

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 tall trees in the background. The scene is captured in a soft, natural light, likely during the golden hour.

DE DOSHA'S EN JE LEVENSFASE

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 3 - LES 4



DE DOSHA'S EN JE LEVENSFASE

We hebben nu vooral naar de dosha's gekeken als lichamelijke functies of als menstype. Maar de dosha's beschrijven eigenlijk bepaalde principes en kwaliteiten die wer over om ons heen ook terugzien. De seizoenen, verschillende tijden van de dag en ook verschillende fases van je leven worden gedomineert door bepaalde dosha's. We gaan het later nog hebben over de verschillende seizoenen en tijden van de dag. In deze les gaan we het hebben over verschillende fases in je leven. Hierdoor kunnen we nog beter snappen waarom we bepaalde moeilijkheden of uitdagingen tegenkomen in de verschillende fases van ons leven.

Het is niet zo dat je eigen constitutie of prakruti verandert. Deze blijft hetzelfde, maar de dosha die in een bepaalde fase overheerst zal wel wat meer naar voren komen. Het is net als de seizoenen. Ongeacht je prakruti kunnen we allemaal in de zomer beter geen pittige voeding eten en in de lente geen zuivel bijvoorbeeld.

Fase 1: geboorte tot ongeveer 16 jaar - KAPHA FASE

De eerste fase wordt gedomineerd door de kapha dosha. Deze fase is namelijk gericht op de groei van het lichaam. Op cellulair niveau weten kinderen dit. Daarom verlangen ze zo naar zoet eten. Zoet is de meest aardende en opbouwende smaak. En dan heb ik het natuurlijk niet over bewerkt suikerrijk voedsel, maar over fruit, zoete groente, granen, melk, etc.

Het is in dit geval niet zo dat omdat het een kapha fase is dat je kapha verlagend gaat eten. Kapha oefent in dit geval zijn gezonde functie uit. De functie van kapha is opbouwen, structuur en kracht geven aan het fysieke lichaam. Kinderen hebben dus als het ware die kapha nodig om te groeien. Dat geldt voor iedereen, maar je zal nog steeds het verschil zien tussen een vata, pitta of kapha kind.

In deze fase kunnen er wel sneller kapha gerelateerde disbalansen optreden, zoals slijm, snotneuzen en hoesten. Kinderen worden over het algemeen ook vaker ziek dan volwassenen, omdat ze hun immuunsysteem nog aan het opbouwen zijn.



Hoewel het dus normaal is dat kinderen af en toe ziek worden kunnen we wel dingen doen vanuit Ayurveda om de klachten mild te houden en het herstel te versnellen.

Zorg bijvoorbeeld over het algemeen voor zoveel mogelijk verse groente, fruit en volle granen. Wanneer kapha té hoog is (slijm/verkoudheid) geef dan wel de voorkeur aan meer scherpe, bittere en wrange voeding en specerijen. Daarnaast is voldoende beweging ook belangrijk.

Voor het immuunsysteem kun je kinderen ook Chyawanprash pasta geven. Dit vinden de meeste kinderen erg lekker en kun je ook gewoon op brood smeren.

Fase 2: 16 tot ongeveer 50/de overgang - PITTA FASE

Deze fase is meer verbonden met de mind. Het gaat meer over creatie: het creëren van een identiteit, carrière en/of kinderen.

Veel mensen zijn in deze periode meer geïdentificeerd met hun mind en intellect, waardoor er minder goed geluisterd wordt naar de signalen van het lichaam. In deze fase gaan mensen sneller over hun eigen (lichamelijke) grenzen heen. We gaan allemaal door deze fase waarin er meer van ons gevraagd wordt, maar als pitta persoon kun je extra gevoelig zijn om uit balans te raken, zeker als je doorslaat in prestatiedrang en perfectionisme.

Uitdagingen in deze periode zijn o.a. acne, burn-out, ontstekingen, maagzuur, hoofdpijn, migraine, irritaties en PMS.

Om in balans te blijven is dus meer rust, vertraging, verkoeling en goede voeding nodig, zodat juist die meer positieve kanten van deze fase naar voren komen: een gezonde dosis ambitie en creatiekracht om iets in de wereld te zetten.

Leer de verbinding met je lichaam te maken en je lichaam te respecteren. Leer te verzachten naar jezelf en de wereld. En je hoeft niet altijd productief te zijn!

Meditatie is goed voor pitta personen en ook in de pitta fase van je leven, om te leren van een afstandje naar situaties te kijken en zo je perspectief te verbreden. Als pitta of in de pitta fase kun je soms té gefocust zijn waardoor je een tunnelvisie krijgt.



Fase 3: vanaf de overgang/rond de 50 tot de dood - VATA FASE

De laatste fase wordt gedomineerd door de Vata dosha. Wanneer pitta zicht heeft opgebouwd in de vorige fase kan het zijn dat je veel klachten ervaart tijdens de overgang, zoals opvliegers of nachtelijk zweten. Als je soepel door de overgang wilt gaan kun je nu al op je gezondheid letten. Je menstruatiecyclus is vaak een mooie spiegel voor hoe het er aantoe gaat met je hormonale gezondheid.

Vata dosha is de minst fysieke dosha en is dus meer verbonden met spirit. De laatste fase is meer spiritueel en de tijd van wijsheid.

Op lichamelijk niveau begin je letterlijk steeds meer af te breken. Wanneer vata erg hoog is kan dit zorgen voor bijvoorbeeld een droge/ruwe/gerimpelde huid, haaruitval, opgeblazen gevoel, constipatie, slapeloosheid, mentale verwarring, gewrichtspijn, artritis of osteoporose.

Natuurlijk kunnen we met Ayurveda er wel voor zorgen dat dit verouderingsproces vertraagd wordt, door simpelweg remedies in te zetten die de tegenovergestelde kwaliteiten hebben.

Het is heel belangrijk in deze fase om jezelf te voeden om zo je weefsels juicy en jong te houden. Abhyanga is één van de beste remedies om in te zetten en vata te verlagen. Daarnaast kun je extra ghee toevoegen aan je maaltijden en dagelijks op sesamzadjes kauwen. Zorg voor milde vormen van beweging die je gewrichten niet overbelasten, maar blijf wel in beweging!

Ook is het belangrijk om een soort purpose te hebben. Wanneer er geen doel meer is om hier te zijn, kan er letterlijk een leegte ontstaan. En vata is ook een soort leegte. Soms zie je dat wanneer mensen met pensioen gaan ze in een gat terechtkomen en hun gezondheid ook ineens flink achteruit gaat. Het hebben van een purpose of levensdoel geeft je letterlijk levensenergie en vervulling waardoor je ook langer jong en energiek blijft.

Let er wel op dat er nog steeds in iedere fase vanalles uit balans kan zijn en dat we altijd eerst daar naar kijken. Je kan ook juist overgewicht hebben als je ouder wordt en is zelfs iets dat best vaak voor komt. In dat geval moet je dus eerst gaan detoxen voordat je gaat voeden.
