



---

# AYURVEDA

---

## INHOUDSOPGAVE

### LES 1 AYURVEDA: ALGEMENE INLEIDING

Ayurveda: eeuwenoud en tijdloos modern

1 Inleiding

De definitie van Ayurveda

2 Ayurveda – een universeel holistisch systeem

3 De vijf elementen als wetenschappelijke onderbouwing

4 Dosha's en preventieve gezondheidszorg

5 Ayurveda als een biodynamisch model:

genezen vanuit energetisch perspectief

6 Het doel van Ayurveda

Ayurveda en de vier doelen in het leven

Doel van Ayurveda

7 Gezondheid volgens Ayurveda

Het leven volgens Ayurveda

8 India en de oorsprong van Ayurveda

9 Geschiedenis van Ayurveda in India

10 De connectie met de religie van India

Boeddhisme

Christendom

Islam

Behoort Ayurveda tot de hindoe cultuur?

11 Verbinding met het westen

Sanskriet, de taal van Ayurveda en het oude India

12 Geografische aspecten

De locatie van India

13 Klimaatinvloeden op de ontwikkeling van Ayurveda

14 Flora en fauna

15 Mythologische en religieuze verhalen met

betrekking tot de oorsprong van Ayurveda

Brahma als oervader van Ayurveda

Dhanvantari – de god van Ayurveda

16 De oorsprong van Ayurveda en verwijzingen naar

Vuurprincipes

Agni – het Vuur

Surya – de Zon

- 17 De filosofische oorsprong van Ayurveda
  - 18 Nyaya en Vaishesika
    - Vaishesika
  - 19 Vedanta, Mimamsa en Boeddhisme
    - Vedanta
    - Mimamsa
    - Boeddhisme
  - 20 De invloed van Sankhya en yogafilosofie op Ayurveda
    - Sankhya
    - Yoga
  - 21 De geschiedenis van Ayurveda en Ayurvedische geschriften
    - De Veda's
    - Het mythische ontstaan van de Ayurveda
    - De klassieke geschriften
  - 22 Over de verdere ontwikkeling en de gang van Ayurveda naar het westen
    - De invloed van de Britse overheersing op Ayurveda en daarna
    - Recente ontwikkelingen
    - De doelstellingen die in 1978 gevormd zijn door de World Health Organization in Alma Ata
- Vragen les 1

## LES 2 GESCHIEDENIS EN BASISPRINCIPES VAN AYURVEDA

Geschiedenis en basisprincipes van Ayurveda

- 1 Inleiding
- 2 De drie grote klassiekers
  - De Charaka Samhita
  - Dhridabala
  - De Sushruta Samhita
  - De Ashtanga Hridayam
- 3 Andere namen en werken
  - Madhava – Madhava Nidana 700 na Christus
  - Sarangadhara – Sarangadhara Samhita 1226 na Christus
  - Bhava Misra – Bhava Prakasa 1558 na Christus
- 4 Specialismen in Ayurveda

- Inleiding
- De acht specialisaties van Ayurveda
- Overige specialismen in Ayurveda
- De basisprincipes van Ayurveda
  - 1 Inleiding
  - 2 De 5 elementen – De bouwstenen van het universum.
    - Ether/Ruimte – Akash
    - Lucht/Wind – Vayu
    - Vuur – Tejas of Agni
    - Water – Apa/Jala
    - Aarde – Prithivi
  - 3 Het belang van de vijf elementen en hun combinaties in de Ayurvedische geneeskunde
- De drie Dosha's
  - 1 De drie Dosha's als dynamische combinaties van de vijf elementen
    - Vata: Stroming
    - Pitta: Transformatie
    - Kapha: Stabiliteit
  - 2 Vata, Pitta en Kapha: Fysiologische en bioregulerende factoren
  - 3 Vata, Pitta en Kapha: Hun zetels in het lichaam
  - 4 De 3 Dosha's: Vata Dosha
    - Vata: Een overzicht van locaties in het lichaam, belangrijkste functies en de 5 subtypen
    - Vata Dosha: Het vat en de inhoud
    - Vata: De eigenschappen van Vata Dosha
    - Vata Dosha: Manifestaties in lichaam en geest
    - De betekenis van de kwaliteiten van Vata in de praktijk
  - 5 De 3 Dosha's: Pitta Dosha
    - Pitta Dosha: Het vat en de inhoud
    - Pitta: De eigenschappen van Pitta Dosha
    - Pitta Dosha: Manifestaties in lichaam en geest
    - De betekenis van de kwaliteiten van Pitta en in de praktijk
  - 6 De 3 Dosha's: Kapha Dosha
    - Kapha Dosha: Het vat en de inhoud
    - Kapha: De eigenschappen van Kapha Dosha

Kapha Dosha: Manifestaties in lichaam en geest  
De betekenis van de kwaliteiten van Kapha  
in de praktijk

Vragen les 2

### LES 3 AYURVEDA EN CONSTITUTIE

Ayurveda en constitutie ofwel menstype

- 1 Inleiding
- 2 Basisconstitutie ofwel menstype
- 3 Wat wil dat zeggen, 'basisconstitutie' of 'menstype'?
- 4 Vata, Pitta en Kapha: Basisconstitutie ofwel Prakruti
- 5 De verschillende typen basisconstituties
  - Een paar voorbeelden
- 6 Vata, Pitta, Kapha Prakruti: Algemene kenmerken
  - Vata-basisconstitutie
  - Pitta-basisconstitutie
  - Kapha-basisconstitutie
  - Gemengde typen qua basisconstitutie
- 7 Een vooruitblik: Waar zijn de Dosha's nog meer goed voor?
- 8 Dosha-evaluatie
- 9 Fysieke en gedragsevaluatie
- 10 Dosha's – Zelfevaluatie en studieoverzicht
  - Algemene Dosha-test; overzicht kenmerken
  - Fysieke evaluatie van lichaamskenmerken
  - Fysieke evaluatie van gezichtskenmerken
  - Fysieke evaluatie van fysiologie en van Agni
  - Evaluatie van gedragskenmerken
  - Dosha's – Een aantal Vikruti-kenmerken
- 11 De betekenis van Vikruti
- 12 Dosha Vikruti in de praktijk
  - Voorbeelden van Dosha Vikruti
  - Typische kenmerken van Vata Vikruti
  - Typische kenmerken van Pitta Vikruti
  - Typische kenmerken van Kapha Vikruti
- 13 Samprapti – Het Ayurvedische model van ziekteontwikkeling
- 14 De Dosha's als schokdemper of opvangbassin

- 15 Samprapti: De Ayurvedische theorie van pathogenese
  - De zes verschillende stadia van Samprapti
- 16 De zes fasen van Samprapti nader bekeken
- 17 Vermenging van de Dosha's met de Dushya
- 18 De zeven lichaamsweefsels en zestien lichaamssystemen
  - De 7 Dhatu's
  - De 16 Srotamsi

Vragen les 3

## LES 4 DE ROL VAN LEEFSTIJL IN AYURVEDA

De rol van leefstijl in Ayurveda

- 1 Inleiding
- 2 De geest en de wortel van alle ziekten
  - De grondoorzaak van alle ziekten
  - Raga, Dvesha en Bhaya
  - Kaya: Het lichaam als container van Agni
  - Het resultaat van deze oorspronkelijke verstoringen
- 3 Sattva, Rajas en Tamas: mentaal-spirituele constitutie
  - Mentaal-spirituele evaluatie
- 4 Manas Prakruti: mentaal-spirituele ontwikkeling
  - Mentaal-spirituele ontwikkeling en dagelijkse routine en leefstijl
- 5 De kenmerken van Sattva, Rajas en Tamas
  - Sattva – Helderheid
  - Rajas – Beweging
  - Tamas – Inertie
- 6 Overzicht ten behoeve van evaluatie
- 7 Dinacharya: Dagelijkse routine
  - Evaluatietest dagelijkse routine en leefstijl
- 8 Een goede ochtendroutine
  - De 'ideale ochtendroutine'
- 9 De dagelijkse klok en de drie Dosha's
- 10 De ochtend: Vata- en Kapha-fase
  - Opstaan voor Vata-, Pitta- en Kapha-typen
- 11 Een belangrijk deel van de ochtendroutine: Mond- en gebitsverzorging
  - Gecombineerde verzorging van mond, gebit en spijsverteringskanaal

- Het nut van een tongschraper
  - 12 Na de ochtend: Routine voor de rest van de dag
  - 13 Vata Vihara – Specifieke richtlijnen voor Vata
    - Vata Vihar – Vata-kalmerende leefstijl
    - Algemene richtlijnen voor Vata-typen
    - Dagelijkse routine voor Vata-typen
    - Dagelijks eetpatroon voor Vata-typen
  - 14 Pitta Vihara – Specifieke richtlijnen voor Pitta
    - Pitta Vihar – Pitta kalmerende leefstijl
    - Dagelijkse routine voor Pitta-typen
    - Dagelijks eetpatroon voor Pitta-typen
  - 15 Kapha Vihara – Specifieke richtlijnen voor Kapha
    - Kapha Vihar – Kapha-kalmerende leefstijl
    - Algemene richtlijnen voor Kapha-type
    - Dagelijkse routine voor Kapha-typen
    - Dagelijks eetpatroon voor Kapha-typen
  - 16 Ayurvedische leefstijl: stress, angst en depressie
    - De geest volgens Ayurveda
  - 17 Stress, angst en de Dosha's
  - 18 Depressie en de Dosha's
    - Yoga en meditatie
- Vragen les 4

## LES 5 AYURVEDISCHE VOEDING EN VOEDINGSLEER

- Ayurvedische voeding en voedingsleer
- 1 Inleiding
    - Rasa
  - 2 De zes smaken, een korte geschiedenis
  - 3 De vijf elementen en de zes smaken
  - 4 De vijf elementen en opname van voeding
  - 5 De volgorde van opname van de zes smaken in het lichaam
    - Anabole en katabole smaken
  - 6 Het effect van de zes smaken op de drie Dosha's
    - Schilderen met de zes smaken
    - De Dosha's en hun eigenschappen en smaken
  - 7 Rasa, Virya en Vipak: Smaak, effect en uitwerking
  - 8 Ahara – Voeding en dieet
  - 9 De rol van Agni en Ama

- De rol van Agni
  - 10 De onderverdelingen van Agni
  - 11 De kwaliteiten van Agni en Pitta
  - 12 De verschillende typen Agni's op grond van Prakruti/Vikruti
  - 13 Metabolisme, spijsvertering en voedingsopname
  - 14 Ama – Afvalstoffen en gifstoffen in het lichaam
  - 15 Endotoxinen – De moderne varianten van Ama
  - 16 Stap 1: Het ondersteunen van Agni
    - Eetregels die Agni ondersteunen
    - Meer algemene richtlijnen ten behoeve van het ondersteunen van Agni
    - Factoren die Agni – spijsvertering en opname – uit evenwicht kunnen brengen
  - 17 De zes smaken in de praktijk
    - De smaak zoet
    - De smaak zuur
    - De smaak zout
    - De smaak scherp
    - De smaak bitter
    - De smaak wrang
  - 18 Incorrecte voedselcombinaties
  - 19 Koken en eten: Een anti-Vata-dieet
    - Voedingslijsten voor Vata-typen
    - Voedingslijsten en de seizoenen
  - 20 Koken en eten: Een anti-Pitta-dieet
    - Algemene tips voor een goed anti-Pitta-dieet
    - Voedingslijsten voor Pitta-typen
  - 21 Koken en eten: Een anti-Kapha-dieet
    - Algemene tips voor een goed anti-Kapha-dieet
    - Voedingslijsten voor Kapha-typen
    - Voedingslijsten en de seizoenen
- Vragen les 5

## **LES 6    MASSAGE EN HUIDVERZORGING           BINNEN AYURVEDA**

Massage en huidverzorging binnen Ayurveda

- 1 Inleiding
  - Vata Dosha



- Vata Dosha en de huid
- 2 De huid, ons grootste orgaan
  - Voeding via de huid en Bhrajaka Pitta
  - Bhrajaka Pitta en beschermingsfactoren
  - De huid als voedselverwerker
  - De huid en afvalstoffen
- 3 De huid en de onderliggende weefsels (Dhatu's)
  - De verbindingen van de huid met de 7 Dhatu's
  - Mamsa Dhatu (spierweefsel) en de huid
  - Upadhatu's – Superieure bijproducten
- 4 De huid, een spiegel van de ziel
- 5 Huidverzorgende oliën en vetten
- 6 Ethische instelling bij massagebehandelingen
- 7 De praktijk van Ayurvedische massage
  - Massagetafels
- 8 Gebruikte kruidenoliën
- 9 Massagemethoden
  - Abhyanga
  - Udvardana
  - Mardana
  - Samvahana
  - Pizzichili
  - Paadabhyanga (voetmassage)
- 10 Zelfmassage met kruidenoliën
- 11 Oliebehandelingen voor het hoofd
  - Haarverzorging
  - Shirotarpana
  - Shiro-abhyanga
  - Shiro-dhara
  - Shira-pichu en Shiro-vasti
- 12 Oliebehandelingen ogen en mond
  - Netratarpana
  - Anjana
  - Gandoosha
- 13 Swedana – Zweetbehandelingen na oliebehandeling
- 14 Swedana-methoden
  - Pindasweda
  - Zweetkist
  - Gezond zweten in de sauna

- 15 Oliemassage en Prana  
Prana
  - 16 Ayurvedische huidverzorging en cosmetica
  - 17 Prakruti, Vikruti en de huid  
Vikruti  
Prakruti
  - 18 Prioriteiten bij de huidverzorging  
Een volledige huidverzorging
  - 19 Ayurveda en het geheim van ware schoonheid  
Tien adviezen voor een natuurlijke mooie huid
  - 20 Schoonheid en gezondheid  
Wat is schoonheid volgens Ayurveda?  
Meer dan een cosmetisch gebeuren
  - 21 Schoonheid en Rasa – Essentie van het leven  
Schoonheid en kleuren
  - 22 Schoonheid, gezondheid en de huid  
Agni – Het vuur van schoonheid
  - 23 Schoonheid en de 7 Dhatu's  
Dhatu Sara  
Twak Sara – Rasa Sara, een gezonde huid  
en lichaamsvloeistoffen  
Rakta Sara, gezond bloed  
Mamsa Sara, een mooie spiertonus en – uitstraling  
Meda Dhatu, de schoonheid van ronde  
vormen onder de huid  
Asthi Sara, de schoonheid van een goede  
en mooie lichaamshouding  
Majja Sara, een heldere uitstraling van  
lichaam en geest en mooie ogen  
Shukra Sara, een mannelijke uitstraling  
van romantiek en schoonheid  
Ojo Sara, de sterke en veerkrachtige  
schoonheid van een goede weerstand  
Sattva Sara, de schoonheid van een  
zuivere en onschuldige geest  
Brahma Sara, spirituele balans als alles  
doordringende schoonheid
- Vragen les 6

## LES 7 KRUIDEN – DE ESSENTIE VAN DE AYURVEDISCHE REMEDIES

Kruiden – De essentie van de Ayurvedische remedies

- 1 Inleiding
- 2 Indeling naar functie van de kruiden
- 3 Classificatie naar energetica van kruiden
  - Rasa – Smaak
  - Virya – Werking
  - Vipaka – De werking na spijsvertering
  - Guna: De kwaliteiten van kruiden
  - Prabhava: De unieke werking van een plant of kruid
- 4 Overzicht Ayurvedische kruiden en monopreparaten
  - Abhrak Bhasma
  - Ajowan
  - Amalaki
  - Arjuna
  - Ashoka
  - Ashwagandha
  - Bala
  - Bilva
  - Brahmi
  - Godanti
  - Gokshura
  - Guduchi
  - Guggul
  - Haldi – Haridra
  - Haritaki
  - Kumari
  - Lavanga
  - Meshashringi
  - Nimba
  - Niruri – Bhumiamalaki
  - Pippali
  - Praval pishti
  - Punarnava
  - Rasna
  - Salai
  - Shatavari

- Shilajit
- Siris
- Sunthi
- Tulsi
- Vacha
- Vanari – Kappikachu
- Vasaka
- Vidanga
- Yasthi-Madhu
- 5 De energetica van de besproken  
Ayurvedische kruiden
- Vragen les 7

## LES 8 DE BEHANDELING

- Protocol en complexpreparaten
  - 1 Inleiding
  - 2 De samenstelling en bereiding van  
Ayurvedische medicijnen
    - Churna
    - Vati
    - Guti
    - Bhasma
    - Pishti
    - Kwath
    - Avaleha
    - Asava's en arishta's
    - Taila's
  - 3 Protocol voor keuze van kruiden en/of preparaten  
De selectiecriteria
  - 4 Selectiecriteria 1: Vyadi – Specifieke ziekte  
Selectie op grond van Vyadhi
  - 5 Selectiecriteria 2 tot en met 7: De Ayurvedische  
benadering van diagnose, evaluatie en opstellen  
van een behandelingsplan
    - Trividha Pariksha – De drievoudige  
onderzoeks- en evaluatiemethode
    - Vikalpa Samprapti
    - Asthavidha Pariksha – De achtvoudige  
onderzoeks- en evaluatiemethode

- Dashavidha Pariksha – De tienvoudige onderzoeks- en evaluatiemethode
- 6 Selectiecriteria 2: Dosha's en Prakruti/Vikruti – De basisconstitutie van de cliënt  
Selectie op grond van Dosha:
- 7 Selectiecriteria 3 en 4: Agni en Ama – Spijsvertering van de cliënt en aanwezigheid van toxische stoffen  
Selectie op grond van Agni (Deepana) (selectiecriteria 3)  
Agni Pariksha  
Selectie op grond van Ama (selectiecriteria 4)  
Praktische stappen  
Ama in de dikke darm en Virechana  
Kostha Pariksha  
Voorbeeld:
- 8 Selectiecriteria 5: Dhatus en Srotamsi  
Selectie op grond van aangetaste lichaamsweefsels, functionele systemen of plaats van ontstaan van de ziekte  
Praktische stappen
- 9 Selectiecriteria 6: Manas – De psychosomatische conditie van de cliënt  
Selectie op grond van de emotionele/mentale conditie  
Voorbeeld:  
Praktische stappen
- 10 Selectiecriteria 7: Rasayana – Revitalisering en preventie  
Selectie op grond van Rasayana  
Specifieke Rasayana's  
Haritaki Rasayana  
Amalaki Rasayana  
Trifala Rasayana  
Pippali Rasayana  
Ashwagandha Rasayana  
Shatavari Rasayana  
Punarnava Rasayana  
Vacha Rasayana  
Bhringaraj Rasayana

Guggulu Rasayana

Shilajit Rasayana (Shilayur forte)

Medhya Rasayana

11 Uiteindelijke selectie van remedies

12 Behandel- en voorschriftenformulier

voor de therapeut

Vragen les 8

## LES 9 VERSCHILLENDE ZIEKTEN: CLASSIFICATIE EN BEHANDELTIPS

Verschillende ziekten: Classificatie en behandeltips

1 Inleiding

2 Verschillende belangrijke classificaties

Interne en externe omgeving; nija en agantu

Een classificatie op basis van combinaties

van een of meer Dosha's

Toename of afname van de Dosha's:

Dosha vriddhi en Dosha kshaya

Verandering in kwantiteit of kwaliteiten

van de Dosha's: Dosha vriddhi en Dosha dushti

De Dosha's en de Srotamsi – De verschillende

kanalen in het lichaam en plaats van oorsprong

van een ziekte (udbhava sthana)

De drie verschillende paden van ziekte: sancara

marga en adhisthana – plaats van manifestatie

Vermenging van de Dosha's (de 'aantasters') met

de dushya's (datgene wat 'aangetast kan worden')

Oneindig veel ziekten en de namen van de meest

voorkomende soorten daarvan

Een classificatie gebaseerd op primaire oorsprong:

adhyatmika, adhibautika en adhidaivika

Een classificatie op basis van de ontstaansperiode

van een ziekte voor de geboorte:

adi en janma bala pravritta

Een classificatie op basis van betrokkenheid van

één of meerdere Dosha's: nanatmaja en samanyaja

Een classificatie op basis van lichamelijke of

geestelijke aandoeningen: sharirika en manasika

- Een classificatie op basis van plaats van ontstaan in maagdarmkanaal: amashayodbhava en pakvashayodbhava
  - Een classificatie op basis van Dhatu's (weefsels) en Srotamsi (lichaamskanalen)
  - Een classificatie op basis van verschillende stadia in de ziekte
  - Sama- en Nirama-classificatie
  - Een classificatie op basis van geneesbaarheid van een ziekte
  - Een classificatie op grond van te volgen behandeling: Shamana of Shodhana
  - Een classificatie op basis van Dosha Gati
  - 3 Vijfvoudige klinische Chikitsa
    - Chikitsa: Shamana – ofwel pacificatie
    - Een classificatie op grond van te volgen behandeling: Shamana of Shodhana
    - Chikitsa: Rasayana, Vajikarana en overigen
    - Andere classificaties van Chikitsa
  - 4 Shodhana: Reinigingsbehandeling
    - Pancha Karma – Algemeen
    - Purvakarma – Voorbereidende behandeling
    - Swedana
    - Vamana – Therapeutisch braken
    - Virechana – Therapeutisch laxeren
    - Basti – Therapeutische inzet van klyasma
    - Nasya – Therapeutische neusbehandeling
    - Rakta Moksha – Therapeutisch aderlaten
    - Paschyat Karma – Afrondende behandeling
- Vragen les 9

## LES 10 BEHANDELING – VERSCHILLENDE INVALSHOEKEN

Behandeling – Verschillende invalshoeken

- 1 Inleiding:
- 2 Shamana: Pacificatie-behandeling
  - Deepana – Stimuleren van Agni (metabolisme)
  - Kshut-Nigraha – Therapeutisch vasten
  - Trut-Nigraha – Therapeutisch niet-drinken
  - Vyayama – Lichaamsbeweging

- Atapa Seva – Zonlichtbehandeling
- Pranayama – Ademoefeningen en – beheersing
- De vijf nevenmodaliteiten
- Dhumana – Therapeutisch roken van kruiden
- Anjana
- Gandusha – Mondspoelingen
- Ahar – Therapeutische dieetrichtlijnen
- Vihar – Therapeutische leefstijlrichtlijnen
- 3 Dosha Upakrama
  - Dosha Upakrama – Algemene richtlijnen
- 4 Vata Dosha Upakrama
  - Vata-richtlijnen Shodhana
  - Vata-richtlijnen Samshamana
  - Extra eigenschappen van Vata
  - De behandeling van kwalitatieve verstoringen van Vata
  - Andere anti-Vata-behandelmethoden, verklaard naar de Vata-eigenschappen
  - Psychologische Vata-imbalans
- 5 Pitta Dosha Upakrama
  - Pitta-richtlijnen Shodhana
  - Pitta-richtlijnen Samshamana
  - Pitta-richtlijnen Upakrama met betrokken Guna's
  - De betekenis van de kwaliteiten van Pitta in de praktijk
  - De behandeling van kwalitatieve verstoringen van Pitta
  - Pitta-locaties in het lichaam en algemene anti-Pitta-behandelmethoden
  - Anti-Pitta-behandelmethoden, verklaard naar de Pitta-eigenschappen
- 6 Kapha Dosha Upakrama
  - Kapha-richtlijnen Shodhana
  - Kapha-richtlijnen Samshamana
  - Kapha-richtlijnen Upakrama met betrokken Guna's
  - Shamana: Kapha-reducerende kruiden en remedies
  - Anti-Kapha-behandelingen met kruiden en remedies naar locatie



- 7 Ayurveda en Yoga: Asana's en Vata, Pitta en Kapha
  - De verschillende niveaus in yoga
  - Prana, meditatieve instelling en ontspanning
  - Vata, Pitta en Kapha in een yogahouding
  - De instelling bij het doen van yoga
  - Tips voor Vata-typen of bij een Vata-verstoring
  - Tips voor Pitta-typen of bij een Pitta-verstoring
  - Tips voor Kapha-typen of bij een Kapha-verstoring
  - Yoga en de Dhatu's en Srotamsi – Prana
- Appendix: Parallellen tussen Ayurveda en andere natuurlijke geneeswijzen
  - Inleiding – Parallellen met andere natuurgeneeswijzen
    - De Griekse geneeskunde
    - De Unani geneeskunde
    - De Tibetaanse geneeskunde
    - De Chinese geneeskunde
    - Recente natuurgeneeskundige richtingen
  - CIVAS-cursus Ayurveda:
    - mogelijkheid tot vervolgstudie
- Vragen les 10