



Een reis naar uw innerlijke centrum

Ayurveda - Kennis van de geheimen van de innerlijke balans is de sleutel tot een lang en gezond leven. Deze brochure heeft tot doel u kennis te laten maken met de fascinerende en veelzijdige wereld van Ayurveda.



SpaDreams Brochure Ayurveda



De uit India stammende gezondheidsleer Ayurveda heeft in het Westen in de laatste twintig jaar een voorbeeldige carrière gemaakt. Ayurveda is “in” en dat zeker niet zonder reden want de therapieën van de Indische gezondheidsleer zijn veelzijdig inzetbaar. Ayurveda is zowel geschikt voor genezen als voor het voorkomen van ziekten, voor verjonging, revitalisering en eenvoudigweg voor het doen toenemen van het algeheel gevoel van welzijn. Met haar holistische aanpak, die de individuele levenssituatie van ieder persoon bekijkt, wint Ayurveda juist in het Westen, waar vele verschillende soorten stress en de bijbehorende gevolgen heersen, nog steeds aan betekenis.

De geliefdheid van de Indische gezondheidsleer heeft echter ook tot gevolg dat er ondertussen een overvloed aan verschillende Ayurveda-aanbiedingen zijn die niet altijd iets met authentieke Ayurveda te doen hebben. Voor de leek wordt het in toenemende mate lastiger om zich te oriënteren en een passende aanbieding te selecteren. Eén van de redenen daarvoor is dat Ayurveda een complex gezondheidssysteem is dat zo eenvoudig te overzien is. Het heeft haar eigen taal en herbergt een veelvoud aan vormen en interpretaties.

SpaDreams en FIT Reizen bieden al meer dan 20 jaar authentieke Ayurvedakuren aan, onder andere in de landen waar de Ayurveda haar oorsprong vindt, Sri Lanka en India. Onze jarenlange kennis delen wij graag met u om u een beter overzicht van de belangrijkste aspecten en bouwstenen van de Indische gezondheidsleer te geven.

Inhoudsopgave

AYURVEDA - WAT IS DAT?	2
DE ZUILEN VAN AYURVEDA	3
Dosha's - bio-energetische basisprincipes	
Wie ben ik? - Ayurvedische constitutietypen	
Gezondheid en ziekte binnen Ayurveda	
AUTHENTIEK AYURVEDA BELEVEN: AYURVEDAKUUR „PANCHAKARMA“	5
Diagnose	
Behandelingen	
Purvakarma - voorbereidende maatregelen	
Panchakarma - vijfvoudige reiniging	
Paschatkarma - nabehandeling	
Voeding	

Ayurveda - Wat is dat?



Ayurveda - Wat is dat?

AYURVEDA - Iedereen, die zich voor gezondheid interesseert, heeft de naam op zijn minst al eens gehoord, maar wat is het nou precies? Een eerste stap dichterbij biedt de vertaling van het begrip. Het woord Ayurveda stamt uit het Sanskriet, de taal van de grote klassieke, Indische cultuur en bestaat uit de woorden "Ayus" voor leven en "Veda" voor wijsheid. Ayurveda betekent dus eigenlijk niets minder dan "Levenswijsheid".

Het fundament van deze wijsheid vormt de kennis van de eenheid van het leven. Conform Ayurvedische opvatting kan het lichaam niet los van de ziel gezien worden noch de mens van zijn omgeving. Er zijn talrijke wisselwerkingen en complexe verbindingen. Ayurvedische diagnoses en therapieën houden dan ook altijd rekening met alle levensomstandigheden van mensen zoals emoties, verstand, lichaam, verhoudingen, woonomstandigheden, sociaal leven en de invloed van tijdstippen en seizoenen.

De Ayurvedische behandelingen zijn veelzijdig. Ze zijn gebaseerd op een gefundeerde ervaring, afgestemd op de individuele constitutie, omvatten een natuurgeneeskunde met meer dan 3.000 verschillende soorten planten en kruiden, kennen verschillende reinigingstechnieken (bijv. Panchakarma), weten hoe u zich het beste kunt ontspannen (bijv. door oliemassages) en combineert dat alles met een spirituele yoga- en meditatiepraktijk.

Welzijn te creëren en ziekten te voorkomen is ten allen tijde het hoofdoel, maar in het kader van authentieke, originele Ayurvedakuren kunnen ziekten, en in het bijzonder chronische aandoeningen zoals reuma en hoge bloeddruk, ook genezen dan wel verlicht worden - Ayurveda is een multitalent!

Duizenden jaren oude geneeskunde

De wortelen van de Ayurveda reiken terug tot in de tijd van de Vedische hoge cultuur van het oude India, meer dan 5.000 jaar geleden. Over die Vedische periode van de Oosterse geneeskunde bestaat nog maar weinig historische overlevering. Het uitgangspunt van de weinige teksten die in deze tijd ontstaan zijn is de meditatieve visie van de rishi's, de wijzen, de zieners, die hun kennis mondeling doorgaven. Pas in de jaren rondom de geboorte van Christus, in de zogenaamde Upanishad periode, ook met respect het "gouden tijdperk" van Ayurveda genoemd, ontwikkelde zich dat, wat wij tegenwoordig Ayurveda noemen. In deze tijd ontstonden de belangrijkste, klassieke teksten, de Charaka Samhita en de Sushruta Samhita, die nog altijd de basis van Ayurveda vormen.



Met de ontwikkeling van het Boeddhisme (vanaf ca. 600 v.C.) beleefde de Ayurveda een enorme bloei en ontstonden veel Ayurvedische universiteiten en ziekenhuizen. Gedurende de 200-jarige koloniale overheersing door de Engelsen, beginnende halverwege de 18e eeuw, werde de Ayurveda-leer als minderwaardig betiteld en volledig onderdrukt. Alle Ayurvedische universiteiten werden gesloten. Pas in de jaren 20 van de 20e eeuw, gedurende het leven van Mahatma Ghandi, ontstonden er opnieuw Ayurvedische hoge scholen. Na de onafhankelijkheid van India in 1947 kreeg de Ayurveda tenslotte de status van officiële geneeskunde.

De zuilen van Ayurveda



Dosha's Bio-energetische basisprincipes

De sleutel tot het begrip van de Ayurveda ligt in de leer van de drie dosha's. Daarnaast werken in het menselijk organisme die energetische basiskrachten die alle lichamelijke en psychische functies van een mens sturen en die Vata, Pitta en Kapha genoemd worden.

De verschillende functies van de drie Dosha's worden duidelijk door hun karakteristieke eigenschappen die zich uit de vijf basiselementen ether, lucht, vuur, water en aarde laten afleiden. Paargewijs verbonden vormden de elementen de Dosha's.

VATA bestaat uit de elementen lucht en ether en geldt als de levensenergie. Kenmerken: licht, beweeglijk, snel, subtiel, koel, droog en rauw. Functies: stuurt alle willekeurige en onwillekeurige bewegingen, beïnvloedt de spieren, reguleert de innerlijke organen, de bloedsomloop, de ademhaling en alle uitscheidingsprocessen. Beïnvloedt tevens capaciteit, helderheid en alertheid.

PITTA bestaat uit de elementen water en vuur en geldt als het stofwisselingsprincipe. Kenmerken: heet, licht, vloeïend, vloeibaar, scherp, stekend, olieachtig. Functies: reguleert de lichaamswarmte, spijsvertering en stofwisseling, bloedbeeld, huid en zichtvermogen. Tevens intellect en emotioneel uitdrukingsvermogen.

KAPHA bestaat uit de elementen aarde en water. Van deze Dosha is onze weerstand tegen ziekten afhankelijk. Kenmerken: zwaar, koud, week, zoet, stabiel, langzaam, olieachtig, glad, vast, traag. Functies: voor lichaamsstructuren en de vochtthuishouding, regelt psychische stabiliteit en balans evenals geheugenfuncties.

Wie ben ik? Ayurvedische constitutietypen

Ieder mens verenigt alle drie de Dosha's in zich. Daarbij kan er één Dosha, soms twee of zelfs alle drie de Dosha's heersen. De dominerende Dosha vormt met zijn eigenschappen de lichamenlijke en psychische kenmerken van een mens. Overeenkomstig gaat men in Ayurveda van verschillende typen of constituties uit. In totaal worden er zeven constitutietypen onderscheiden: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha en Vata-Pitta-Kapha.

De constituties beschrijven sterktes en zwaktes, maakt het mogelijk uitspraken te doen over ziektegevoeligheid en verklaart de verschillende reacties op bepaalde voeding, indrukken, klimaat en levensomstandigheden. Bij therapie en ziektepreventie speelt derhalve de bepaling van het constitutietype een belangrijke rol.

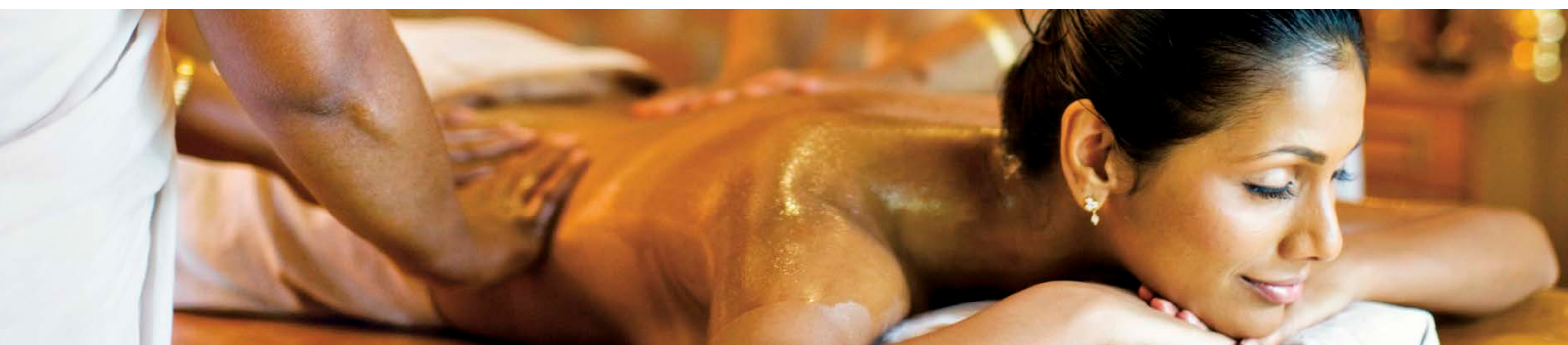
Belangrijkste eigenschappen VATA

Lichte lichaamsbouw en gering gewicht, neiging tot droge huid, afkeer van kou en winderig weer, onregelmatige honger en onregelmatige vertering, neiging tot verstopping, onvermogen tot enthousiasme, vlug vermogen tot handelen, vlug van begrip en goed korte termijngeheugen, neiging tot piekeren en slaapproblemen.

Belangrijkste eigenschappen PITTA

Gemiddelde lichaamsbouw, normale huid, afkeer van hitte, sterke honger en goede vertering, voorkeur voor koude maaltijden en koele drankjes, slaat niet graag maaltijden over, neiging tot een rode haarkleur, sproeten en moedervlekken, werkt systematisch en georganiseerd, gemiddeld van begrip en geheugen, goede redenaar en scherp intellect, ondernemend en moedig karakter met neiging tot ongeduld, prikkelbaar.

Gezondheid & Ziekte



Belangrijkste eigenschappen KAPHA

Stabiele of zware lichaamsbouw, neiging tot gladde en vette huid, gering hongergevoel en langzame vertering, krachtig en eerder donker haar, sterk en met uithoudingsvermogen, pakt de zaken methodisch en langzaam aan, rustige, gebalanceerde persoonlijkheid, langzaam van begrip, goed langetermijn geheugen, diepe en lange slaap, moeilijk van zijn stuk te krijgen.

De voornoemde kenmerken en eigenschappen van de verschillende constitutietypen zijn natuurlijk slechts een selectie. Een allesomvattende analyse van uw persoonlijke constitutie kan een ervaren Ayurveda-arts opstellen.

Gezondheid en ziekte binnen Ayurveda

In de Ayurvedische leer is het dynamische evenwicht tussen de Dosha's de wezenlijke voorwaarde voor gezondheid. Als Vata, Pitta en Kapha correct functioneren heerst er harmonie in het organisme: de mens is gezond. Bewegen één of meerdere Dosha's zich buiten het evenwicht leidt dit tot stemmingsstoornissen en uiteindelijk op lange termijn tot ziekte.

Maar hoe is het nu mogelijk dat de Dosha's uit hun evenwicht raken? Daar waar ons lichaam, conform Ayurvedische opvattingen, nauw met onze omgeving verbonden is, zijn wij voortdurend aan invloed onderhevig die de Dosha's beïnvloeden. Alle wijzigingen in onze omgeving, momenten van de dag, seizoenen, voeding, weeromstandigheden, werk, slaap, stress en alle handelingen die we verrichten werken in op onze gemoedstoestand en kunnen de Dosha's uit balans brengen.

Het doel van elke Ayurvedische behandeling is het evenwicht van de Dosha's te herstellen en verstoringen, zo mogelijk in een vroeg stadium te herkennen en te behandelen. In een vroeg stadium kunnen slechts kleine veranderingen in voeding of een enkele Ayurvedische behandeling, zoals een oliemassage, al voldoende zijn om oorspronkelijke evenwicht te hervinden. Is de verstoring echter al te ver gevorderd dan kan een originele Panchakarma behandeling van bijzonder nut zijn.



Ayurveda



Authentiek Ayurveda beleven: Ayurvedakuur “Panchakarma”

Panchakarma is de naam voor een speciale Ayurvedische reinigingskuur (vijfvoudige reiniging), die het lichaam bevrijdt van schadelijke obstructies en de balans tussen de Dosha's herstelt.

Toepassingen voor een originele Ayurvedakuur op basis van Panchakarma kunnen zijn voor: reuma, hart en bloedvaten, chronische hoofdpijn, angsttoestanden en slaapstoornissen, stress, burn-out, chronische infectie van de bronchiën en de nevenholtes, stofwisselingsstoornissen, verhoogd vetgehalte in het bloed, ouderdomsdiabetes, allergieën, oorsuizen, hoge bloeddruk en in geval van nabehandeling na zware operaties en chemotherapie.

Om een ideaal behandelresultaat te behalen, is het aan te bevelen voor een Panchakarmatherapie minimaal twee, maar idealerwijze drie weken in te plannen.

Diagnose

Na aankomst in uw hotel of resort volgt een intensief onderzoek door een Ayurveda-arts, waarbij deze diverse methoden gebruikt zoals bijvoorbeeld een polsdiagnose. De Ayurveda-arts kan middels een polsdiagnose exact vaststellen in welke toestand uw Dosha's zich bevinden en waar onevenwicht bestaat. Daarnaast wordt door middel van een diepgaand gesprek evenals door observatie van uw uiterlijke kenmerken, zoals huid, haren, vingernagels en ogen, uw constitutietype bepaald en op basis van deze gegevens een individueel, precies op u afgestemd behandelplan opgesteld. Het is de taak van de arts om uit het volledige aanbod van behandelingen binnen de Panchakarma therapie, die behandelingen, die voor u van toepassing zijn te selecteren en gedurende het verloop van de kuur te controleren en indien nodig aan te passen.

Behandelingen

Een Panchakarmatherapie is onder te verdelen in drie hoofdfases:

- Purvakarma - voorbereidende maatregelen
- Panchakarma - vijfvoudige reiniging
- Paschatkarma - nabehandeling

Purvakarma – voorbereidende maatregelen

In de eerste, voorbereidende fase worden de Dosha's en het daarmee verbonden metabolische afval (Ama) in het weefsel geactiveerd. Dit gebeurt met behulp van Ayurvedische geneeskrachtige planten en wortels (Agni Diepana-Pachana). Daarnaast worden olieachtige substanties genuttigd, die zowel inwendig als uitwendig toegediend worden. Bij de inwendige behandeling neemt u in de ochtend gereinigd en deels gemediceerd botervet, zogenaamd Ghee, in. Het Ghee dringt tot diep in de cellen en lost de verstoring van de Dosha's van daaruit op. Bij uitwendige toepassing wordt u met oliën gemasseerd. Door de



„Panchakarma“



oliemassages worden de in het weefsel ingesloten gifstoffen uitgescheiden.

Tot de belangrijkste lichaamsmassages behoren de synchroonmassage (Abhyanga), de peelingmassage met een mix uit gerste- en kikkererwtenmeel (Udvartana) en de droge synchroonmassage met ruwe zijdehandschoen (Gars-hana). Naast deze massagevormen behoren tot de voorbereidende maatregelen een hele serie van oliebehandelingen zoals de Shirodhara-oliegieting (Snehana). Aan het einde van de eerste fase worden de door de oliebehandelingen opgeloste afvalstoffen met behulp van sterk zweetbevorderende maatregelen, zoals kruidenstoombehandelingen, uit het weefsel gedreven en in het maag-darmcircuit getransporteerd (Swedana).

Panchakarma – vijfvoudige reiniging

Met behulp van de effectieve reinigingstechnieken van de Panchakarma worden aansluitend alle, uit het weefsel opgeloste, overvloedige Dosha, als gifstoffen afgevoerd. Hiervoor zijn vijf verschillende methoden beschikbaar:

1. Vamana - therapeutisch overgeven
2. Virechana - afvoertherapie
3. Vasti - colontherapie
4. Nasya - neus- en sinusbehandeling
5. Raktamokshana - bloedreinigingstherapie

Hier moet aan toegevoegd worden dat methoden, zoals het therapeutisch overgeven of de bloedreinigingstherapie, in het bijzonder bij patiënten uit het Westen, zelden tot nooit gebruikt worden. De reiniging wordt in de meesten gevallen tot stand gebracht door afvoertherapie (Virechana) of door een colontherapie (Vasti).

Paschatkarma – nabehandeling

De werking van een Pachakarmatherapie ontvouwt zich vooral in de regeneratiefase na de therapie. Met de maatregelen van Paschatkarma worden lichaam en geest na de intensieve behandeling met specifieke plantaardige recepten, lichte oliemassages en speciale, op het constitutietype afgestemde voeding gesterkt. Ook Rasayana, de weldadige behandelingen van de Ayurvedische verjongingskuur, evenals yoga en meditatie spelen in de nabehandeling een belangrijke rol.



Voeding

Een bijzonder belangrijke rol bij het in balans brengen van de Dosha's gedurende een Panchakarmatherapie is weggelegd voor voeding. Ayurveda hecht veel therapeutisch belang aan de kracht van de spijsvertering (Agni). Ze wordt als het levensvuur gezien, dat voeding in lichaamseigen energie en bouwstenen verandert. Aan "Agni" wordt zelfs meer waarde toegekend dan aan het te verteren voedsel. Dit dient ten allen tijde vooral gebalanceerd te zijn en conform het individuele constitutietype. Gebalanceerd in de Ayurvedische zin wil zeggen dat het alle smaakvormen bevat (zoet, zuur, zout, scherp, bitter, wrang). Uw therapeut zal, in het kader van een Ayurvedakuur, een speciaal op uw constitutietype afgestemd voedingsplan opstellen.

Begrippen

Belangrijke Ayurvedabegrippen:

Abhyanga: Lichaamsmassage met warme olie.

Agni: Verteringsvuur, universeel principe, dat zowel de stofwisselingsactiviteit als de vitaliteit van de mensen defineert.

Ama: In de cellen opgeslagen metabolisch afval en gifstoffen.

Dhatu: Lichaamswaefsel; er worden 7 verschillende weefselsoorten onderscheiden.

Dosha: Bio-energetisch regulatiesysteem, dat de functie van het menselijk organisme bepaald. Er zijn drie Dosha's: Vata, Pitta en Kapha.

Garshan: Droge lichaamsmassage met een handschoen gemaakt van ruwe zijde.

Ghee: Verwarmd en gesmolten botervet; geldt als levenselixir.

Kapha: De uit de elementen water en aarde opgebouwde Dosha; verantwoordelijk voor lichaamsstructuur en vochtigheidshuishouding.

Marma: Verbindingspunt tussen materie en bewustzijn; er zijn 107 marmapunten, die door aanraking kunnen worden gestimuleerd.

Nasya: Een behandeling van Panchakarma. Bestaat uit een opeenvolging van oliemassages, kruidendampbad, compressen en neusspoelingen.

Ojas: Stofwisselingsproduct dat bij een correcte vertering ontstaat.

Panchakarma: Ayurvedische reinigingstherapie, die het lichaam bevrijdt van schadelijke obstructies en de balans tussen de Dosha's herstelt.

Pinda Sweda: Lichaamsmassage met een warm rijst en granen-mengsel.

Pitta: De uit het element vuur opgebouwde Dosha; verantwoordelijk voor vertering en stofwisseling evenals de warmtehuishouding.

Prana: Levengevende adem- en zenuwenenergie.

Shrotas: Lichaamskanalen die tot transport dienen.

Udvarthana: Lichaamsmassage door middel van wrijven met een olie- en granenbrei, die tegelijkertijd door twee therapeuten worden uitgevoerd.

Vasti: Reinigende klysma.

Vata: De uit de elementen lucht en ruimte opgebouwde Dosha; verantwoordelijk voor de beweging in het lichaam. Regelt de activiteit van lichaam en geest en controleert de beide andere Dosha's.

Literatuurreferenties:

Scherer, Dieter : Das große Ayurveda Buch: Gesundheit im Einklang unserer Energien, Heinrich Hugendubbel Verlag, 2002

Schrott, Dr. med. Ernst : Ayurveda für jeden Tag: Die sanfte Heilweise für vollkommene Gesundheit und Wohlbefinden - Das aktuelle Praxisbuch, Wilhelm Goldmann Verlag, 14. Aufl., 2002

Schrott, Dr. med. Ernst/ Schachinger, Dr. med. Wolfgang (Hrsg.): Handbuch Ayurveda - Grundlagen und Anwendungen: Die traditionelle indische Heilweise umfassen und praxisnah erklärt, Karl F. Haug Verlag, 2005

Schutt, Karin : Ayurveda - Sich jung fühlen ein Leben lang, 6. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, 2004