

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

LEVEN VOLGENS DE SEIZOENEN

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 8 - LES 1



DE VIER SEIZOENEN

Ook in de natuur zijn de drie dosha's, kapha, pitta en vata, actief en werken ze samen om al het leven op aarde mogelijk te maken.

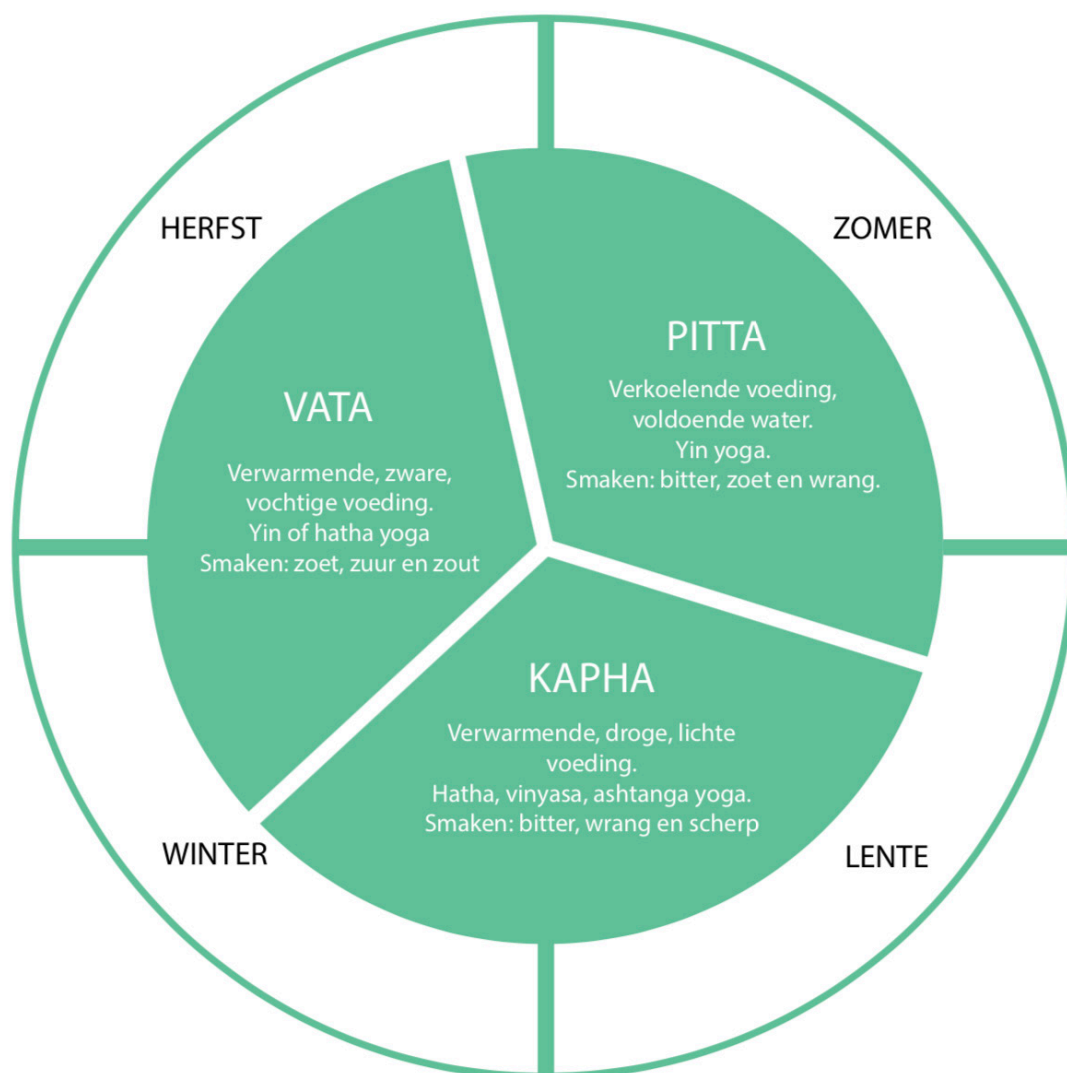
De verschillende seizoenen laten dat mooi zien. In elk seizoen is meestal één van de dosha's het meest dominant. Om in balans te blijven gedurende de seizoenen doe je precies het tegenovergestelde van de dominante dosha van dat seizoen. Op koude, winderige, droge herfst dagen (dominante vata), balanceer je jezelf dus met warme, zwaardere en olie-achtige voeding (vata-verlagend).

Dit staat los van je eigen dominante dosha, maar het geeft wel aan in welk seizoen je de meeste kans hebt om uit balans te raken. Zo moet een vata persoon in het vata seizoen (de herfst) bijvoorbeeld extra goed opletten om niet uit balans te raken. Terwijl een vata-persoon zich in de warme lente vanzelf al uitbalanceert, omdat de kwaliteiten dan tegengesteld aan elkaar zijn.

Belangrijke factoren bij het begrijpen en werken met de seizoenen:

- Ama en vikruti (disbalans) blijft eerste prioriteit. (Rekening houdend met de seizoenen en je prakruti)
- Ben je gezond? Dan leef je volgens de seizoenen. (Rekening houdend met je prakruti)

In deze les vind je per seizoen een aantal leef- en eetrichtlijnen die je helpen om gedurende het jaar in balans te blijven.





HERFST - VATA SEIZOEN

Vata en de herfst hebben overeenkomstige eigenschappen, zoals afbrekend, beweeglijk, koud en ruw.

Doordat het kouder wordt gaat agni harder werken en neemt je eetlust toe. Over het algemeen geldt: hoe kouder het seizoen, hoe sterker agni. In de herfst verlang je naar meer voedende maaltijden, zoals havermout, pompoensoep en andere warme vullende maaltijden.

Bepaalde klachten worden in de herfst erger, omdat ze verbonden zijn met de vata dosha. Denk aan gewrichtspijnen, constipatie, droge huid, slapeloosheid, angsten en sommige vormen van eczeem.

Herfst routine

- Sta vroeg op.
 - Vermijd onnodige prikkels, zoals tv en social media. Dit kan zorgen voor extra onrust voor het zenuwstelsel (verbonden met vata).
 - Doe dagelijks abhyanga met warme sesamolie.
 - Doe dagelijks oil-pulling met sesamolie.
 - Doe dagelijks nasya met warme sesamolie en eventueel etherische olie zoals lavendel. Lavendel heeft een kalmerende werking.
 - Doe een langzame rustige en grondende vorm van Yoga. Focus op je ademhaling en doe de poses langzamer. Yin Yoga en Restorative Yoga zijn erg geschikt tijdens de herfst.
 - Beste pranayama: anulom vilom en brahmari.
 - Zorg voor voldoende slaap. In de herfst heb je meer slaap nodig dan in de zomer, dus zorg dat je er op tijd in ligt.
 - Focus op warme, voedende en zoete voeding, zoals pompoensoep, appelmoes met kaneel, havermoutpap en curry's. Vermijd salades en rauwe voeding.
 - Bij ama en/of verkoudheid: doe een reiniging met kitchari. Ga niet extreem reinigen in de herfst.
 - Om je immuunsysteem te boosten: neem 2 maal daags een theelepel chyavanprash.
 - Ashwaghandha is het beste kruid voor vata en helpt bij slapeloosheid, onrust en zwakte.
 - Bij constipatie: neem triphala of amrutadi (ayushakti).
-



WINTER - VATA/KAPHA

Vata en Kapha zijn beide koude dosha's en nemen daarom beide toe in de winter. Verder hebben Vata en Kapha natuurlijk best tegenstrijdige eigenschappen. Het is daarom ook best een uitdaging om deze beide in balans te houden in de winter.

Vata is in de herfst al toegenomen. In de winter ontstaat er wel meer verstillings maar het is nog steeds belangrijk om de koude en ruwe eigenschappen van Vata in balans te houden. In de winter is onze agni het sterkst en verlangen we naar zwaardere voeding zoals stampotten. Hierdoor neemt de Kapha dosha toe. Het is normaal om iets zwaarder te zijn in de winter en dat Kapha dus iets toeneemt. In de lente doen we daarom een diepere detox om de overtollige Kapha als het ware weer te laten smelten.

Het belangrijkste in de winter: voed jezelf zonder dat er stagnatie ontstaat!

Winter routine

- Je kunt nog steeds dagelijks of regelmatig abhyanga doen met sesamolie.
 - Doe dagelijks oil-pulling met sesamolie.
 - Doe dagelijks nasya met warme sesamolie en een meer reinigende etherische olie zoals eucalyptusolie.
 - Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om stagnatie te voorkomen. Doe yoga, ga wandelen of doe meer intensievere vormen van beweging om er voor te zorgen dat je niet te zwaar of lethargisch wordt. Beweging zorgt voor een goede doorbloeding en voorkomt stagnatie.
 - Beste pranayama: bhastrika en kapalabhati.
 - Ga regelmatig naar buiten ondanks de kou! Dit helpt ook winterdepressie tegen te gaan.
 - Zorg voor voldoende warmte. Ga regelmatig naar de sauna bijvoorbeeld.
 - Eet warme, voedende en olieachtige voeding met de nadruk op zoet, zout en zuur. Voed wel voldoende specerijen toe zoals gember om een teveel aan Kapha te voorkomen. Goede wintervoeding: stampot, voedende granen, linzen en bonen zoals urad dal. Voeg extra ghee toe bij droogte.
 - Ashwaganda en chyanvanprash kun je ook in de winter nemen om je weerstand te ondersteunen.
 - Bij regelmatige verkoudheid: neem Trikatu
-



LENTE - KAPHA SEIZOEN

In de lente wordt het warmer, waardoor verzamelde Kapha en ama uit de winter beginnen te smelten. Daarom is Kapha de belangrijkste dosha in de lente. Daarnaast begint in de lente ook alles weer tot bloei te komen.

In de lente wordt agni zwakker, omdat het lichaam bezig is om het verteren van ama/kapha. Daarom is de lente een goed moment om een diepe reiniging te doen.

Vata dosha kalmeert vanzelf in de lente. Daarom ervaren veel mensen de lente als een fijn seizoen. De grondende werking van de lente werkt kalmerend op het zenuwstelsel.

Toch kunnen er in de lente ook disbalansen optreden zoals voorjaarsmoedeheid, depressie en verkoudheid. Dit komt door te veel kapha en/of ama.

Lente routine

- Sta vroeg op, het liefst voor 6 uur.
 - Bij slijm: doe dagelijks oil-pulling met sesamolie.
 - Doe nasya met sesamolie en eucalyptus.
 - Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Leg de focus op verwarmende oefeningen die de spijsvertering stimuleren en die de borst openen. Bij yoga zijn dat bijvoorbeeld de kameelhouding en kapalabhati.
 - De beste pranayama in de lente: kapalabhati. Ook agni sar en bhastrika zijn geschikt in de lente.
 - Kies voor een kapha-verlagend dieet, dat vetarm, warm en lichtverteerbaar is. Focus op groente, bladgroente en mungbonen. Matig met koolhydraten. De focus is op de smaken bitter, wrang en scherp. Voeg voldoende specerijen toe.
 - Eet niet te veel en vermijd tussendoortjes.
 - Doe een detox.
 - Drink KKV thee.
 - Bij trage spijsvertering en/of verkoudheid/slijm: neem Trikatu met honing.
 - Sauna helpt om afvalstoffen uit te zweten (voor pitta met mate).
 - Wanneer je moe voelt, doe dan geen dutje, maar ga juist een wandeling maken. Meestal is de oorzaak van vermoeidheid ama.
 - Liever groente dan fruit. Bladgroente zijn zeer goed in de lente!
-



ZOMER - PITTA SEIZOEN

De zomer is het Pitta seizoen, maar tegelijkertijd is agni het zwakst. Door de warmte openen onze poriën en vervliegt een groot gedeelte van de warmte van het vuur. Meestal hebben we in de zomer een lagere eetlust. Daarom verlangen we naar lichte salades.

In de zomer is belangrijk om voor voldoende verkoeling te zorgen. De zomer kan voor oververhitting zorgen dat kan leiden tot irritaties, agressie, huidklachten, migraine en ontstekingen. Gelukkig kun je deze klachten voorkomen als je eind van de lente al begint met meer verkoelende eet- en leefstijlrichtlijnen.

Zomer routine

- Doe dagelijks of regelmatig abhyanga met kokosolie.
 - Neem koele douches.
 - Doe verkoelende vormen van beweging, zoals yin yoga of doe verkoelende houdingen (zie ayuryoga). Beweeg in de ochtend wanneer het nog koel is. Ook natuurwandelingen of fietsen kun je beter in de ochtend of avond doen wanneer het niet te heet is.
 - Beste pranayama: Brahmari en Shitala.
 - Het belangrijkste is om niet over je grens te gaan. Zorg voor ontspanning!
 - Eet lichte, verkoelende voeding zoals salades of gestoomde groente. Voor vata kun je aan je salade wat olie en citroensap toevoegen om vertering te helpen. Bladgroente zijn ook erg goed in de zomer, zijn erg verkoelend!
 - Vermijd te zout, scherp en zuur.
 - Wees matig met alcohol. Alcohol zorgt voor verhitting en kan agressie opwekken.
 - Drink geen ijskoude dranken, maar dranken op kamertemperatuur. Kokoswater en muntthee zijn geschikt voor de zomer. Daarnaast ook rozenwater en verse granaatappelsap.
 - In de zomer kun je rond de middag een dutje doen op een koele plek.
 - Zoek het water en de bossen op.
 - Bij hoge pitta/hoofdpijn: doe wattenschijfjes met rozenwater op je ogen.
 - Bij migraine/hoofdpijn/moeite met slapen: masseer je slapen met ghee voor het slapen.
 - Masseer je voeten met kokosolie voor het slapen.
-