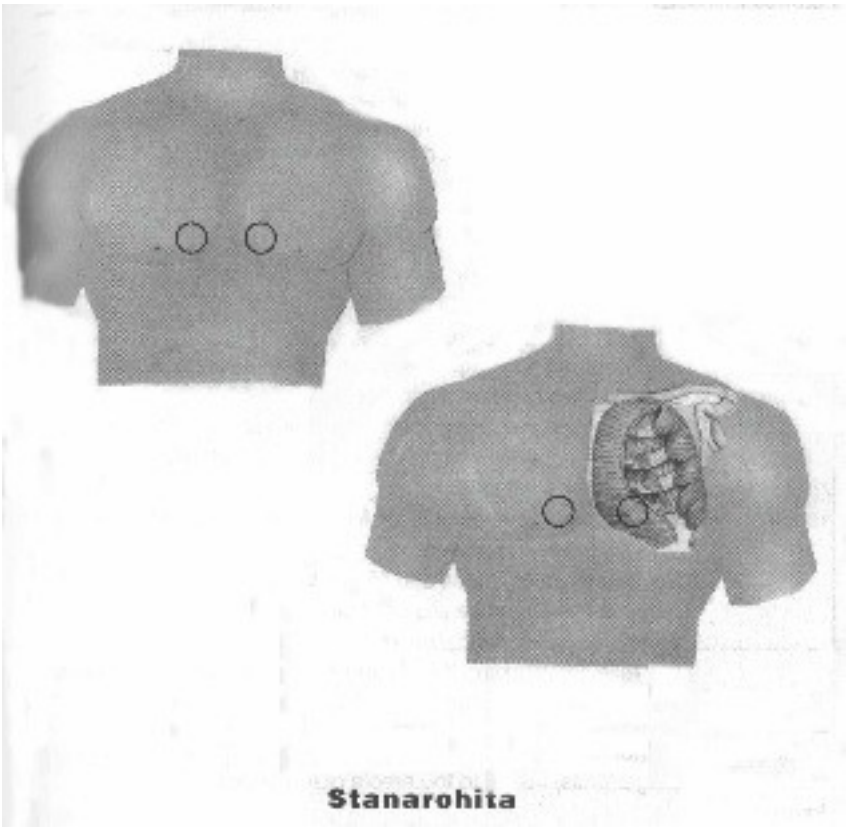
Ader
2

Dood op termijn

Spieren, avalambaka kapha, praana en vyaana vayoes, bloeddruk, melkproductie. Plasma- en lymfecirculatie.

Zachte massage met vlakke hand of druk op het punt juist onder de tepels.

Stanarohita
2 vingerbreedten boven en naar binnen vanaf tepels



2

K

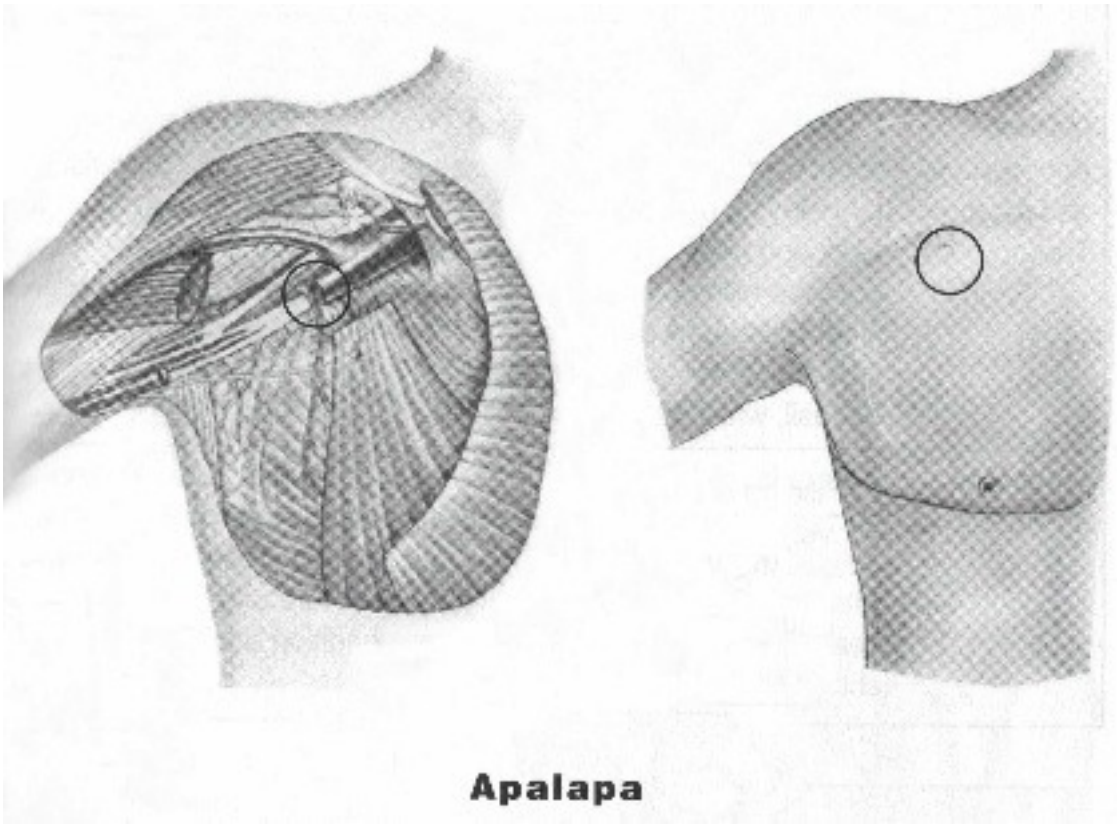
Spier
1/2

Eventuele dood bij kwetsuur longader

Spier- en zenuwstelsel, praana en vyaana vayoes, longen, melkproductie. Avalambaka kapha.

Sterke cirkelbeweging. Acupressuur voor kalmeren van emotionele stress.

Apalaapa
Anderhalve vingerbreedte onder het midden van elk sleutelbeen



2

K, V

Ader
1/2

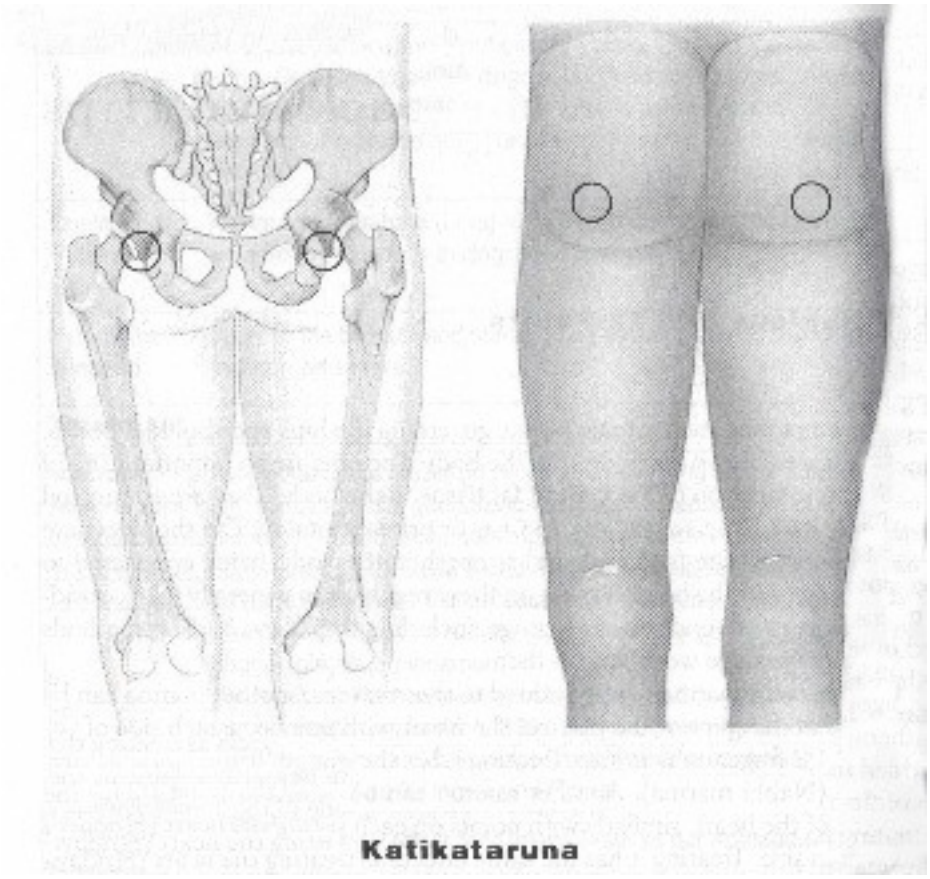
Dood op termijn

Zenuwstelsel. Vyaana vaayoe (perifere circulatie naar de armen).

Gewone massage. Druk vermindert spanningen in de nek, schouders en rug.

Apastamba

Iets onder de tepels maar meer naar binnen; op vertak-kingen bronchiën



2

K, P

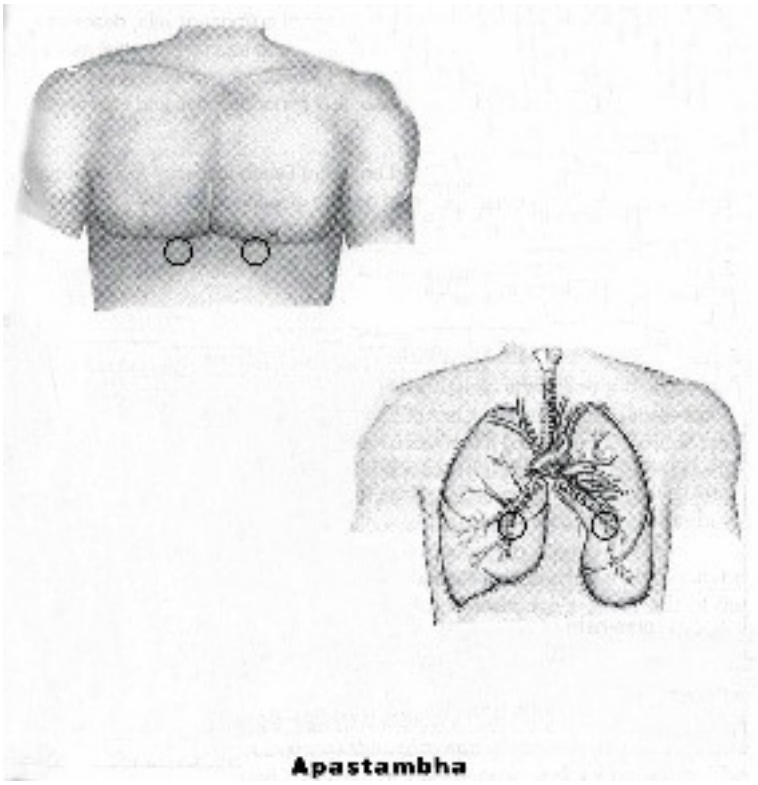
Ader
1/2

Dood op termijn

Kledaka en avalambaka kapha, bot- en vetweefsel. Watermetabolisme.

Massage met cirkelbewegingen vermindert kapha.

Katiekataroena
Heupgewricht



2

V

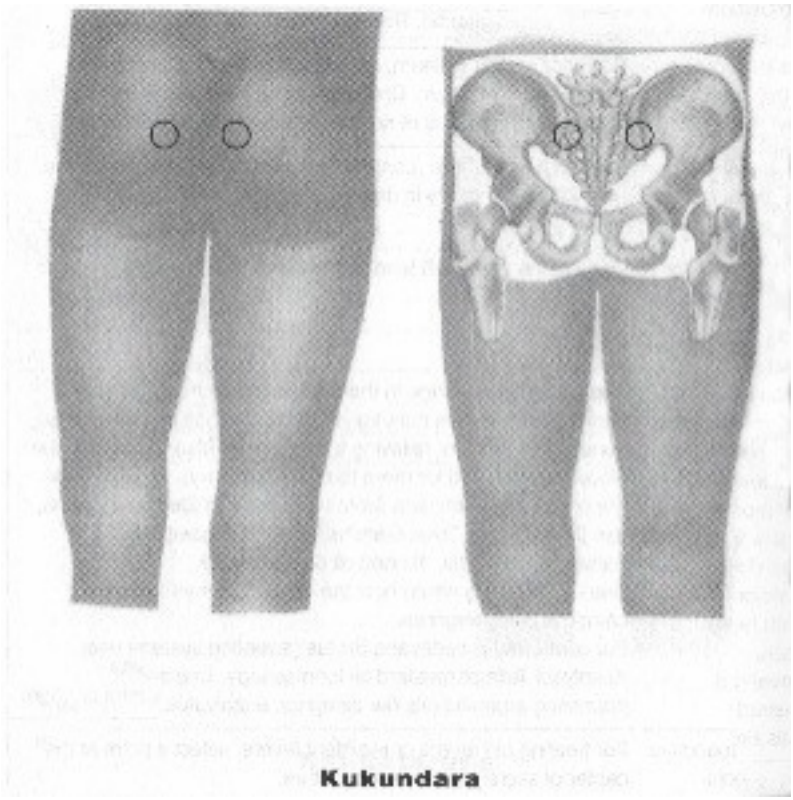
Bot
1/2

Dood op termijn

Skelet, smering gewrichten, zweetklieren. Vermindert vaata.

Sterke cirkelbeweging. Sterke druk om spanning in heupen en bekken te verlichten.

Koekoendara
Ter hoogte van inkepingen op heupbeen tegen de heiligbeenwervels



2

P

Gewr.

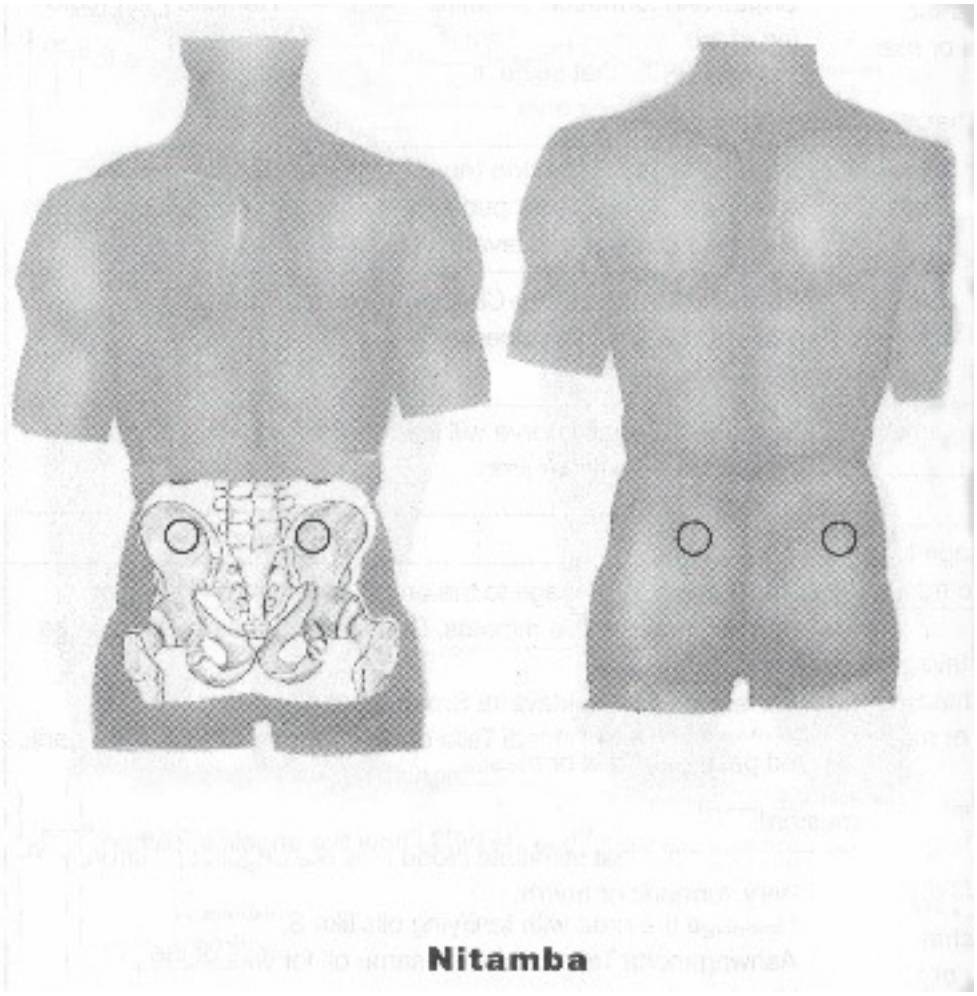
1/2

Functie-beperking

Bloedproductie. Blaas, baarmoeder, eierstokken, menstruatie; Ojas, apaana vaayoe.

Sterke cirkelbeweging. Sterke druk. Meditatie op Svaadishtaanachakra (VAÑ).

Nitamba
1 anguli boven koekoendara



2

K

Bot

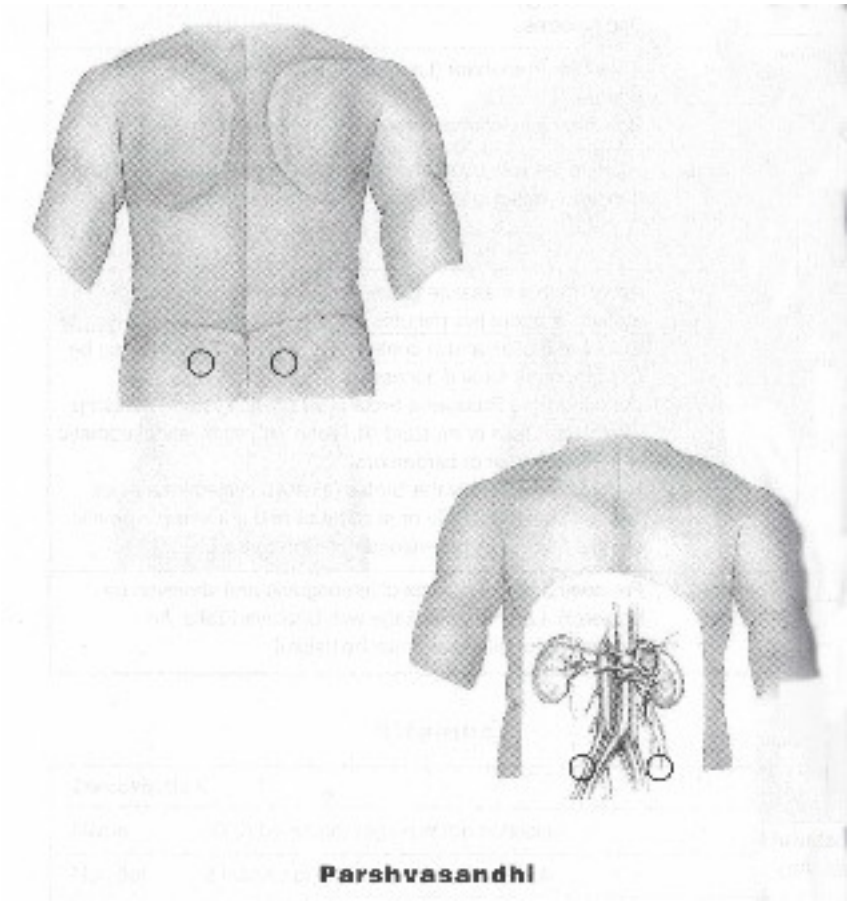
1/2

Dood op termijn

Plasma, lymfe, vetweefsel, skelet, nieren. Kapha punt.

Sterke cirkelbeweging. Sterke druk voor vermindering van gewicht en kapha.

Paarshvasandhi
Zijkant van het lumbosacraal gewricht



2

K

Ader

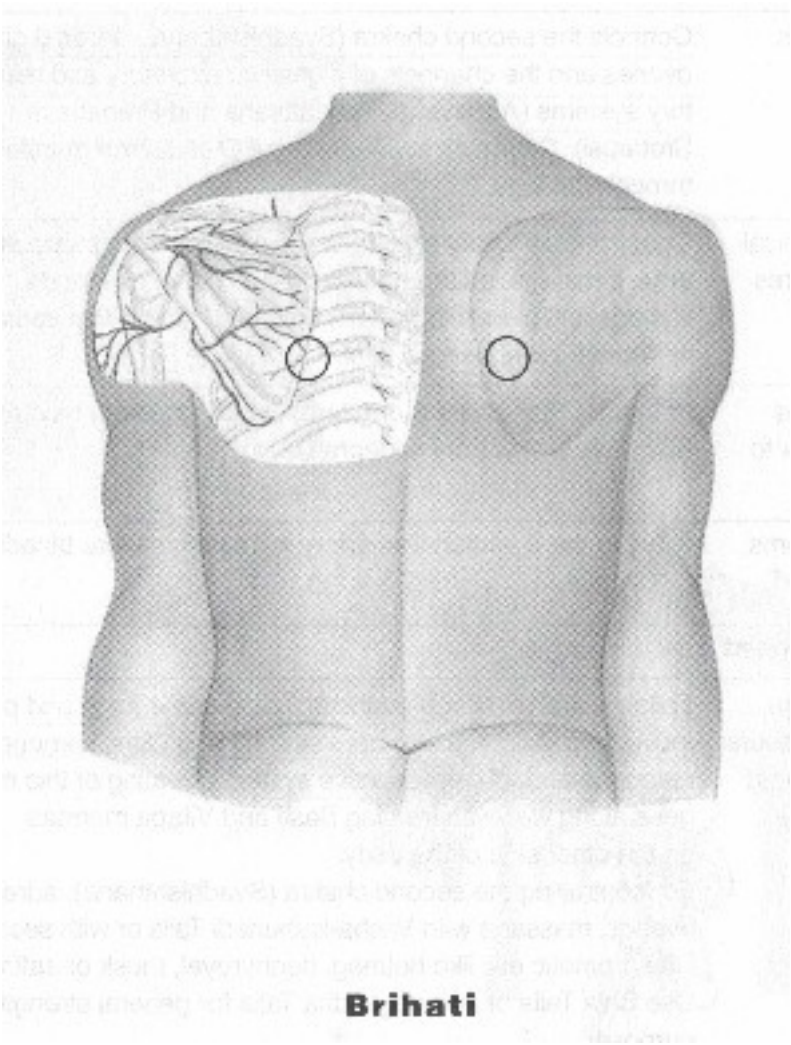
1/2

Dood op termijn

Lever, gal, pancreas, bijnieren, eierstokken, spijsvertering, uitscheiding, ademhaling, Ojas.

Traditionele massage met enige kracht. Druk versterkt Ojas, het immuun- en voortplantingssysteem.

Brihatie
Op rand schouder-blad 3 ang. boven onderste hoek



2

K

Ader

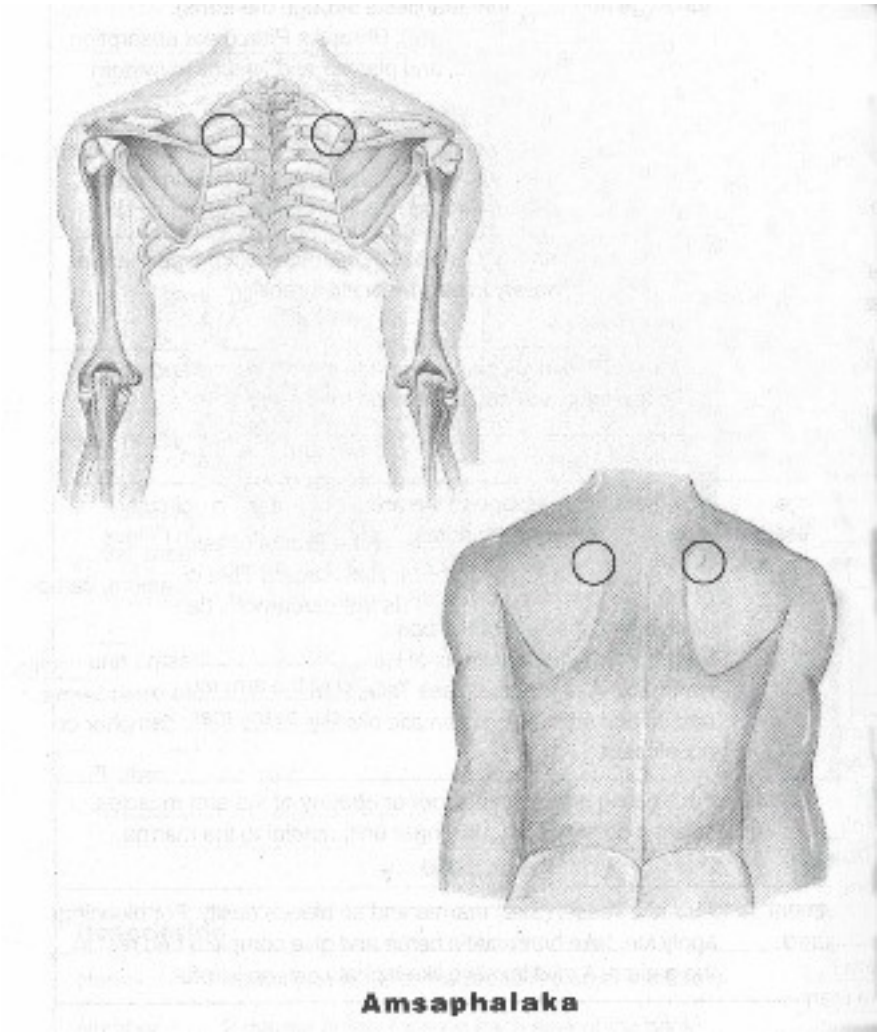
1/2

Dood op termijn

Manipōēra, pitta, Tejas, zweetproductie; bloed-, plasma- en lymfestroom.

Cirkelbeweging met handpalm. Druk verlicht spanning in schouders, rug en hart. Combineer met Hridaya.

Amsaphalaka
Bovenste hoeken v/d binnenkant van het schouderblad



2

K, V

Bot

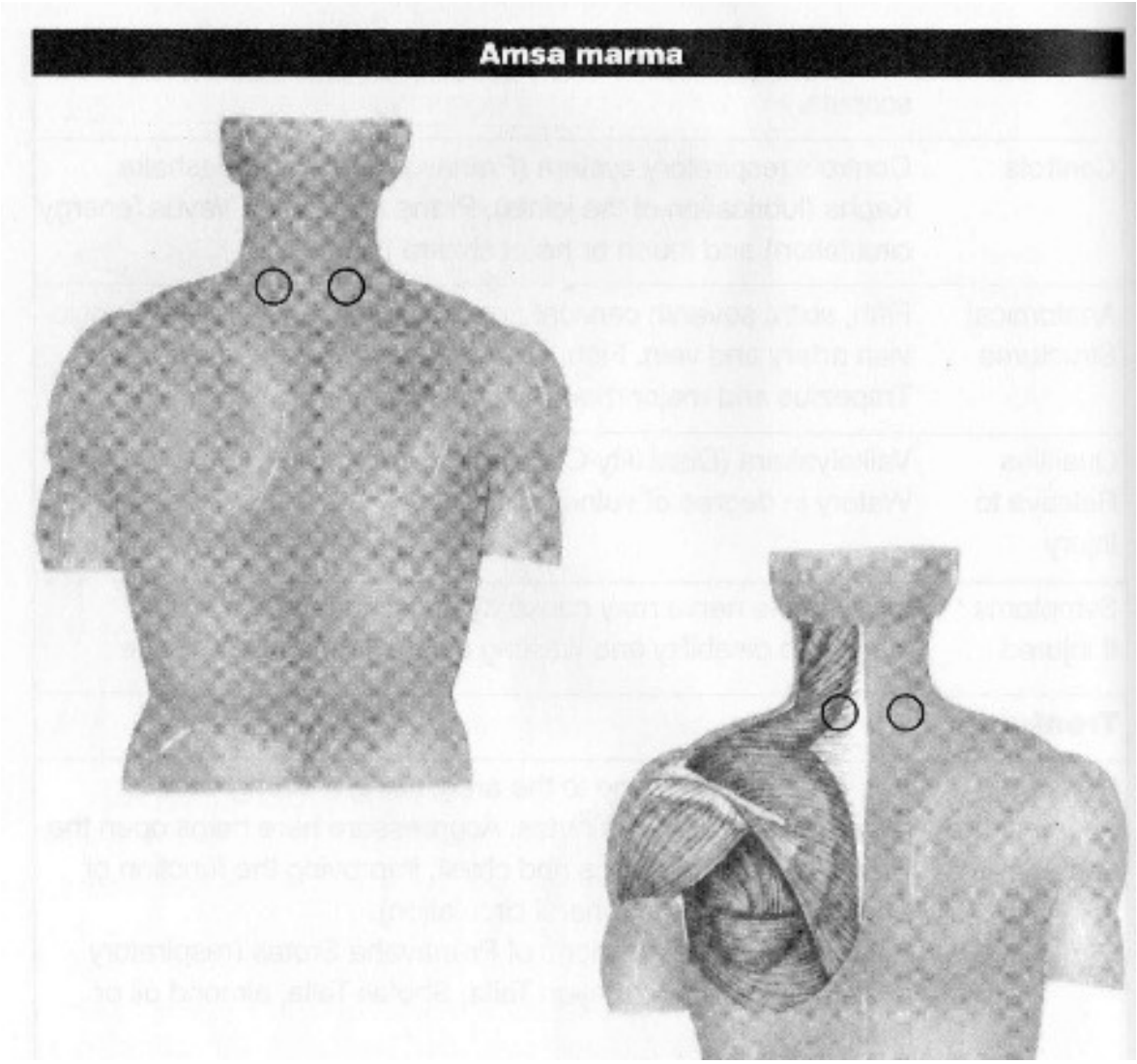
1/2

Functie-beperking

Ademhaling, hart, dunne darm; praana en vyaana vayoes; Anaahata chakra.

Sterke cirkelbeweging. Druk opent praana in armen, longen en borst.

Amsa
Op het midden van de monnikskapspier



2

V

Ligam.

1/2

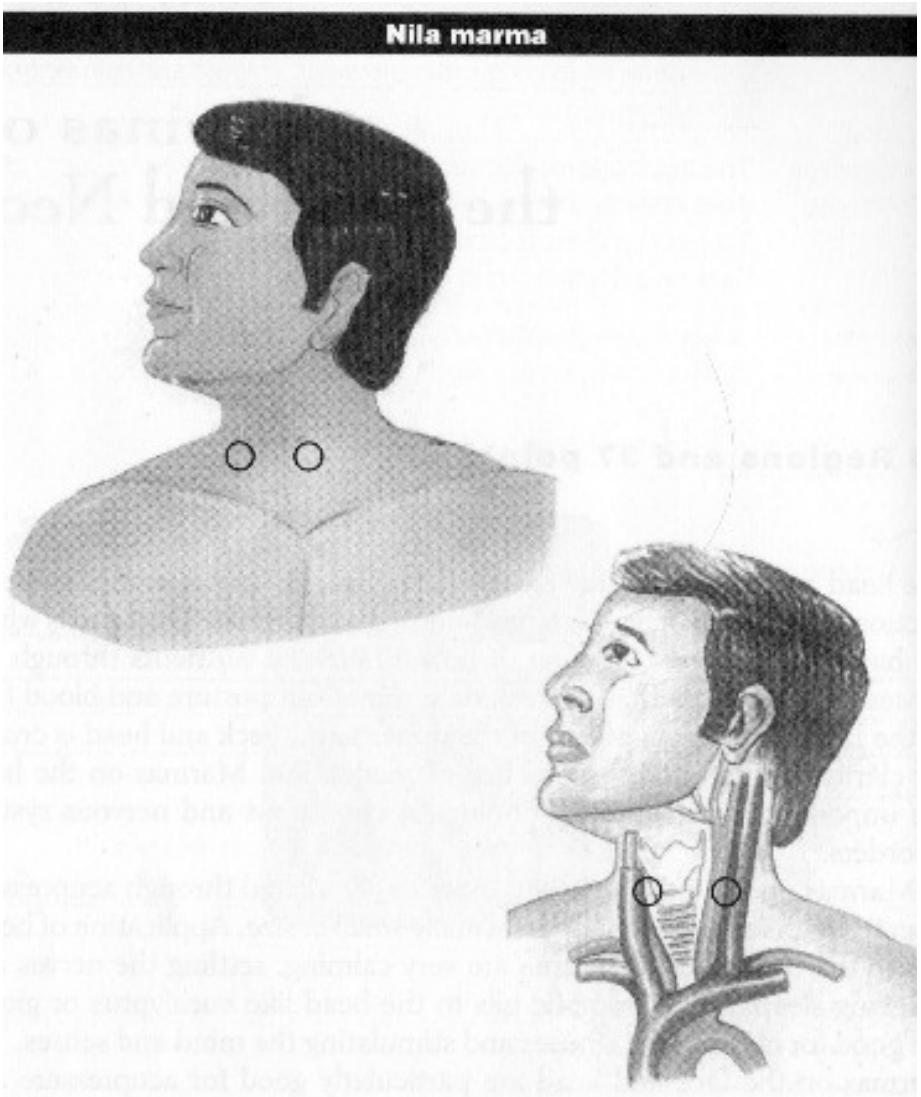
Functie-beperking

Vishoeddha chakra, doorstroming van praana naar hersenen; ontspanning schouders, nek.

Traditionele massage met enige kracht uitgeoefend met de duimen. Druk voor spanning in de nek. Meditatie op Vishoeddhachakra (HAÑ).

Nila

Lage nek zijdelings van de luchtpijp (slagader)



2

P

Ader

4

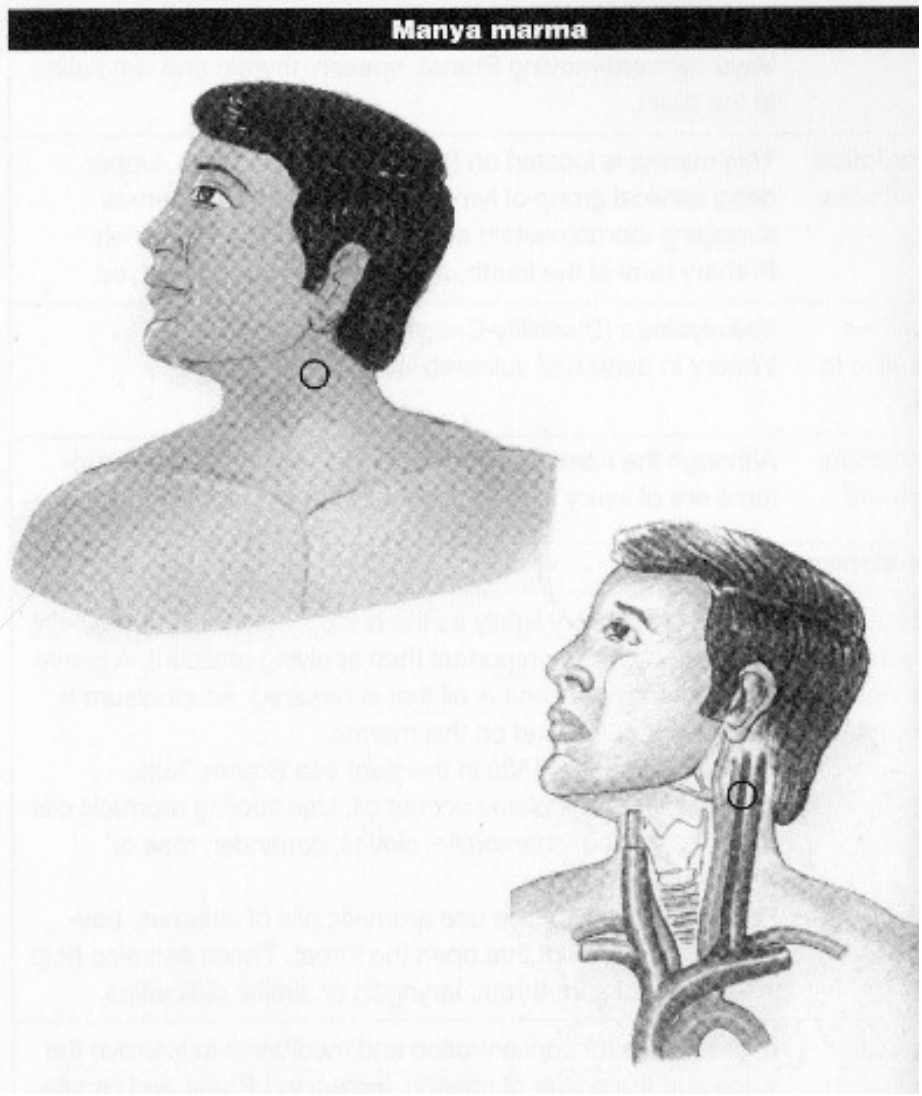
Functie-beperking

Bhrajaka pitta, oedaana vayoe, spraak, schildklier, circulatie naar hersenen.

Enkel lichte massage. Olie aanbrengen is belangrijker dan druk zetten.

Manya

Zijkant nek, 1½ ang achter en onder de hoek v/h kaakbeen



2

K

Ader

4

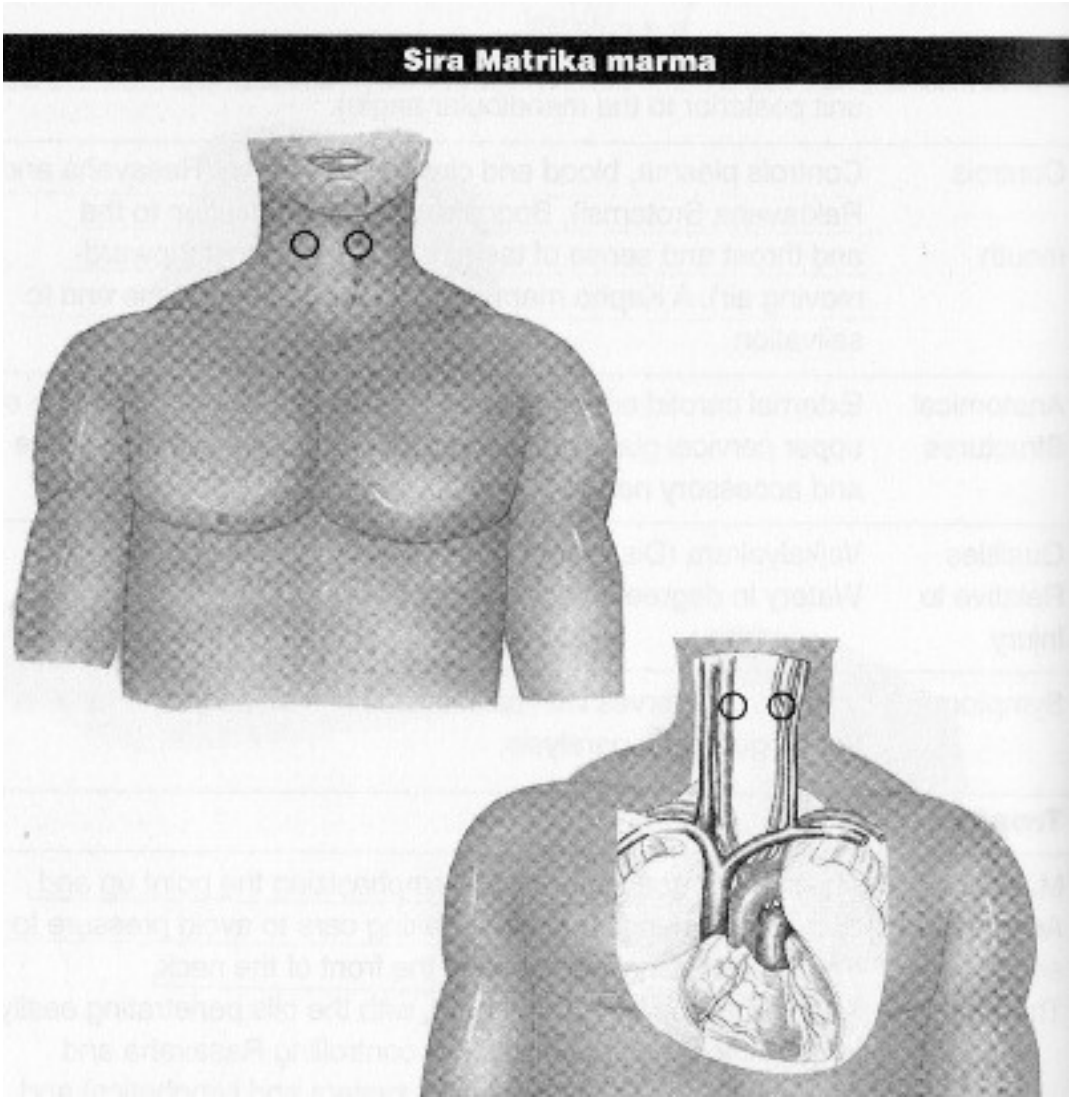
Functie-beperking

Plasma, bloed(somloop), bodhaka kapha (speeksel-vorming), oedaana vayoe.

Massage en druk; aromatherapie.

Sieraa Maatrika

Aan weerszijden van de trachea boven in de nek, op takken halsslagader



8

P

Ader

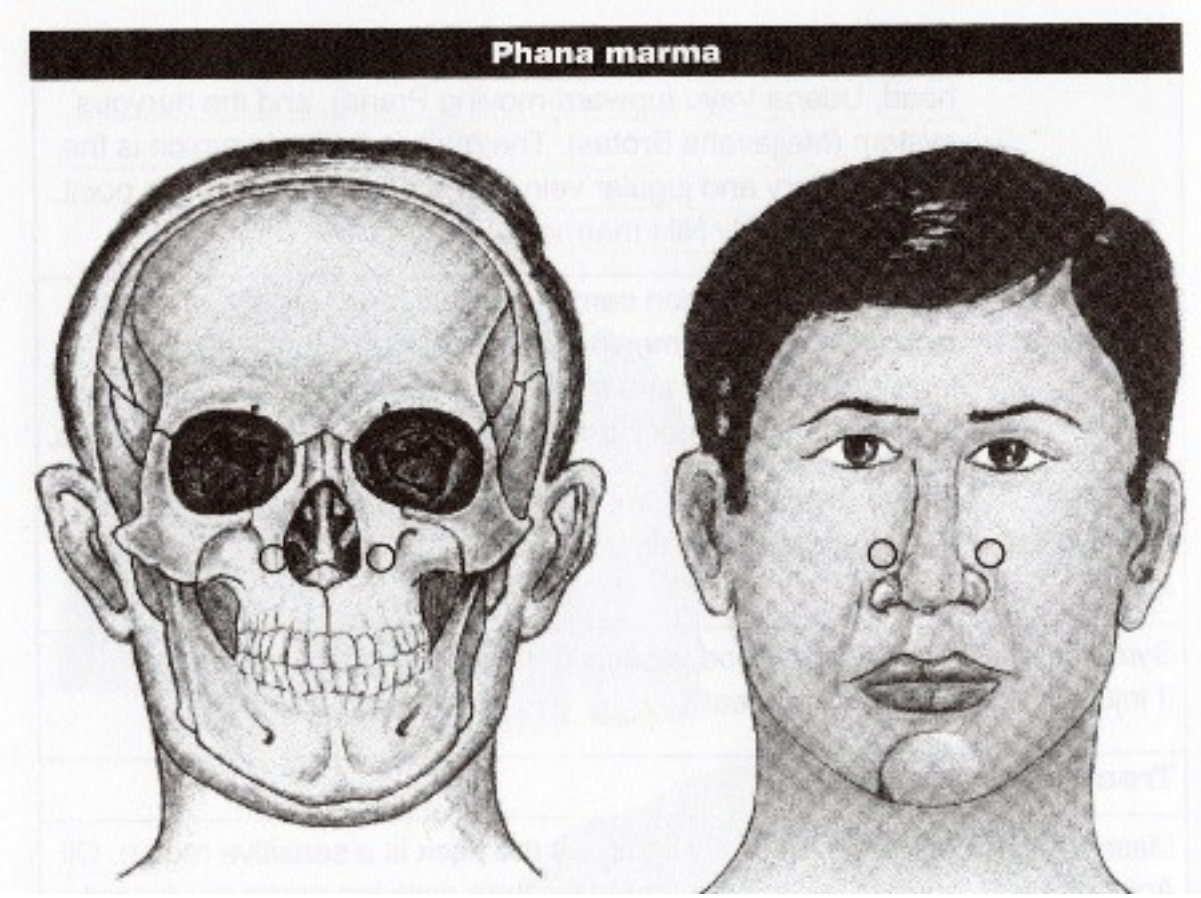
4

Dadelijke dood

Bloed, bloedsomloop van hart naar hoofd, zenuw-stelsel, keel, stem, communicatie. Schildklier.

Enkel lichte massage. Olie aanbrengen is belangrijker dan druk zetten.

Phana
Aan weerszijden van de neus boven de neusgaten



2

K

Ader

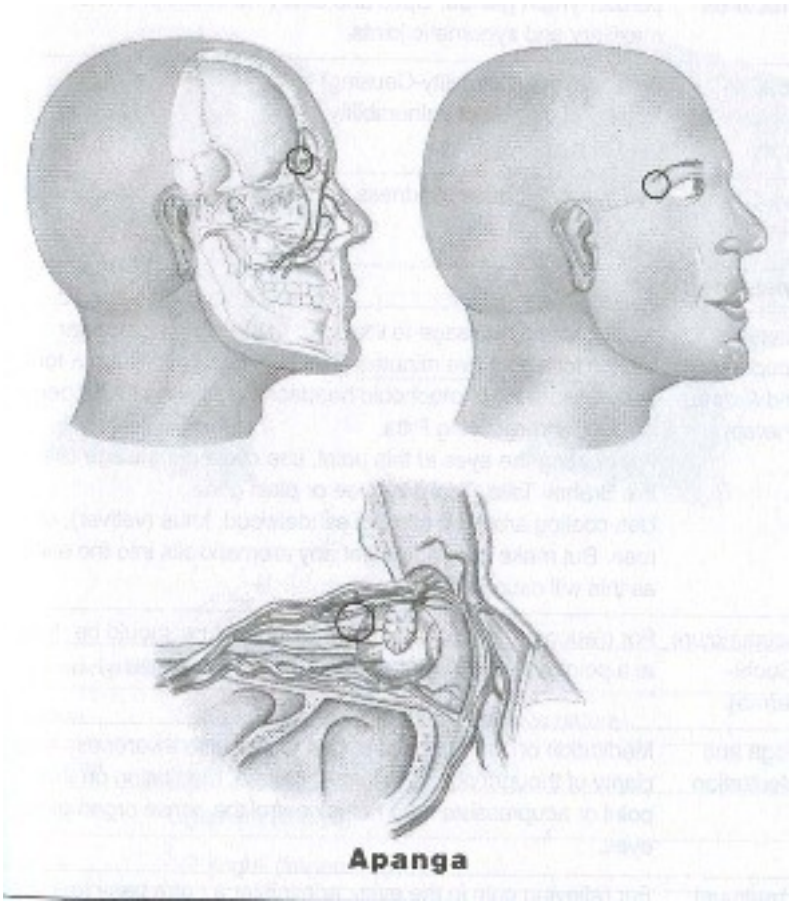
1/2

Functie-beperking

Praana vaha srotas, reukorgaan, kapha in hoofd en sinussen, Ida en Pingala. Mentaal evenwicht.

Massage met sterke cirkelbeweging, ook van het neusbeen. Druk tegen hoofdpijn en kapha in longen en sinussen. Nasya, neti, naadieshoeddhi.

Apaanga
Buitenkant van elk oog, zijkant oogkas



2

P

Ader

1/2

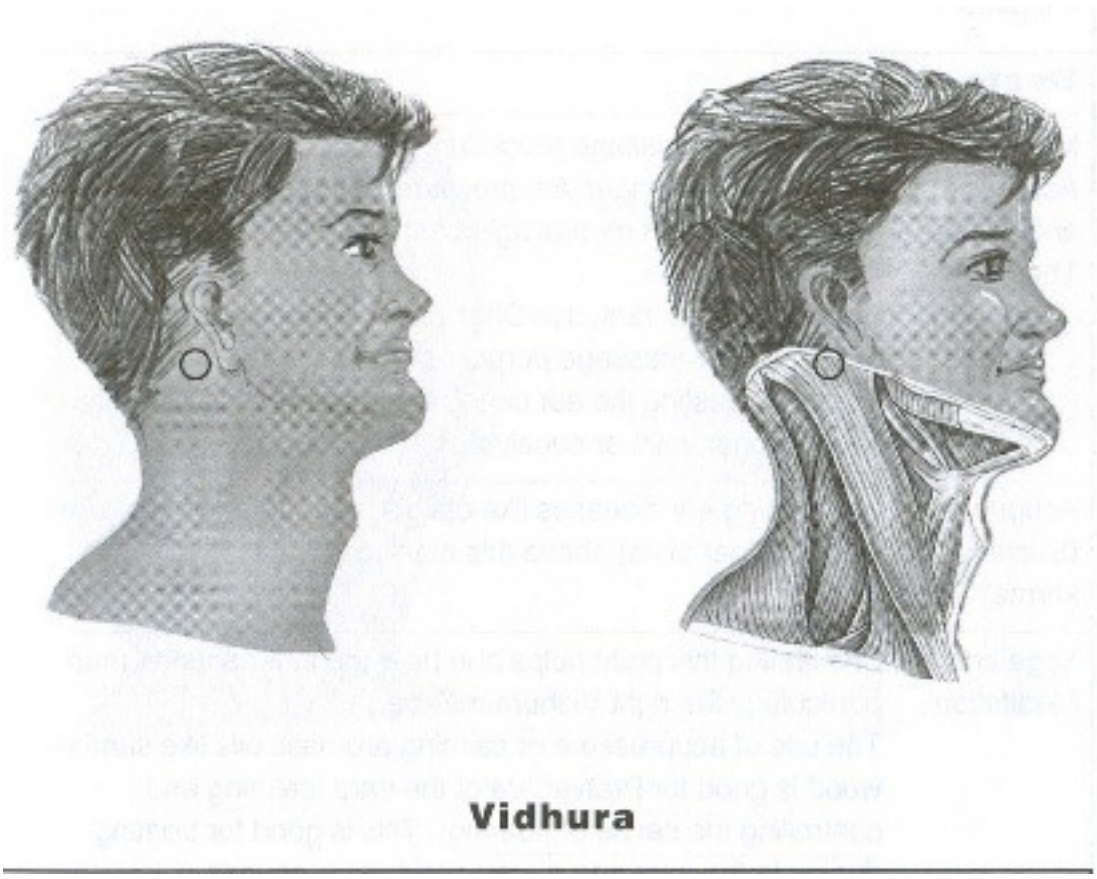
Functie-beperking

Ogen, alochaka pitta, oognaadies; neus, helder denken, geestelijke rust, concentratie; hoofdpijn.

Sterke cirkelbeweging. Druk vermindert pitta, maakt sinussen vrij en vermindert hoofdpijn door lichtgevoeligheid.

Vidhoera

Achter het oor onder de tip v/h slaapbeen



2

V

Ligam.

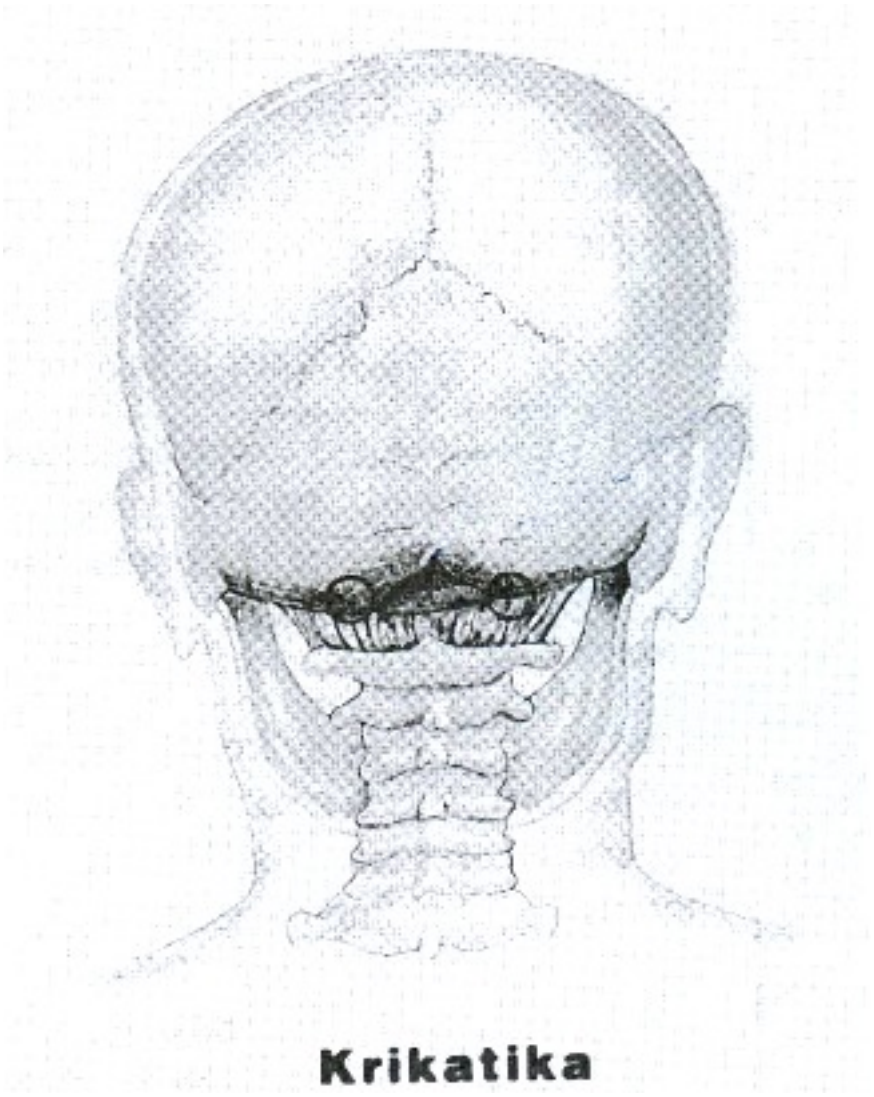
1/2

Functie-beperking

Gehoor, praana vayoe, naadies voor de oren.

Massage met middelvinger. Strijkingen rond oren Druk vermindert vaata.

Krikaatika
Op grens van nek en hoofd, ter hoogte van dwars-uitsteeksels atlas



2

V

Gewr.

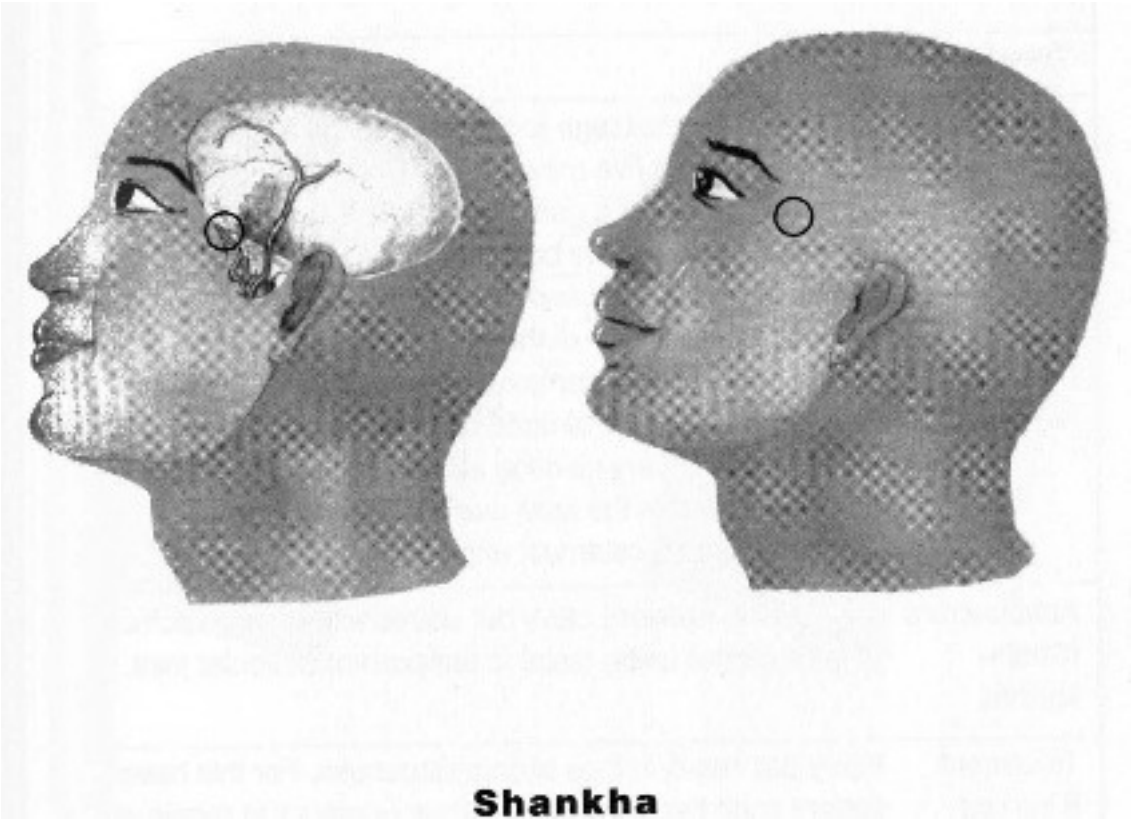
1/2

Functie-beperking

Lichaamshouding, energie-stroom naar hoofd, zicht, geheugen, KNO, emotionele spanningen.

Krachtige cirkelbeweging met het hoofd rechtop. Strijkingen met handpalm. Sterke druk vermindert spierspanning.

Shanka
In het putje van de slapen



2

V

Bot

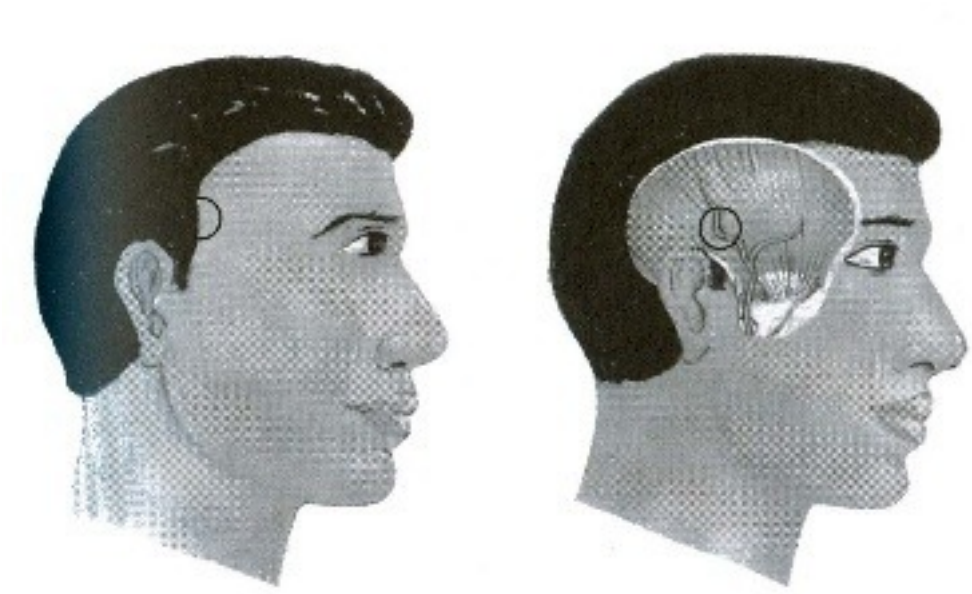
1/2

Dadelijke dood

Tastzin, apaana vayoe, vaata in colon. Pitta. Concentratie, hoofdpijn.

Zachte cirkelbeweging. Zachte druk met middenvingers op elk punt om energie naar het brein te brengen.

Oetkshepaa
Boven het oor op de haargrens, 2 ang. boven shanka



Utkshepa

2

V

Ligam.

1/2

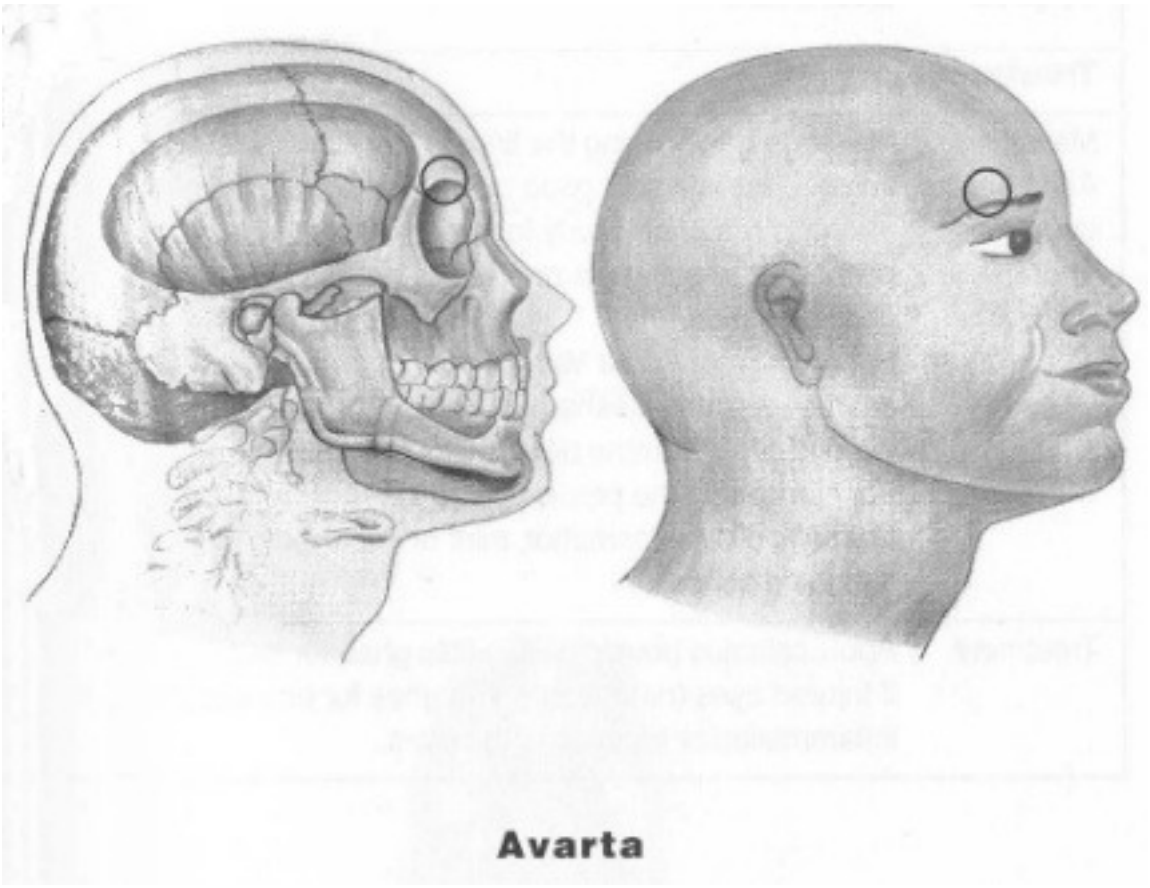
Fataal als doorboord

Vaata, geest, apaana vayoe, colon, reukorgaan, ogen; poort praana naar adipathi.

Zachte massage met de vingers of de duim. Druk kalmeert de geest en vaata.

Aavarta

Bovenkant oogkas in het midden van de wenkbrauwen



2

V

Gewr.

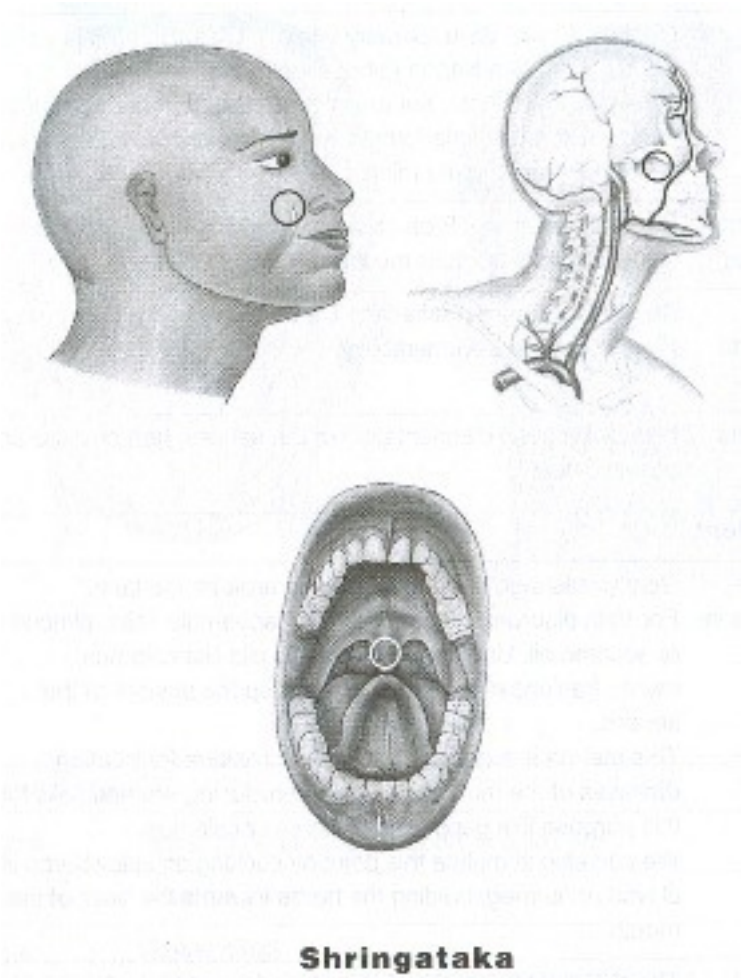
1/2

Functie-beperking

Vaata, praana, alochaka pitta (gezicht), evenwicht, lichaamshouding.

Zachte massage met (midden)vingers. Druk vermindert vaata.

Shringaataka
Inwendige marma op het zachte verhemelte



4

K

Ader

4

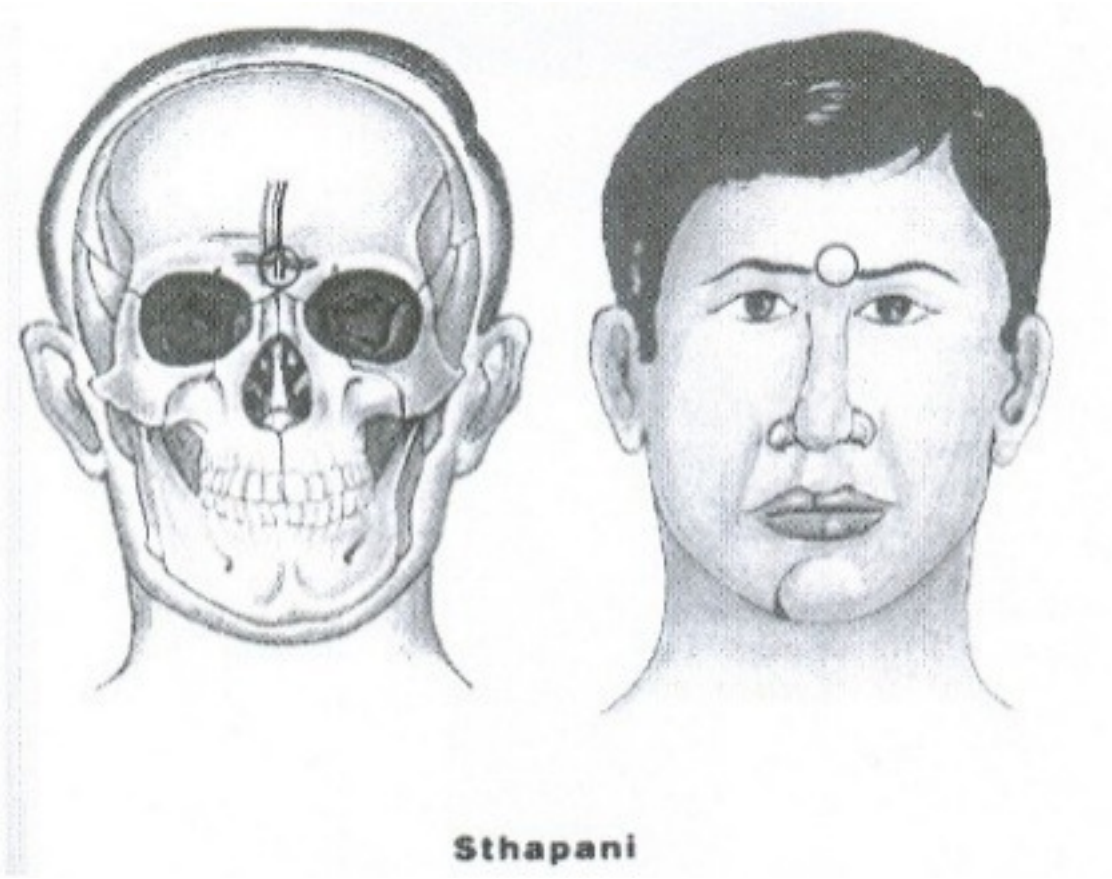
Dadelijke dood

Praana vayoe, Ojas, tarpaka en bodhaka kapha, gehoor, smaak en geur; speeksel. Hersenen.

Massage onder en naast de neus en op de kin. Druk helpt tegen mondkwalen. Kauwen. Nabho moedraa.

Sthapanie

Tussen de wenkbrauwen



1

V, P

Ader

1/2

Fataal als doorboord

Aagnya chakra, Praana vaha srotas, geest, zintuigen, hypofyse, kruispunt van 6 oognaadies. Mentaal evenwicht, intuïtie, gemoedsrust, stress, inzicht; sinussen.

Sterke cirkelbeweging, eventueel in combinatie met massage van het voorhoofd. Druk kalmeert en focust de geest. Shirodhaara. Nasya. Shaambavie moedraa, traataka. Meditatie op Aagnya chakra (OM).

Siemanta
5 naden van de schedel



5

V

Gewr.

4

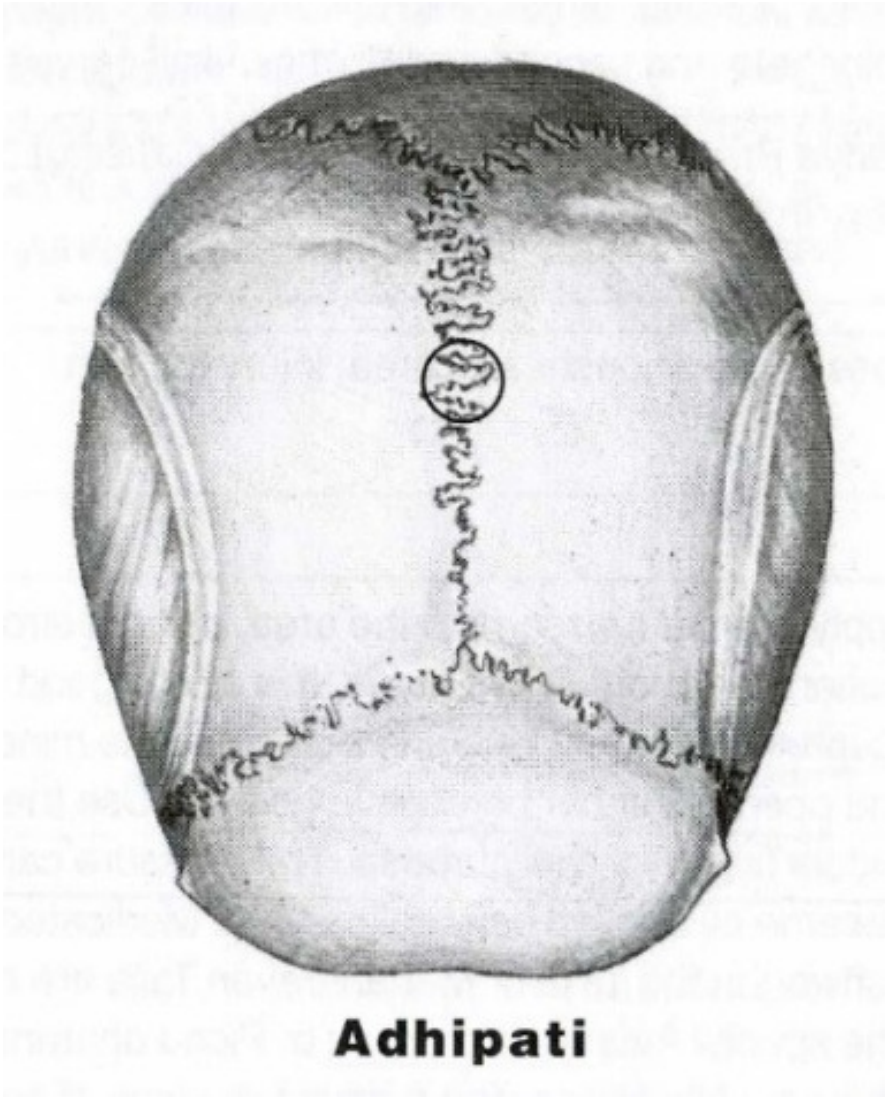
Dood op termijn

Sahasraara, zenuwstelsel, toevoer bloed, plasma en praana naar brein.

Massage met vingers of handpalm. Druk op kruispunten van de naden.

Adhipati

Top van het hoofd, zachte plek op hoofd van baby



1

V, P

Gewr.

1/2

Dadelijke dood

Sahasraara, epifyse, zenuwstelsel, praana vayoe, tarpaka kapha, sadhaka pitta, Praana, Tejas en Ojas. Hersenen en geest. Agni. Balanceert doshas. Regulator alle marma's.

Sterke cirkelbeweging. Sterke druk met wijs- of middenvinger kalmeert de geest en de emoties en geeft toegang tot hogere krachten. Meditatie op Sahasraara met mantra OM.

ONDERDEEL 34 / 34

Aayoerveda - deel 34 augustus 2025

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

MARMA CHIKITSAA

In de vorige les hebben we de verschillende aspecten van alle marmapunten uitvoerig toegelicht. In deze les komen enkele massages aan bod waarin gewerkt wordt met marmapunten.

Zelfmassage armen en handen

Schud goed de spieren van de armen en handen los.

Linkerarm

Met de rechterhand in de monnikskapspier van de linkerarm kneden; afdalen tot de schouder en weer naar boven tot de nekwervels (Amsa); 3x.

Buitenkant van de arm: afdalen van de monnikskapspier tot de pink en terug (3x). Koerpara, zone rond de hele elleboog.

Bovenkant van de arm: afdalen van de monnikskapspier tot de middenvinger en terug (3x)

Binnenkant van de arm: afdalen van de biceps tot de duim en terug (3x). De marmapunten Oervi, Aanie, Koerpara en Indrabasti worden gemasseerd.

Kloppen op de arm en de monnikskapspier (buitenkant, bovenkant, binnenkant)

Pols verwarmen door erover te draaien met de duim en wijsvinger; armbandjes maken: (Manibandha en Koerchashira)

Buitenkant van de hand: vanaf het midden van de buitenkant pols roterende bewegingen maken over de buitenkant van de duim en terug met behulp van duim en wijsvinger van de rechterhand.

Blijf even masseren op het punt Kshipra tussen duim en wijsvinger.

Idem met de andere vingers; kneed goed tussen de pezen (1x heen en terug).

Binnenkant van de hand: vanaf het midden van de pols (Manibandha) roterende bewegingen maken tot het uiteinde van de pink en terug (1x)

Idem met de andere vingers (1x heen en terug).

Blijf even masseren op Talahridaya, een belangrijk marmapunt in het centrum van de handpalm.

De linker duim draaiend uitwringen in de rechtervuist; idem met andere vingers

De vingerkootjes plooien om de lucht in de gewrichten te verwijderen

Goed trekken aan de vingers.

Strek de linkerarm, met vingers naar het plafond gekeerd, de handpalm naar voor, de duim naar de binnenkant van de handpalm en inademend trek je op de vingers tot het pijn doet in de voorarm; na 2 à 3 seconden uitademend loslaten.

Wrijf over de hele arm van de monnikskapspier tot aan de vingers.

Schud de arm los.

Idem met rechterarm.

Zelfmassage benen en voeten

Schud beide benen een beetje los.

Linkerbeen:

Ga zitten met het rechterbeen gestrekt en het linkerbeen geplooid met de hiel in de rechterlies;

Kneed de buitenkant van het linkerbeen, van de dij tot de buitenste enkel met beide handen; 3x.

Kneed de bovenkant van het been; daal af via het scheenbeen tot de enkel (Vitapa, Oervie, Aanie; Jaanoe); 3x.

Kneed de binnenkant van het been van af de lies tot de binnenste enkel; neem zoveel mogelijk spieren mee; 3x

Kneed de onderkant van het been; van het onderste van de billen via de kuit tot de achillespees en terug (Oervie, Aanie; Jaanoe; goed de kuit masseren: dit is een punt waar veel energie stagneert (Indrabasti); 3x.

Klop op het hele been (buitenkant, bovenkant, binnenkant, onderkant).

Maak wrijvende bewegingen met beide handen over het hele linkerbeen.

Plooi het linkerbeen opnieuw, plaats de hiel tegen het schaambeen en druk de knie op de grond; eventueel dagelijks oefenen om het heupgewricht los te maken (Katikataroena).

Leg de linkerenkel op rechterknie.

Grijp de tenen van de linkervoet met de rechterhand en buig ze in beide richtingen.

Maak rotaties met de linkerenkel in beide richtingen (Goelpha).

Kneed de voetzool door met behulp van de rechterduim een draaiende beweging te maken vanaf de hiel tot de top van de grote teen en terug naar de hiel (Koercha, Koerchashira, Talahridaya).

Beweeg op dezelfde manier naar de top van elke teen en terug naar de hiel.

Houd tijdens deze beweging halt bij twee marmapunten en blijf er even op drukken met de duim:

tussen de grote teen en de tweede teen: Kshipra;

in het midden van de voet: Talahridaya.

Masseer de holten tussen de tenen en de voetzool.

Maak een vuist met de rechterhand met de duim naar binnen; masseer met de kneukels van de rechterhand de hele voetzool van de linkervoet door draaiende bewegingen te maken in beide richtingen.

Klop op de hele linkervoet met een losse pols.

Plaats de linkervoet op de grond en maak wrijvende bewegingen met beide handen over de hele linkervoet.

Idem met het rechterbeen.

Hoofd- en aangezichtsmassage

Voor deze massage kunnen eventueel de volgende oliën worden gebruikt: sesam, zonnebloem, bhringaraaja of bramhie.

Zorg ervoor dat je zelf goed geaard bent. Beoefen eventueel eerst even berghouding.

Maak contact met de te masseren persoon. Leg een hand op Hridaya en de andere op Nabhi marma.

Hef het hoofd van de te masseren persoon op en leg het gemakkelijk.

Wrijf 3 keer met de handen plat over de nek vanaf de basis van de nek naar het achterhoofd (Krikaatika, Amsa).

Wrijf met de vingertoppen van de rechterhand langs de linker rand van de wervelkolom vanaf de basis van de nek (7° halswervel) in de richting van het achterhoofd; wrijf met de vingers van de linkerhand langs de rechterrand van de wervelkolom vanaf de basis van de nek in de richting van het achterhoofd. (Krikaatika, Amsa). Voer dit 7 x uit langs beide kanten, afwisselend met de vingers van de linker- en de rechterhand. Masseer niet OP de wervelkolom maar LANGS de rand ervan.
Ga met elke beweging een beetje meer naar de diepte; probeer de spanningen langs de rand van de wervelkolom los te maken.

Draai de rechterkant van het aangezicht van de gemasseerde persoon op de rechterhand; maak met de gestrekte linkerhand grote draaiende bewegingen van het oor naar de hals en de rand van het sleutelbeen; druk niet op de halsslagader; 3x. (Manya, Nila, Sieraa maatrika).

Leg de vingertoppen van de linkerhand op het linker sleutelbeen, druk met de duim op de monnikskapspier van de hals naar de schouders en terug; 3x (Amsa).

Draai het hoofd van de gemasseerde persoon op de linkerhand; maak met de rechterhand grote cirkels vanaf de achterkant van het oor naar de rand van de nek zonder op de halsslagader te drukken; 3x.

Leg de vingertoppen op het rechter sleutelbeen, druk met de duim op de monnikskapspier van de hals naar de schouders; 3x.

Draai het hoofd van de gemasseerde persoon op de rechterhand; voer een frictie uit met alle vingers van de linkerhand over de zijkant van het hoofd, de top van het hoofd en het achterhoofd (Siemanta, Adipathi, Oetkshepaa, Vidhoera).

Draai het hoofd van de gemasseerde persoon op de linkerhand; voer een frictie uit met alle vingers van de rechterhand; masseer goed het achterhoofd, de top van het hoofd en de zijkanten.

Leg het hoofd recht; voer een frictie uit met de vingers van beide handen tegelijk over de hele schedel, achter de oren, op het achterhoofd, de wandbenen en de schedelnaad (Siemanta, Oetkshepa, Vidhoera, Adipathi).

Wrijf over de Adhipathi marma met de rechterhandpalm; dan met de linkerhandpalm.

Wrijf over de zijkanten van de schedel met beide handpalmen tegelijk in tegenovergestelde richting.

Druk op het punt tussen de wenkbrauwen met beide duimen (Sthapanie)

Maak draaiende bewegingen met de duimen vanaf de neuswortel over de wenkbrauwen (Aavarta) tot de holten aan de uiteinden van de wenkbrauwen (Apaanga); druk op deze punten en kom terug naar het midden; 3x

Kom van de neuswortel naar het midden van het voorhoofd; maak met de duimen draaiende bewegingen in de richting van de slapen; druk op de holten van de slapen (Shanka) en keer terug naar het midden van het voorhoofd; 3x.

Kom van het midden van het voorhoofd naar de rand van het haar; volg de haarrand en kom naar de slapen; druk op Oetkshepa, een holte die je kan vinden als volgt: plooi de oren naar voor; ongeveer twee vingerbreedten boven de bovenpunt van het oor; terug naar het midden; 3x.

Knijp de wenkbrauwen (Aavarta) tussen duim en wijsvinger vanaf de neuswortel tot de holte aan de buitenkant van de wenkbrauwen en kom terug; 3x.

Droog de wenkbrauwen af, vanaf het midden naar de uiteinden; trek de ogen uit tot spleetogen; 3x. Opgelet met mensen die contactlenzen dragen.

Draai zachtjes met de duimen over de oogleden en trek de ogen uit tot spleetogen (Apaanga); kom terug; 3x. Opgelet met mensen die contactlenzen dragen.

Maak met de vingertoppen een draaiende beweging vanaf de jukbeenderen neerwaarts langs de kaak; masseer de kaak met al je vingers; daal verder af tot de kin, tot de vingers samenkomen in het midden van de kin.

Druk tegelijkertijd op de volgende punten (Shringaataka):

midden van de kin;

tussen de neus en de bovenlip;

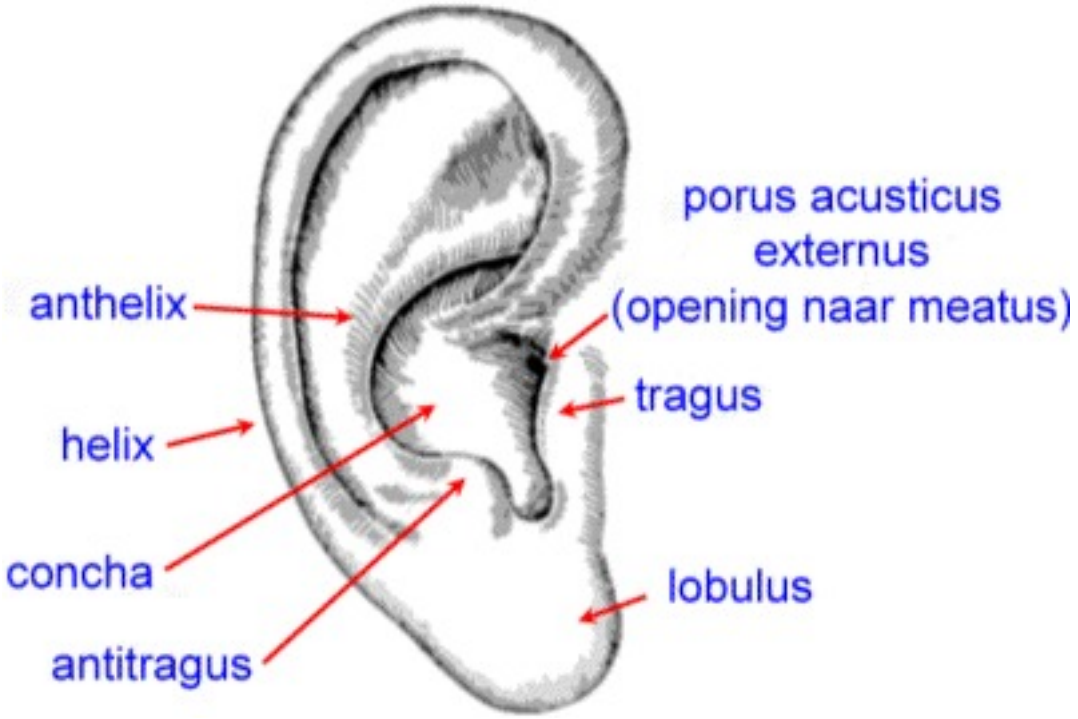
zijkanten van de onderkant van de neus.

Druk met beide wijsvingers op Phana, de punten naast de neus, vlak boven de neusgaten.

Borstel je nek met soepele vingers (Nila, Manya, Siera maatrika); 3x.

Knijp de kaak vanaf de kin opwaarts naar de oren; 3x.

Droog het hele aangezicht af met beide handpalmen.



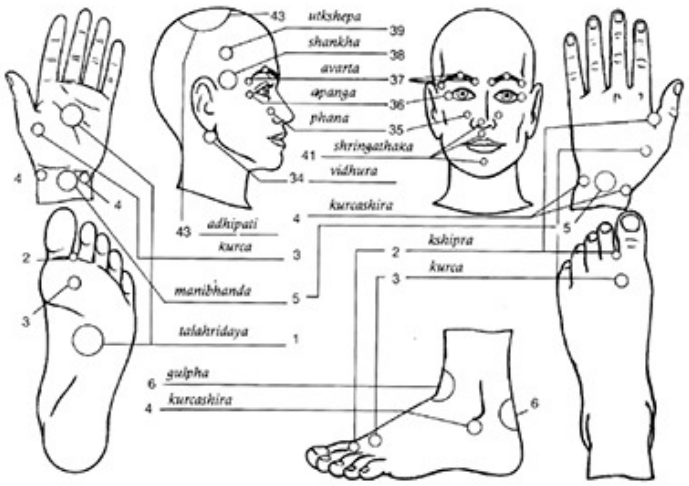
Masseer de oren:

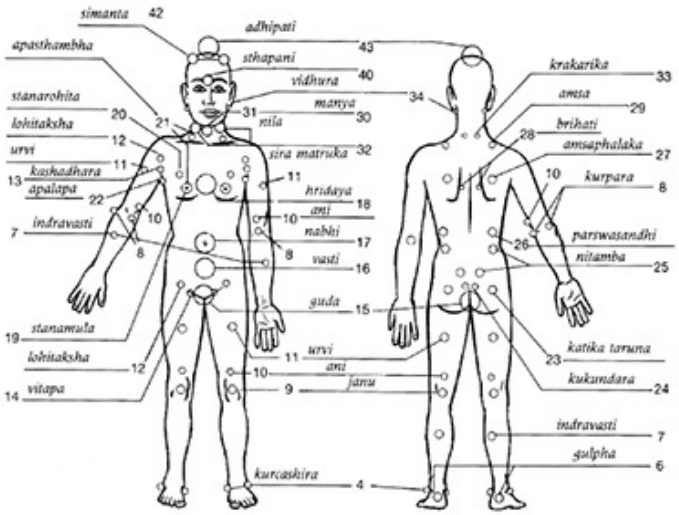
Wrijf over de oren met beide handpalmen.

Masseer de helix (3x), de antihelix, de oorschelp, de tragus en de oorlel.

Wrijf rond de oren met gestrekte wijs- en middenvinger langs weerszijden van het oor van boven naar beneden, van beneden naar boven en van achter naar voren (Vidhoera, Shanka, Oetkshepa).

Wrijf in de handen; leg de handpalmen op
de oren en zeg in gedachten 3 x OM.


43 utkshepa
39 shankha
38 avarta
37 apanga
36 phana
35 shringathaka
41 vidhura
34 kurcashira
4 adhipati
43 kurca
3 manibhanda
5 talahridaya
1 gulpha
6 kurcashira
4
2 kshipra
3 kurca
5
6
4
2
3


simanta 42
adhipati
43 sthapani
40 vidhura
31 manya
30 nila
32 jira matruka
11 hridaya
18 ani
10 nabhi
17 vasti
16 guda
15 urvi
11 ani
10 janu
9 kurcashira
4
apasthambha
stanarohita
20 lohitaksha
12 urvi
11 kashadhara
13 apalapa
22
indravasti
7
21
10
8
19 stanamula
lohitaksha
12
14 vitapa
krakatika 33
amsa
29 brihati
28 amsaphalaka
27
10 kurpara
8
parswasandhi
26 nitamba
25
katika taruna
23 kukundara
24
indravasti
7 gulpha
6