

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking towards a forest of green trees in the background. The text is overlaid on the image.

# TERUG NAAR JE WARE NATUUR

DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF

WEEK 1 - LES 1



# PRAKRUTI EN VIKRUTI

---

## **Prakruti**

Bij de geboorte heeft iedereen een unieke verhouding van de drie dosha's: vata, pitta en kapha. Dit is je ware natuur. Je zou het kunnen vergelijken met je DNA. Het bepaalt hoe we eruit zien en welke karaktereigenschappen we hebben. Dit is je prakruti. Je prakruti is je gebalanceerde staat. In deze staat ben je de beste versie van jezelf. Je prakruti verandert niet. Je prakruti kan wel iets zeggen over voor welke disbalansen je meer gevoelig bent.

Je prakruti kan je vaak ook iets vertellen over de manier waarop je deze cursus gaat volgen. *(Dit zijn uiteraard stereotype beschrijvingen, maar kunnen wel helpen je zelfinzicht te vergroten)*

Pitta's (vuur-type) zullen heel gedisciplineerd aan de gang gaan, maar wellicht geïrriteerd raken wanneer ze niet snel genoeg resultaten zien. Kapha's (aarde-type) zullen het in alle rust gaan bekijken, maar hebben wat meer motivatie nodig om ook daadwerkelijk de veranderingen te maken. Vata's (lucht-type) zullen vol enthousiasme beginnen om het vervolgens een week later weer compleet vergeten te zijn. Door bewust te zijn van je patronen kun je ervoor zorgen dat je niet in je eigen valkuilen stapt. Zo moeten vata's misschien mindful met kleine stapjes beginnen, kunnen pitta's best wat meer aan maar moeten ze oppassen dat ze niet doorschieten in perfectionisme en controle, en hebben kapha's af en toe een liefdevolle schop onder hun kont nodig ;)

## **Vikruti**

Vikruti is je huidige staat. 'Vi' betekent 'weg van'. Vikruti betekent dus weg van je ware natuur. Als je vikruti gelijk is aan je prakruti ben je in perfecte balans en gezondheid.

Wat echter vaker voorkomt is dat er een verschil zit tussen je prakruti en vikruti. Door leefstijl, voeding, stress, trauma's, beweging en allerlei omgevingsfactoren is deze verhouding verstoord. Dit kunnen kleine verstoringen zijn die - als ze snel worden opgemerkt - makkelijk te balanceren zijn. Denk bijvoorbeeld aan de verandering van de seizoenen. Ieder seizoen verhoogt een bepaalde dosha en met de juiste voeding en leefstijl kun je dit balanceren.

Als je niet bijstuurt, kan het verschil tussen je prakruti en vikruti echter steeds groter worden. De weg naar genezing is dan ook om het verschil tussen je vikruti en prakruti steeds kleiner te maken. Een opgeblazen buik, constipatie of vermoeidheid lijken onschuldige klachten, maar dat zijn al wel de eerste signalen van een disbalans. Als we deze negeren en op dezelfde manier door blijven leven, zal deze disbalans alleen maar groter worden en kan het uiteindelijk tot veel ernstigere ziektes leiden. Met de kennis die je gaat leren in deze cursus kun je keuzes maken die jouw gezondheid zullen bevorderen en/of herstellen.

---



# HOE BLIJVEN/WORDEN WE GEZOND?

---

## 1. Bewustwording

Gezondheid begint bij bewustwording, zelfkennis en contact met je lichaam. Als je weet wie je bent, wat je lichaam nodig heeft, wat je uitdagingen zijn en wat je sterke kanten zijn, kun je jouw gezondheid in stand houden.

Daar is niet alleen kennis voor nodig, maar ook een diepe verbinding met je lichaam. Hoe reageert je lichaam op bepaalde voeding? Hoe voel je je bij bepaalde leefstijl gewoontes?

De eerste stap is je open stellen voor de signalen die je lichaam je geeft. Vervolgens kan kennis, maar ook je intuïtie, je helpen deze signalen te begrijpen en er op de juiste manier naar te handelen.

## 2. De balans behouden en herstellen

De juiste voeding en leefstijl zorgen ervoor dat je in balans blijft.

Wanneer er een disbalans is, is het belangrijk dat deze weer hersteld wordt. Voeding en leefstijl zijn daarvoor de belangrijkste basis. Daarnaast kunnen we ook gaan kijken naar helende en geneeskrachtige kruiden.

Hier gaan we het uiteraard uitgebreid over hebben in deze cursus.

## 3. Reinigen

Wanneer er diepere disbalansen zijn, doordat er geen bewustwording was of geen aandacht is besteed aan voeding en leefstijl, kan een reiniging nodig zijn om de balans weer te herstellen.

In fase 2 van deze cursus gaan we gezamenlijk een Ayurvedische detox doen, wat een mooie start is voor een gebalanceerder leven.

---



# INZICHTSVRAGEN

---

**Hoe voel je je op dit moment?  
Wat voelt in balans en wat voelt uit balans?**

**Wat is je intentie voor de komende 9 weken?**

---