

TODAY I SMELL LIKE INDIAN SOUP

Anik Van der Veken

NAMASKAR

Verleden jaar ben ik voor het eerst een Ayurveda kuur gaan volgen in India gedurende 3 weken en heb daar zo goed de voordelen van kunnen ondervinden dat ik het nog es herhaald heb dit jaar. Niet wetende dat we dit jaar Ayurveda zouden krijgen was ik verleden jaar al begonnen aan deze lezing.

Het eerste deel is een overzicht van wat Ayurveda is en waarop het steunt, het 2de deel is mijn persoonlijke ervaring in Kerala.

In het 1ste gedeelte ga ik niks nieuws verkondigen want Ayurveda is de oudste geneeskunde van de wereld en nog steeds beoefend zoals bij het begin.

5000j of meer? India heeft een cultuur van orale overdracht lang voordat iemand het op schrift zal stellen.

Betekenis AYURVEDA = Wetenschap, kennis van het leven

AYUS: LEVEN

VEDA: WETEN, KENNIS

I. GESCHIEDENIS

- Ayurveda is oorspronkelijk een deel van de 4 VEDA'S
- VEDA'S zijn de oudste en heiligste hindoe geschriften die alle kennis omvatten van het ganse universum
- Ayurveda werd aan zieners RISHI'S via meditatie geopenbaard en in Veda's opgenomen vooral in 4de deel ATHARVAVEDA
- VEDA'S begrijpen kan via meditatie en mantra's
- Later zullen verschillende artsen en leerlingen 3 klassieke leerboeken voor Ayurveda schrijven in verschillende periodes en die zijn iets toegankelijker dan de Veda's.
 - 1/ CHARAKA SAMHITA
 - 2/ SUSHRUTA SAMHITA
 - 3/ ASHTANGA HRIDAYAM

—) Chinese accupunctuur, Griekse geneeskunde (Hippocrates), islamitische geneeskunde Perzisch - Arabisch (YUNANI of UNANI) hebben wortels in Ayurveda

II. UITGANGSPUNT

Iedere traditionele geneeskunde heeft een geestelijk uitgangspunt (o.a. godsdienst of methode om natuurkrachten te beheersen)

Voor Ayurveda is SAMKHYA (1 van de 6 filosofische scholen zie zienswijze - DARSHANA'S) de geestelijke basis

Ayurveda gaat uit van DUALITEIT van de natuur in 2 vormen : de geestelijke en stoffelijke vorm, PURUSHA en PRAKRTI

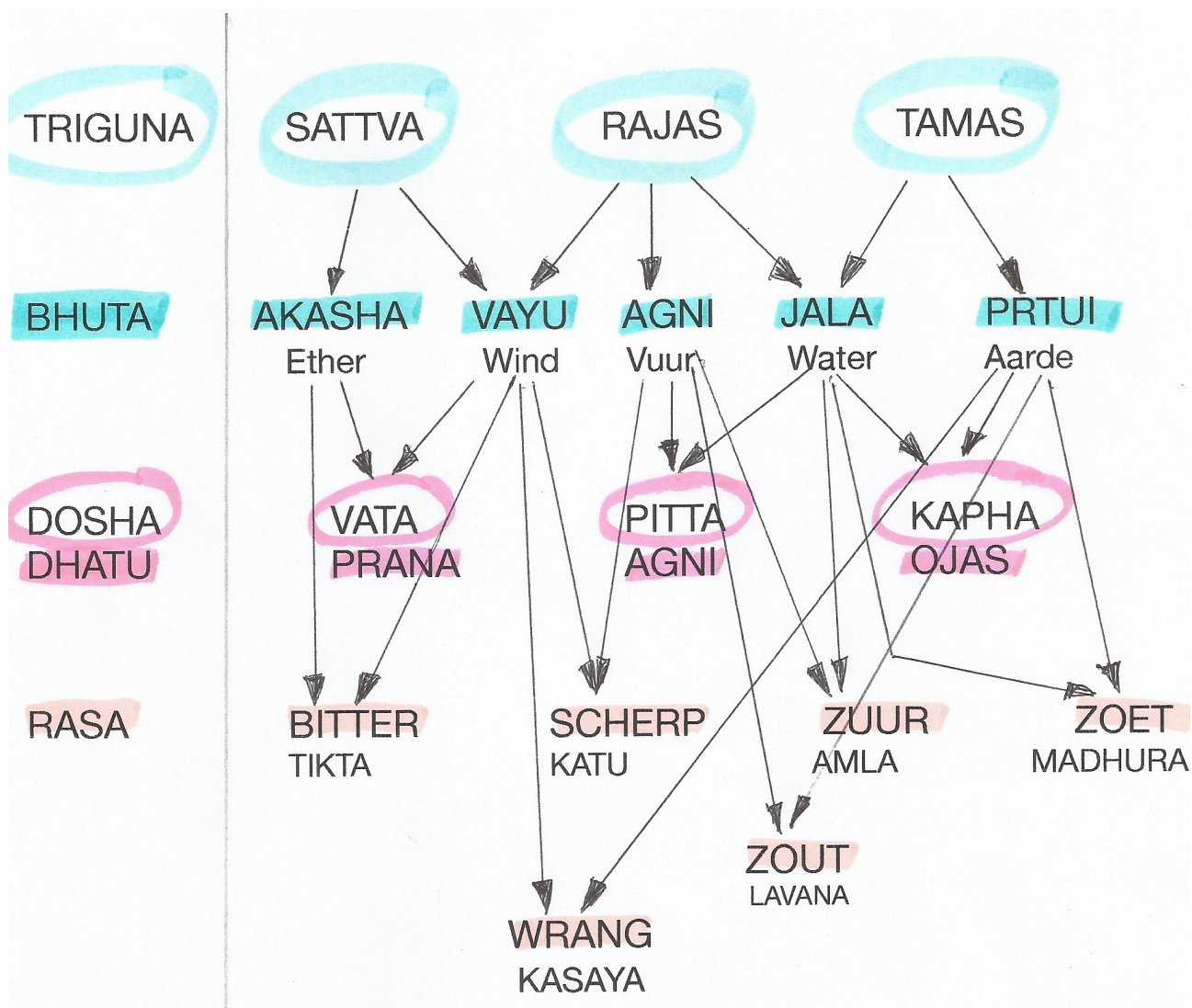
PURUSHA is de geestelijke vorm, het AL bewustzijn, het universele, zuivere absolute bewustzijn

en PRAKRTI de stoffelijke vorm, de oernatuur, de oermaterie.

Purusha en Prakrti bestonden naast elkaar in evenwicht, in rust in EENHEID totdat de ene de andere in beweging brengt...

PRAKRTI begint aan de Schepping van Wereld van Verschijnselen (MAYA)

Prakrti, oernatuur, bezit drie basiskrachten of GUNA'S (wat letterlijk "wat verbindt" betekent)



A. TRIGUNA'S

SATTVA, RAJAS, TAMAS (3 oerkrachten) geven eigenschappen aan alles in het universum
Met de 20 GUNA'S = 10 paren van tegengestelde zoals droog en nat, licht en zwaar enz.

1/ SATTVA

- Sattva brengt STABILITEIT, HARMONIE, DEUGD of ZIJN (SAT)
- Is meest expansief

2/ RAJAS

- Staat voor DYNAMIEK, VERANDERING, ENERGIE

3/ TAMAS

- Staat voor DUISTERNIS, TRAAGHEID, WEERSTAND, INERTIE
- veroorzaakt verval, ontbinding en dood
- Is meest compact

B. 5 MAHABHUTA'S elementen

TRIGUNA'S brachten 5 Natuurelementen MAHABHUTA'S = bouwstenen van alles

1. ETHER	AKASHA.	SFEER
2. LUCHT	VAYU.	STROMING
3. VUUR	AGNI.	OMZETTING TRANSFORMATIE
4. WATER	JALA.	VORMGEVING
5. AARDE	PRITHVI	STABILITEIT

- 5 elementen zitten in ons en in alles
- 5 elementen + ZIEL = LEVEN (rots heeft elementen maar geen ziel)

C. DOSHA'S TRIDOSHA'S

- Constituties of energietypes
- Zijn vitale levenskrachten die het ganse biologisch mechanisme van de mens gaan besturen
- db verstoring, vlek
- Bij goede gezondheid spreekt men niet van Dosha maar van Dhatu
- Dan wordt Vata - PRANA, Pitta - AGNI, Kapha - OJAS
- Ontstaan uit een combinatie van 2 elementen van de MAHABHUTA'S
 - VATA : ETHER + WIND BEWEGING / TRANSPORT
 - PITTA. : VUUR + WATER. TRANSFORMATIE
 - KAPHA. : WATER + AARDE. VORM
 - VATA iemand met het hoofd in de wolken, constant nieuwe ideeën, creatief, maar geen energie genoeg om die ideeën uit te werken, Sidonie type
 - PITTA vurig, hartstochtelijk normaal gespierd
 - KAPHA beide benen stevig op grond, niet zo snel in beweging te krijgen, eerder mollig
- Zowel Vata als Pitta als Kapha zijn verder onderverdeeld in **5 SUBDOSHA'S** die telkens in één van de MAHABHUTA'S (aarde, water, vuur, wind, ether) werkzaam zijn
- **5 SUBDOSHA'S** gaan specifieke lichaamsfuncties besturen

D. 6 SMAKEN (RASA)

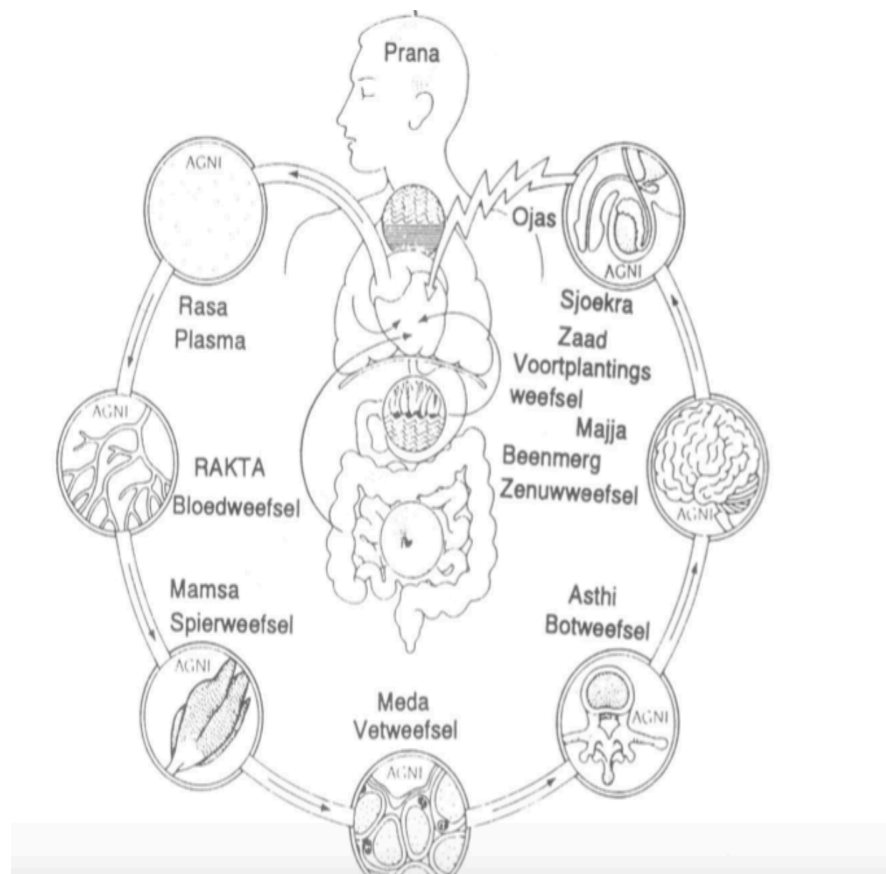
We hebben 6 smaken in de Ayurveda

1. ZOET.	MADURA	AARDE + WATER
2. ZUUR.	AMLA.	WATER + VUUR
3. ZOUT	LAVANA.	AARDE + VUUR
4. SCHERP	KATU.	VUUR + WIND
5. BITTER	TIKTA	WIND + ETHER
6. WRANG	KASAYA.	WIND + AARDE

E. 7 DHATU'S = weefsels

Kringloop vd voedingsstoffen en transformatie vd DHATU'S

- Voedsel wordt verteerd in Spijsvertering
- Verteerd voedsel noemt men AHARA RASA = bouwsteen voor DHATU'S
- Verteerd voedsel wordt getransformeerd door specifieke AGNI van die DHATU: zo ontstaat weefsel
- Er zijn zo'n 7 fabriekjes die achtereenvolgens weefsel gaan vormen
- Te beginnen met RASA DHATU
- Verteerd voedsel AHARA RASA gaat naar 1ste Dhatu (RASA)
- vgl. met fabriekjes of "plot" = perceeltje waar gewassen worden gekweekt en water AHARA RASA van het ene perceeltje naar het andere doorgelaten wordt
- Tezamen met Agni van RASA DHATU wordt RASA weefsel gevormd
- Ondertussen werd in 1ste perceeltje ook
 - 1/ UPADHATU (secundair weefsel) gevormd vb voor RASA: moedermelk
 - 2/ alsook KITTA afscheidingsproduct
 - 3/ En bij elke transformatie wordt er ook MALA gevormd
- Deel van AHARA RASA gaat naar 2de perceeltje bij RAKTA en zo verder
- Elke weefselvorming duurt 5 dagen dus van Rasa tem OJAS 5 x 8 dagen = 40 dagen
- Elke Dhatu (elk weefsel) is afhankelijk van gezonde voorganger en AGNI!!!!
- Tenslotte wordt Ojas gevormd



VOEDING

- Je voeding wordt letterlijk omgezet in weefsel en wordt dus een deel van jou
- We zijn wat we eten, niet alleen ons lichaam maar ook onze gehele geestestoestand,
- En zo zal de kwaliteit van onze voeding de kwaliteit van ons bewustzijn bepalen!
- Voeding is dus essentieel belangrijk voor de vorming van ons lichaam en onze gezondheid
- Ayurveda zal bij behandeling eerst voeding van patiënt aanpassen
- Bij Ayurveda wordt voeding volgens constitutie (tridosha) én onevenwicht ervan aangeraden
- Verschil met Westen: hier wordt dezelfde voeding voor iedereen aangeraden

F. SROTA'S

- 16 Circulatiekanalen
- Ademhalingswegen, Bloedsomloop, Maag-darmkanaal, Lymfevaten, Zenuwstelsel, Energiekanalen
- circulatie van vaste stoffen, vloeistoffen, gassen, gedachten, voedingsstoffen, zenuwimpulsen, afvalstoffen, afscheidingsproducten = MALA'S
- Gezondheid: dwz srota's staan open, vrije circulatie
- voedsel geraakt niet verteerd in darmen, AMA ontstaat en gaat door srota's stromen —) ophoping van AMA in de kanalen met blokkade tot gevolg —) onevenwicht
- VATA regelt het stromen door SROTA'S

III. VERSCHIL PRAKRTI - VIKRTI

Wat betekenen deze woorden eigenlijk ivm onze constitutie.

Onze Prakrti is eigenlijk de versmelting van de Vikrti van onze ouders op het moment van onze conceptie!

- TRIDOSHA's zijn dan in een bepaalde verhouding, specifiek voor elke persoon
- = volledig evenwicht voor die persoon
- = onze blauwdruk

Bij conceptie krijgen we dus onze begintoestand PRAKRTI, terwijl Vikrti onze huidige toestand is.

Die Prakrti is dus voor iedereen verschillend en het individueel ideaalbeeld qua gezondheid waarnaar Ayurveda streeft

Het kan zijn dat mijn Vikrti vandaag de Prakrti is van 1 van jullie, wat uw ideaal na te streven gezondheidstoestand is maar niet voor mij!

IV. OORZAAK ZIEKTE

- De centrale Ayurvedische gedachte is dat een ziekte eerst in de geest ontstaat en zich pas in het lichaam manifesteert als het herhaaldelijk genegeerd wordt. De Ayurveda stelt dat het lichaam onverbiddelijk gehoorzaamt aan de geest
- Volgens Ayurveda leidt alleen het **INZICHT** in het eigen leven tot een fundamentele bevrijding van ziekte, pijn en lijden. Inzicht leidt tot juist DHARMA.

- Vergeet niet: Ayurveda is de therapeutische tak van Yoga en Yoga is de spirituele tak van Ayurveda
- Gezondheid = **SWASTHA**.
SWA = ZELF
STHA = ZIJN
GezondHEID is dus jezelf zijn, gevestigd zijn in je ware aard en die ware aard is PRAKRTI, de constitutie die je hebt bij je conceptie, waarbij je zowel geestelijk als fysiek in evenwicht bent.
- volgens Vaidya Dr Shanti zijn ge een gezonde persoon SWASTHAN wanneer:
 - Dosha's in evenwicht zijn,
 - Goede eetlust
 - Goede slaap
 - Goede werking van alle weefsels en natuurlijke behoeftes
 - Opgewekte vrolijke mind, spirit en lichaam
- **Lichaam** : werkt continu, gans ons leven door als een wel geoliede machine
- Ons lichaam heeft onderhoud nodig, zuivering, en soms ook al es nieuwe stukken da's just hé
- **UITGANGSPUNT** is PRAKRTI bij **CONCEPTIE**
- Naar die PRAKRTI wil Ayurveda terug
- Onevenwicht van DOSHA'S leidt tot ziekte
- Waarom gaan Dosha's uit evenwicht? Omdat we ingaan tegen onze natuurlijke intelligentie t.t.z. we volgen ons DHARMA (levenspad) niet (zie verder levenswijze en voedingsaanbevelingen)
- ergens in lichaam of geest ontstaat een blokkade (AMA) waardoor de dosha's niet meer vrij kunnen bewegen
- in 2de fase blijft de blokkade in stand
 - 1 Dosha verstoord →) ZIEKTE
 - 2 Dosha's verstoord →) CHRONISCHE ZIEKTE
 - 3 Dosha's verstoord →) KAN FATAAL ZIJN
- Bij onevenwicht wordt Dosha, die te sterk is, met therapie verminderd = terug in evenwicht gebracht en dit 1st en vooral met **JUISTE VOEDING**
- Meestal zijn we een combinatie van 2 types bv Vata - Pitta

VERSCHIL MET ONZE ALLOPATHISCHE GENEESKUNDE

- allopathische geneeskunde ziet mens niet als een individu maar als zoveelste drager van een ziekte/symptoom →) ziekte/symptoom wordt behandeld
- Ayurveda: elk individu is **UNIEK** met een eigen constitutie →) individuele behandeling
- hiervoor zijn verschillende individuele modellen noodzakelijk, niet van ziekte maar van menselijke eigenschappen en kenmerken = **CONSTITUTIE TYPES**
- **VATA - PITTA - KAPHA = TRIDOSHA'S**
- Ayurveda werkt zowel preventief als curatief

V. **DOKTER VAIDYA** = hij die de kennis draagt

- 5,5 j **UG** undergraduate (bachelor) waarvan laatste jaar praktisch
- 3j **PG** Postgraduate (master)
- Ongeveer 250 universiteiten vnl. in Kerala
- Daarnaast krijgen ze kennis van allopathische geneeskunde
- 8 specialiteiten

- 1/ interne geneeskunde
- 2/ Neus keel oren en ogen
- 3/ Chirurgie
- 4/ toxicologie
- 5/ pediatrie
- 6/ psychologie, psychiatrie
- 7/ verjonging van lichaam en geest
- 8/ seksuologie

- Er waren veel voorwaarden om VAIDYA te worden
- Ayurveda geschriften zijn in het Sanskriet geschreven
- Studies zijn gemakkelijkst voor kaste van Brahmanen omdat ze al Sanskriet kennen en spiritueel zijn
- Studies zijn ook gemakkelijker als men vaidya is van generatie op generatie (opa leert kleinkinderen van 3, 4 jaar oud al polsvoelen)
- God beslist welke ziekte voor wie
- Zelfs persoon die gezond leeft en goed is kan in vorige levens niet zo gezond en goed geweest zijn
- Karma van vorige levens speelt mee - kanker of chronische ziekte
- God beslist of therapie OK is of niet, niet de vaidya
- Vaidya is enkel instrument, tussenpersoon, niet therapeut!!!
- Vaidya bidt constant: voor therapie van patiënt en voor zichzelf
- Vaidya bidt vóór therapie aan patiënt.
 - 1/ vraagt toelating aan GOD
 - 2/ Vraagt bescherming tegen negatieve energie van ziekte - Dr neemt ziektesymptomen over niet alleen de besmettelijke ook bv tennis elbow!!!!
- Spiritualiteit in therapie: er moet geloof zijn in therapie zoniet werkt het niet!!!

Vaststellen van constitutie en conditie van patiënt

- Bepaalt je basisconstitutie PRKRITI en je huidige constitutie VIKRITI aan de hand van pols
- POLS wordt met 3 vingers gevoeld
 - VATA : wijsvinger (slangenbeweging)
 - PITTA : middenvinger
 - KAPHA : ringvinger.
- Anamnese Vragen
- Observatie van fysieke kenmerken hoe persoon stapt ogen, handen, vingers, nagels,
- Ayurveda is in het leven van mensen geïntegreerd in India. Gebruiksaanwijzing zijn volledig vastgesteld voor gans het leven.
- Vóór geboorte, vóór conceptie zullen toekomstige ouders lichaam voorbereiden voor een gezond kind
- Voorbereiding db zuivering met GHEE zowel voor man als voor vrouw
- Bepaalde positie voor het maken van baby
- FOETUS = leeg glas, al wat de mama of papa doet vult het glas
- Zowel man als vrouw zullen dan respect voor leven tonen
- Vb vrouwen mogen geen dieren, insecten doden —) schoonmama mag dat doen

- Dagelijkse aanwijzingen hoe uw baby verzorgen en dit tot einde van het leven
- Bv baby elke dag oliemassage op voorhoofd en bovenop hoofd door specialist therapeute zodanig dat vorm van het hoofdje gelijkmatig wordt —) de massage kan dan overgenomen worden door moeder

VI. AYURVEDA KUUR

- Ayurveda kuur best 1 à 2x / jaar (2x vr VATA types)
- Best 51 Dagen!!
- Beste periode is tijdens moesson
- Bestaat uit
 - VOEDING
 - MEDICATIE
 - BEHANDELINGEN (massages)
 - YOGA
- Niet tijdens zwangerschap
- Hiervoor kan er Ayurvedische Medicatie aan mama gegeven worden —) via navelstreng (en later moedermelk) aan baby overgedragen
- Medicatie met kruiden werken traag
- Aantal kruiden: meer dan 500!
- in medicatie kan aantal kruiden oplopen tot 50 / Medicijn

AYURVEDA:

I. PREVENTIEF: Ziekte voorkomen, behoud van gezondheid

II. CURATIEF: Ziekte genezen

I. PREVENTIEF DINARSHEVA

- VOEDING
- LEVENSGEWOONTE
- MEDITATIE
- BEWEGING

A. Levenswijze (voor dagelijks leven)

- Regelmaat van dag, routine
- Wakker worden met zonsopgang - lichaamsbeweging, yoga
- Slapen om 22h vooraleer Pitta overheerst
- Toegeven aan / niet tegenhouden van honger, dorst, slaap, hoesten, niezen, geeuwen, winden, boeren, braakreflex, seksuele behoefte alsook "Urge to pass out the reproductive fluid"
 - Goede levensstijl.) voor lichaam
 - Goede eetgewoonten.) voor lichaam
 - Goede mentale conditie
 - Door meditatie
 - Door gebed
 - Door SATSANGA sharing good (positive) things

- Positieve gedachten en positieve personen rond u
- Negatieve Energie vermijden t.t.z. weggaan
- 1 pers met negatieve Energie thuis geeft negatieve Energie aan iedereen
- —) probeer persoon te veranderen....
- —) zo niet bescherm uzelf met - meditatie
 - gebed
 - eigen positieve Energie te verhogen
- Aandacht op hier en nu: wanneer ge eet eet ge, wanneer ge strijkt, strijkt ge met alle aandacht op strijken, bij yoga ook en niet denken aan de lezing, moeilijk....
- Kleding niet spannend en natuurlijke vezels; huid moet kunnen ademen, bloed moet kunnen stromen
- Voedselresten moeten best gemakkelijk en reukloos uitgescheiden kunnen worden
- INZICHT in jezelf!!

B. Voedingsaanbevelingen:

- Regelmaat op zelfde uren ontbijten, middagmalen, avondeten zodat uw AGNI zich kan voorbereiden op de maaltijden
- Middagmaal is de belangrijkste maaltijd
- Avondmaal 3 u voor slapen
- Eet wanneer ge honger hebt en laat 1/3 vd maag leeg voor lucht circulatie
- Geniet van het eten
- Eet met aandacht voor het eten (geen TV, boek enz)
- Ga zitten
- Drink niet wanneer ge honger hebt en vv eet niet als ge dorst hebt
- Warm citroenwater vóór de maaltijd stimuleert spijsvertering
- Geen ijskoude dranken bij en na maaltijd want doven de AGNI
- Goed kauwen totdat appel appelsap is en dan pas slikken
- Dierlijk instinkt niet volgen, een beetje discipline (werp u niet op koekjes bij honger)
- Plots iets opgeven is niet OK (crash dieet) want dan gaat ons reptielenbrein in opstand komen. Nieuwe gewoonte stilaan integreren (duurt 3 à 36 weken)
- Na eten niet slapen, geen lichamelijke inspanning of sex
- Voedsel: met 6 smaken, eigen bodem, volgens seizoen
- Geen enkel voedsel is in se slecht voor u zolang ge niks overdrijft
- Geen Microgolf, geen diepvrieseten
- Vers (niet terug opwarmen - geen restjes)
- Agni toevoegen door te verwarmen
- Rauw voedsel afgeraden voor mensen met een zwakke spijsvertering.
- Rauwkost is droog en ruw, wat VATA verhoogt
- Spelen met de MAHABHUTA's: Voedsel dat hoog is in een bepaalde MAHABHUTA gaat de doṣa die daarmee overeenstemt in het lichaam doen toenemen.
Bijvoorbeeld, indien we voeding nemen die hoog is in aarde en water gaat de doṣa KAPHA toenemen en gaat relatief VATA (wind en ether) doen afnemen
- Wandeling na eten

II CURATIEF

II.. A. SODHANA

- Zuiveringstherapie = behandeling en eliminatie van aandoening
- Db DOSHA in onevenwicht wordt terug hersteld zodanig dat de oorsprong vd ziekte wordt genezen en ziekte niet terug komt.
- Ayurveda behandelt niet ziek orgaan maar behandelt wel het dieper lichaamsweefsel
- vnl. Ghee, VIRECHANA (purgatie), NASYA, en VASTHI (enema)

POORVA KARMA'S = voorbereiding van het lichaam op Panchakarma

II. A.1. AMAPACHANAM droge voorbereiding op SNEHANA

- 3 dagen met speciaal dieet
- DOEL: absorptie van ghee bevorderen
- 1/ Interne medicatie —) AGNI, Stofwisselingsvuur wordt hersteld, Spijsverteringssysteem wordt voorbereid om alle medicijnen en dieet goed te kunnen ontvangen
- 2/externe poedermassages en poederstempels
- Zodanig dat ge als een droge spons wordt en GHEE (geklaarde boter) kan geabsorbeerd worden, Er wordt plaats gegeven aan GHEE

II.A.2. SNEHANA

- 3 à 7 dagen oraal in te nemen lipiden: **GHEE** (kan soms tot 12 dagen) 30 / 50 / 75 / 100 ml
- Aantal dagen en hoeveelheid ghee afhankelijk van conditie van patiënt
- Nadien staat de apothekersassistente klaar met limoenkwartjes en cardemonzaadjes + warm limoenwater
- Dan ganse dag gemberthee drinken met citroen (Gingerwater): SHARP en HOT zodanig dat ghee vloeibaarder wordt
- gember GINGERTEA helpt vertering van ghee: heeft een penetratiekracht om ghee te splitsen SHARP (gember) en te doen smelten (HOT)
- Geen ontbijt zodanig dat spijsvertering alleen voor Ghee is
- Ghee komt van koemelk omdat het bepaalde kenmerken heeft, heeft weinig vet (Puur buffelmelk heeft teveel vet bv)
- LIPIDEN zoals Ghee kunnen door celwand van elke cel en kunnen alle toxines en schadelijke, ongewenste afvalstoffen ophalen en naar spijsverteringskanaal brengen
- "Medicated ghee": db er worden "specifieke" kruiden toegevoegd
- (alles hier is specifiek voor de patiënt, specifieke oliën, specifieke kruiden)
- Ghee is meest efficiënt van alle lipiden
- Ghee gaat naar BREIN en lipiden zijn de enigen die door BBB BLOOD BRAIN BARRIER kunnen dringen - directe absorptie
- BBB: "God beschermt brein!"
- neurotoxines in HERSENEN worden door Ghee gezuiverd
- Cel wordt zacht en "soaking" en groter en dan gebeurt de ophaling van de toxines
- Toxines en AMA worden uit alle cellen gecollecteerd en worden via spijsverteringskanaal geëvacueerd
- Na ghee volgt purgatie dus eerste grote opkuis!

II. A. 3/ **SVEDANA**: (Sauna) elimineren via zweet

II.A. 4/ **PANCHAKARMA**

- | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. VAMANA | Braken | KAPHA |
| 2. VIRECHANA | PURGATIE | PITTA |
| 3. VASTI | ENEMA | VATA |
| 4. NASYA | NEUS | ziektes ivm neus, keel, oor |
| 5. RAKTA MOKSHANA | Bloedlaten met bloedzuigers | |

-) elimineert de ziekmakend verhoging van DOSHA
 -) zuivert de srota's (kanalen) lichaam, geest en zinnen
 -) regulariseert metabolisme (stofwisseling),
 -) helpt natuurlijke detoxificatie en excretie processen
 -) verhoogt immuniteit
- Db. gezondheid en voorkomt het terugkomen van aandoening

II. B. **SHAMANA CHIKITSA** PALLIATIEVE Therapie!

Zal slechtwerkende dosha verlichten en ziekte tijdelijk genezen met medicatie maar zal oorzaak van ziekte niet wegnemen —) deze kan terugkomen zo er aan levensstijl en voeding niet gewerkt wordt
vgl. onkruid afsnijden, onkruid groeit terug want heeft zijn wortels nog.

AYURVEDA KUUR

We komen aan tegen de middag

Welkom met 1 SUPER lekker verse ananassap SWARGAM (= Hemels in Maleialam)

We krijgen kamer, gaan middageten en kunnen onmiddellijk naar consultatie bij 4 Vaidya's

- Anamnese Vragen
- Observatie
- Voelen POLS, Geen bloedtesten etc ndz

We krijgen uitleg van het programma op 2 blz voor dag 2 tem dag 10 (purgatie dag)

1/ DO's en Don'ts van AMAPACHANAM Dieet dag 2-3-4:

geen OLIE, geen citroen, geen melk of zuivelproducten, geen tamarinde, geen fruit tenzij gestoofde banaan, geen fruitsap LAP ge hebt juist genoten van een hemels ananassap en 't wordt al direct terug verboden. Ook verboden iets op huid te smeren: zonnemelk noch muggenmelk! Want we zijn een geheel: zo binnen zo buiten

We krijgen die dagen ook droge behandeling: Poedermassage en poederstempels + Medical water bad

2/ Dag 5 tem 8 dus 4 dagen en die worden afgeteld ik kan het u verzekeren niet D DAY maar GHEE DAY elke morgen ipv ontbijt - met thermos gember citroenwater

+ 's middags en 's avonds speciaal opgesteld dieet dat ze in het restaurant van buiten kennen.
Ghee Day 's middags : 1 flauwe linzen-rijstsoep dan gestoomde groenten gedurende 4 dagen, 's

avonds dagelijks kleine variatie. 't Is echt geen culinaire reis maar we ondergaan het allemaal braafjes.

3/ PURGATION DAY

Wat houdt kuur in:

- 1/ Elke dag 1 à 2 bezoeken aan Vaidya,
- 2/ Behandelingen gedurende meer dan 2u met 1 à 3 dames,
- 3/ medicatie
- 4/ speciaal dieet eerste week en erna vrije keuze uit de menukaart die wel vegetarisch is en zo uitgedokterd dat alles de 6 smaken bevat
- 5/ mogelijkheid tot uurtje yoga om 6u30

1ste dag

Tegen 16u mijn eerste massage met JISMY

Ze komt me afhalen op de kamer met een peignoir waaronder ik in mijn blootje ben. Jismy leidt me voorzichtig de trap af en een andere terug op naar behandelkamer een vriendelijke hand in mijn rug.

Ik mag plaatsnemen op een krukje zonder peignoir, ze veegt me wat proper (stof? of zweet?) vooral onder de voeten.

Ik wordt wel gezuiverd maar de trapgangen zouden dat ook es kunnen gebruiken.

1st groet Jismy kleine offertafel met beeldje, kaars en reukstokken, dan komt ze voor me staan, houdt haar rechter hand op mijn Kruinchakra, SAHASRARA en duim op 3de oog, linker hand op haar hart en zingt Mantra voor de god DHANVANTARI van Ayurveda met een engelstemmeke, ik ben er helemaal van ondersteboven. Ze vraagt dat patiënt (ik dus) al het positieve ontvangt van de behandeling en dat haar hand de juiste kracht heeft. (zie gevaar met marmapunten)

Aangezien we nog vóór de voorbereidingsfase zijn mag de massage met olie en die wordt opgewarmd en is net niet te heet.

Na elke ABHYANGAM is er ook een gezichtsmassage.

Na de behandeling krijg ik een beetje "stof" op mijn hoofd, voorhoofd en nek om het effect van de massage te versterken. Ik krijg ook een nieuwe peignoir (elke dag een verse) en wordt helemaal onder de olie weer heel vriendelijk de trap af geleid naar de apotheek.

Want na elke behandeling krijgt ge Gooseberry STEKELBES sap met honing op terras bij de apotheek (Gooseberry = AMLA Zuur).

1 u erna komt een 2de dame VIGI op de kamer voor de HERBAL SHOWER **SNANAM** met een ijzeren emmer zeeeeer heet water met "specifieke" kruiden natuurlijk - om me te wassen: zelfs dat mag ik niet alleen doen. Ik voel me terug kinds en dan wel op een heel positieve manier. Hier wordt voor mij gezorgd en ik ben dat al heel lang niet meer gewoon. Pure gelukzaligheid voor mij, om u tot tranen toe te bewegen., maar spijtig genoeg wordt ge deze verwennerij een beetje gewoon.

In elke badkamer staat er een plastic emmer met grote beker en een bankje. Het medicinaal water wordt vermengd met lauw water gelukkig.

In de beker wordt een geheimzinnig zakje met poeder leeggemaakt en dit wordt vermengd met klein beetje water. Ik wordt met dat korrelig papje helemaal ingezeept door VIGI. Ik ruik linzen, GREEN GRAM, ik ruik naar linzensoep —) "TODAY I smell like Indian SOUP"!

Dat moet dan afgespoeld worden: met zelfde beker gevuld met het medicinaal water.

Me afdrogen mag ik zelf doen. Ik kom tot de zeer verrassende constatactie dat de olie helemaal weg is! De Green gram neutraliseert de olie!

Dit jaar weer een attentie bij. Het bankje wordt ook gebruikt; Eerst met warm water overspoeld dan mag of moet ik pas zitten. Ik vind dit heel attent maar als ik later rechtstond bij het afspoelen had ik het door: DENGINI geraakte niet tot mijn hoofd. Waarom geef ik zoveel details ? Om te tonen hoe attentvol deze vrouwen wel zijn! En alles met de glimlach.

Dag 2

Yoga van 7 tot 8 in een open paviljoen met zicht op zee. Maar in Yoga zit ge soms en dan ziet ge die zee niet meer.

Heel veel zon- en maangroeten geleid door een Indiër met dikke buik. Ik begrijp nog altijd niet wat hij zegt behalve een paar woordjes "go to the inner light" en "exhale belly in and inhale belly out", om even later "FORGET the BREATHING"....

Nu begint onze **AMAPACHANAM**

Bij het ontbijt (opgelegd dieet) al direct een drankje, een medicijn verschillend voor iedereen. Het mijn is zanderig en niet echt lekker maar dit jaar zo mogelijk nog slechter. Dit om spijsvertering voor te bereiden voor de ghee.

9u Ik wordt weer aan de kamer opgehaald, we gaan eerst naar de Vaidya's zoals elke dag en dan Behandelingen / Massage

1/ Poedermassage (**UDVARTHANAM**) db met warme kruidenpoeder wordt ge bestrooid gesaupoudreerd gelijk een kip net voordat die in de oven wordt geschoven en dan wrijven 2 therapeuten me stevig en heel symmetrisch gedurende 3/4 u

2/ droge stempels massage (**PODIKIZHI**) massage met, ter plaatse gemaakt met "specifieke" kruiden, opgewarmd en getamponneer gedurende 3/4 u met 3 dames nu, 1 verwarmt de stempels en geeft ze aan de 2 dames die tamponneren

3/ volgens uw noden een 3de of meerdere behandelingen meer.

Dit jaar had ik recht op een heerlijk bad van warm gekruid water **KASHAYADHARA**

Hiervoor changement de decor: het dikke kussen wordt van de houten tafel gehaald, Potjes worden opgewarmd, de potjes van vorige behandeling opgeruimd en dit allemaal in een hip en een wip.

Ik mag terug liggen op de houten tafel en ze overspoelen me continu van top tot teen met koffiepotten, Ali Baba stijl, gekruid warm water (specifieke kruiden natuurlijk) **SWARGAM** hemels!!!! Heb direct een woord bijgeleerd die kon uitdrukken hoe dit voelt. Na 4 1/4 draaien mag ik zitten en wordt ik nog es overspoeld met **SWARGAM**....

Aangezien ik dit jaar een zware verkoudheid had kreeg ik

4/ Inhalatie met 2 immense lakens over mij en 3X terug opwarmen van een andere Ali Baba pot gevuld met kruiden en een ampoule die voor zeer sterke dampen zorgt maar ... het helpt! Elke dag **SNANAM** natuurlijk

Dag 5 GHEE DAY!!!! (**SNEHAPANAM**)

De zeer gevreesde dag komt aan

Eerst naar de Drs

Dan Ghee bij de apotheek waar alle drankjes en medicatie worden voorbereid.

Er is een terrasje voor de apotheek met een paar stoeltjes, dit jaar nog discreter gemaakt met een bamboegordijn: men kan in alle rust genieten van deze "godendrank"!

De ghee wordt ook heel discreet in een glas met servet errond geoffreerd met daarbij een 2de glas met warm citroensap en een bordje met citroenkwartjes en kardamonzaadjes.

Neus best toe houden

Op ghee days wordt behandeling in de namiddag gegeven

1/ Oliemassage (**ABHYANGAM**) 1u

2/ Oorbehandeling (**KARNADHOOPAM**) (met 3 zijn ze hiervoor)

3/ Kruidenstempels met olie (**ELAKIZHI**) eerst tamponneren want anders te warm en daarna verder wrijven. 30'

4/ dit jaar rol deeg op rug waar warme olie met specifieke kruiden gedurende 20 min constant ingegoten en weggenomen wordt. Voor lage rugpijn en Frozen shoulder (**GREEVAVASTHY**) en (**KATIVASTHY**).

Er zijn zoveel behandelingen dat ge vooral tijdens ghee dagen er bijna misselijk van wordt en smeekt eentje te mogen weglaten.

De volgende dag is Purgation day maar dit begon bij mij al vroeger en zelfs de 1ste Gheedag dit jaar. Goeie truc want daardoor moet ge wat minder ghee slikken de volgende dag.

Purgation day ° om 8 u met korte inoliën, dan in

Zitsauna (**SVEDANAM**)

Dan naar dokters voor drankje met heel veel zand en aarde

Om het 1/2 u 1/2 glas heet water drinken om de toxines uit alle cellen te helpen evacueren via spijsverteringskanaal

Na 3 uur gestopt met warm water drinken want het effect was te....

Ik krijg zelfs toast met honing op mijn kamer want naar restaurant gaan en blijven zit er niet in.

Volgende dagen

Olie op voorhoofd (**SIRODHARA**)

- olie dringt via haarfollikel binnen en kalmeert ons brein (CZS), neemt negatieve gedachten weg
- Olie op Voorhoofd heen en weer ⇔ is beter dan op 1 punt want zo kan olie veel meer plaatsen bereiken ge zijt een vetpot maar een gelukkige vetpot
- Bij verkoudheid geen **SIRODHARA**

NASYAM neuszuivering

Daarvoor zijn ze met 3 en het is een heel ritueel!

De 1ste wappert met hete natte doeken op voorhoofd, zijkant van het gezicht, neus, onder kin, keel

Dan masseert ze neusbrug en wenkbrauwen, spijtig genoeg met Ghee olie

Wanneer de ghee in de neus wordt gedruppeld "Breathe breathe" klappen 2 helpers in je handen en wrijven energiek op je voetzolen terwijl de eerste energiek neus en wenkbrauwen masseert.

Maar ik moet bekennen: de 1st keer dat ik Nasya onderging was het resultaat fenomenaal: mijn hoofd was OPEN! Daarna wordt ge ook dit spijtig genoeg gewoon of is het verschil niet zo groot....

Oliebad op houten tafel met op einde ganse emmer olie over mijn schouders!!!! (**PIZHICHIL**)
SWARGAM Dat gaat door merg en been.

Dit jaar geen melkkannetjes maar handdoekjes in olie gedrenkt en uitgewrongen over je lichaam. Ik denk dat op deze manier de tijd om de pottokes te vullen vermindert zodanig dat het nog aangenamer is!

En dan kuisen ze dit allemaal op in geen 5 minuten zonder 1 spatje olie op hun kleren! Ik zou al olie hebben tot achter mijn oren en zeker een paar uren nodig hebben + heel veel voddekes.

Laatste 2 à 4 dagen grote ENEMA 500 ml olie met "specifieke" kruiden in dikke darm (**VAITHARANAVASTHY**).

Afwisselend met. Kleine ENEMA 200ml (**SNEHAVASTHY**)

Met een hele ceremonie:

- Rijstsoep voor of na enema
- In zijlig
- Dampdoekjes op rug en heupgedeelte
- Na enema korte massage in de rug, en dan ... terug in ruglig (MULA BANDHA!!!!) voor een paar kniebuigingen, gewrijf van navel tot en met voetzool = VATA gebied

En de laatste dag speciale **Facepack** masker met tomaat wortel komkommer papaya banaan (zo binnen zo buiten)

+ SAUNA

+ een laatste bezoek aan de 4 dokters met alle raadgevingen en mogelijke medicaties dat ik zou kunnen meenemen

+ Ik vraag hoe ik een sjaal kan wassen dat wat stug is: "No no not with Ayurvedic shampoo with mechanical shampoo!"

- Opleiding 1 jaar op een school, dan stilaan praktische ervaring opdoen in ayurvedisch centrum
- Drukken op marmapunten kan gevaarlijk zie dodelijk zijn dus een goede opleiding is belangrijk

Door omstandigheden ben ik dit jaar alleen op reis gegaan wat enorm goed is meegevallen.

In het begin heb ik bewust alleen gegeten om niemand te storen met mijn geblaf (ik was vertrokken met een verkoudheid die in die "Microbenbak" van een vliegtuig er zeker niet op verbeterd is). Hiervoor onmiddellijk een doorschijnend zakje (zoals vroeger de visjes op kermis meegegeven werden) met wat poeder gekregen - 2 pinches 5 times a day en inderdaad de hoest vermindert heel snel in hevigheid

Nadien heb ik met bijna iedereen contact gehad in alle talen heerlijk. Het is een kleine gemeenschap van ongeveer 25 mensen op dat moment meestal gelijkgestemden en allemaal in hetzelfde bad (ghee, purgaties en lavementen en de daarbij horende diëten wat leidt tot een warme onderlinge ondersteuning)

Ik voel me goed, vrolijk, met goede slaap en eetlust en Pitta, dat dit jaar predomineerde, was op einde volledig in evenwicht.

Ik mag terug met een microbenbak naar huis, oneindig dankbaar voor deze buitengewone ervaring.