

Gezond met
YOGA &
AYURVEDA

Anna Trökes
Dr. Detlef Grunert



DELTAΣ

Inhoud



- 4 Oude wijsheid voor onze gezondheid
- 7 Yoga en ayurveda – een sterk team**
- 8 Hatha yoga – harmoniseren van de levensenergie**
- 9 Gezondheidspreventie en begeleidende therapie
- 11 Een oeroude weg van wijsheid
- 14 De grote kracht van de adem
- 16 Het innerlijke licht vinden
- 19 Ayurveda – een gezonde geest in een gezond lichaam**
- 20 Over elementen, dosha's en de constitutie
- 25 Vikriti – stoornissen van de constitutie
- 28 Over sattva en de mentale constitutie
- 31 Het lichaam vanuit ayurvedisch opzicht
- 35 De betekenis van een gezonde voeding
- 38 Therapeutische toepassingen en geneesmiddelen
- 41 Bepaal uw constitutie**
- 42 De vata-constitutie
- 43 De pitta-constitutie
- 44 De kapha-constitutie
- 45 De vata-pitta-constitutie
- 46 De vata-kapha-constitutie
- 47 De pitta-kapha-constitutie
- 48 De vata-pitta-kapha-constitutie (tridosha)
- 49 Vragenlijst constitutie (prakriti)
- 53 Vragenlijst mogelijke stoornissen (vikriti)
- 55 Symptomen en aandoeningen van de dosha's indelen en behandelen
- 63 Yoga voor elk type**
- 64 Tips voor het oefenen**
- 64 Controleer uw oefenprogramma!
- 67 Wat u moet weten voordat u met de oefeningen begint
- 70 De asana's**
- 71 Zitten met ingetrokken benen
- 74 Berg – de staande houding
- 76 Kat
- 79 Spijsverteringsstimulerende oefening
- 81 Het zegel van de yoga
- 83 Rusthouding in rugligging
- 86 Ontspanningshouding in buikligging
- 88 Krachtige heuphouding
- 91 Helder en boogschutter
- 94 Cobra
- 97 Sprinkhaan
- 99 Vis
- 101 Duif
- 104 Voorwaartse buiging over beide benen
- 106 Schildpad
- 108 Hoekhoudingen
- 111 Krokodil

- 114 Gedraaide zit
- 116 Brug
- 119 Omgekeerde houding
- 122 Neerkijkende hond
- 125 Plank en zijwaartse steun
- 128 Tafel met vier poten
- 130 Boom
- 132 Danser
- 134 Boot
- 136 Gewrichtsoefeningen
- 143 Kundalini-oefeningen
- 148 Zonnegroet
- 153 Reinigende handelingen en oefeningen**
- 154 Wisselademhaling
- 156 Reinigende ademhaling
- 158 Vuurreiniging
- 159 Ademhalingsoefeningen van de yoga**
- 161 Buikademhaling
- 162 Ademhaling met schuringsgeluid
- 163 Ademhaling met bijengezoem
- 165 Vuurademhaling
- 167 Kalmerende maanademhaling
- 168 Verkoelende ademhaling
- 169 Sturende energieën**
- 170 Opstijgende sturende energie
- 171 Omlaag klimmende sturende energie
- 171 Sturende energie via de armen
- 172 Sturende energie via de benen
- 173 Compenserende sturende energie: grote dubbele omloop
- 174 Visualisering en meditaties**
- 175 Visualisering van de wortels
- 176 Visualisering van de innerlijke as
- 177 Visualisering van het spijsverteringsvuur
- 177 Visualisering van de innerlijke zon
- 178 Hartmeditatie
- 179 Visualisering van de maan in de voorhoofdsholte

180 Klachten en aandoeningen van A tot Z

- 182 Astma en bronchitis
- 185 Bloeddruk, hoge
- 188 Bloeddruk, lage
- 190 Burn-outsyndroom
- 193 Diabetes mellitus type 2
- 196 Gewrichtsklachten
- 199 Hoofdpijn en migraine
- 201 Osteoporose
- 204 Overgewicht en vetzucht
- 208 Rugklachten
- 212 Slaapstoornissen
- 215 Spijsverteringsklachten
- 218 Stemningsstoornissen en angstsyndroom
- 221 Vetstofwisselingsstoornissen
- 224 Vrouwenklachten: menstratieklachten en bloedingsstoornissen

228 Om op te zoeken

- 228 Massages & co.
- 230 Therapieoliën
- 230 Geselecteerde geneeskrachtige planten
- 235 Massages en co. – De ayurvedische zelfbehandeling
- 237 Register



Woord vooraf

Oude wijsheid voor onze gezondheid

De meeste mensen die deelnemen aan yogalessen zijn vooral op zoek naar genezing van klachten. Ze komen bijvoorbeeld vanwege rugklachten, hoofdpijn, slaapstoornissen of ook wel omdat hun gedachtecarrousel zonder onderbrekingen doordraait. Wie regelmatig gedurende een langere periode zijn oefeningen doet, merkt vaak dat zijn klachten met behulp van de yogamethoden veilig en langdurig verminderen en vaak zelfs verdwijnen.

GENEZING DOOR SYNERGIE

Voor sommige gezondheidsstoornissen moet echter een deskundige diagnose gesteld worden, zodat de behandeling met therapeutische maatregelen, kruiden of medicijnen kan worden ondersteund. Naast de reguliere geneeskunde en de traditionele Chinese geneeskunde (TCG) wordt ayurveda de laatste tijd steeds belangrijker. Er zijn steeds meer goed opgeleide ayurvedatherapeuten, want steeds vaker volgen natuurgeneeskundigen en ook artsen een Oudindische medische vakopleiding. Het ligt voor de hand dat yoga en ayurveda nauw samenwerken, want ze worden door dezelfde wortels gevoed en denken in dezelfde richting, zodat er vaak sprake is van indrukwekkende – op synergie berustende – medische resultaten.

Ondertussen zijn er over dit onderwerp al meerdere publicaties verschenen. De ervaringen wat betreft de samenwerking tussen yoga en ayurveda worden steeds

verder uitgediept en voortdurend verfijnd – wij beschouwen dit boek niet alleen als standaardwerk, maar ook als een nieuwe, uitgebreidere behandeling van het onderwerp.

YOGA EN AYURVEDA – SAMEN EEN STERK TEAM

Yoga en ayurveda zijn in India ontstaan, ongeveer drieduizend jaar geleden. Zij worden beide beschouwd als een oefen- en geneeswijze die op observatie en ervaring berust. Dit betekent dat de fundamentele theorieën steeds vanuit de praktijk en vanuit intensieve tests ontwikkeld werden, en op dezelfde wijze ook steeds weer opnieuw gecontroleerd moeten worden. De oude teksten waarin deze observaties en conclusies werden verzameld, zijn praktijkgerichte adviesteksten, die vreemd genoeg tot op de dag van vandaag betrouwbaar blijken.

Het is zinvol om eens te kijken op welke manier deze oeroude ervaringskennis door de moderne mens gecombineerd en gebruikt kan worden. Eigenlijk zijn yoga en ayurveda als twee verstandige, sterke en ervaren paarden: samen kunnen ze als een gespan de wagen van ons lichaam, wanneer het in de modder van een ziekte is blijven steken, er weer uittrekken.

Gedurende meerdere millennia regelden de yogaleer en de ayurvedaleer op het Indische subcontinent de lichamelijke en psychische gezondheid van de mens. Omdat de concepten van beide op veel manieren in overeenstemming waren, vulden beide systemen elkaar gedurende lange tijd intensief aan en inspireerden elkaar. In eerste instantie was het doel gezond

te blijven. Daarom hechten beide theorieën grote waarde aan een bewuste, zeer zorgvuldige en ethische leefwijze, aan een intensieve oefening van de psyche en een zorgvuldige omgang met het eigen lichaam en de adem. Afhankelijk vanuit welk oogpunt men de leefwijze en de gezondheidspreventie beschouwde, gingen mensen met hun klachten hetzij eerst naar een ayurveda-arts, hetzij eerst naar een yogaleraar.

Het was normaal om door de ayurveda-arts naar een yogaleraar te worden doorverwezen, om bepaalde lichaams-houdingen of ademhalingsoefeningen te leren, die een positieve invloed op het genezingsproces, de gezondheid en de totale levenskwaliteit uitoefenden. In bijna alle oude beschrijvingen van hatha-yoga-oefeningen lezen we vermeldingen over de werking bij bepaalde aandoeningen of klachten.

Anderzijds was het normaal dat yogaleraars hun leerlingen bij bepaalde klachten naar een ayurveda-arts doorverwezen, zodat deze met zijn diagnostiek, kruiden, massages en dieetvoorschriften de yoga-oefeningen kon ondersteunen.

De constitutie speelt hierbij een grote rol: ayurveda gaat ervan uit dat elke mens met speciale capaciteiten geboren wordt, die zichtbaar worden in lichaamsbouw, stofwisseling en gedrag, in behoeften en klachten.

De patiënt krijgt dan ook een individuele behandeling. Ook de hatha yoga richt zijn oefeningen traditioneel gezien op de constitutie van wie de oefeningen uitvoert. Dit individuele beginsel is doorslaggevend voor een succesvolle behandeling.


EEN TOESTAND VAN INNERLIJK GELUK

Gezondheid wordt binnen yoga en ayurveda niet gedefinieerd met de afwezigheid van ziekten. Echt gezond zijn wij – volgens een oude ayurvedatekst – ‘wanneer lichaamsfuncties, weefsel, stofwisseling, spijsvertering en uitscheiding in balans zijn, en ziel, bewustzijn en psyche zich in een voortdurende toestand van innerlijk geluk bevinden’ (Sushruta, 750 v.Chr.). Yoga en ayurveda gaan ervan uit dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor onze gezondheid. Dit betekent dat gezondheid en preventie niet aan iemand anders kunnen worden overgedragen of afgegeven – ook niet aan een arts.

Elke arts, elke therapeut, en ook elke behandeling en elk medicijn kan immers slechts compenseren, wat onze eigen natuur (op dat moment) niet paraat heeft. Niet alleen binnen ayurveda en yoga wordt dit zo gezien. Tenzin Gyatso, de 14de Dalai Lama, zegt: ‘Eenieder van ons is de meester van zijn eigen lot; het is aan ons om de oorzaken van het geluk te creëren. Het is onze eigen verantwoording en niet die van anderen.’

Wij willen u met oefeningen, uitleg en therapieaanwijzingen helpen uw eigen lot met daadkracht tegemoet te treden en te bedwingen. U gaat hierdoor misschien niet meteen gelukkig worden, maar u zult zeker tevreden zijn, want u zult ophouden uzelf als slachtoffer te beschouwen van alle risico's die het leven voor u in petto heeft. Wij laten u zien wat u kunt doen en hoe u dat kunt doen om uw gezondheid te ondersteunen en te stabiliseren.

Anna Trökes & dr. Detlef Grunert



Yoga en ayurveda – een sterk team

Beide hebben dezelfde wortels en vullen elkaar op ideale wijze aan. In dit hoofdstuk willen wij u laten zien hoe zij de mens zien en welke manieren zij adviseren om gezond te blijven of de gezondheid te herstellen. U kunt hier bovendien uw constitutietype bepalen.



Hatha yoga – harmoniseren van de levensenergie

Hatha yoga beschouwt het lichaam als uiting van onze spirituele en psychische gesteldheid. Om te meten of een lichaam gezond is, observeren de yogameesters hoe levendig ons lichaam is en hoe goed de doorstroming ervan is, dus in welke mate de levensenergie – binnen de yoga wordt deze prana genoemd – in ons pulseert. Wordt deze vrije doorstroom van levensenergie door psychische – en als gevolg daarvan lichamelijke – spanningen en blokkades verstoord, dan krijgen we pijn, of we voelen ons uitgeput en zonder energie.

Om de doorstroom van energie mogelijk te maken, heeft hatha yoga ontelbare technieken zoals lichaamshoudingen, bewegingsverlopen en ademhalingsoefeningen ontwikkeld en steeds verder verfijnd. Hierbij staan rekbaarheid en lenigheid niet op de eerste plaats. Echt belangrijk is het dat al onze gewrichten soepel kunnen bewegen.

Wanneer de beweeglijkheid wordt beperkt of zelfs onmogelijk is, worden de innerlijke fijne kanalen geblokkeerd, waarin onze levensenergie – de prana – kan circuleren. Dit model is zowel binnen de

hatha yoga als de ayurveda ontwikkeld, en in beide systemen overheerst de opvatting dat door dergelijke blokkades onze stofwisseling slechts in beperkte mate of helemaal niet kan plaatsvinden. Door lichaams- en ademhalingsoefeningen kunnen deze beweeglijkheid en doorlaatbaarheid hersteld worden.

Dat is echter niet de enige reden waarom yoga een belangrijke pijler van gezondheidspreventie en therapie vormt. Uniek hieraan is dat deze methode, waarmee ook de psyche geoefend wordt, het ons mogelijk maakt de oorzaken van veel klachten en ziekten te herkennen en bovendien langdurig te verhelpen, waardoor een ‘inwendige genezing’ op gang gebracht kan worden.

Gezondheidspreventie en begeleidende therapie

Yoga geeft ons de mogelijkheid om zelf en zonder veel moeite voor onze gezondheid te zorgen. Elke mens kan zich dit door scholing eigen maken. Wanneer u elke dag 15 tot 20 minuten onze oefeningen doet, zult u bij veel vormen van onwelzijn en zelfs bij ziekten snel het effect zien, dat bovendien langdurig kan aanhouden. In sommige gevallen – zoals bij de meeste aandoeningen van de bloedcirculatie – kan er sprake zijn van genezing, bij ernstige aandoeningen – zoals bij de nazorg bij een beroerte of een hartinfarct – zal er in elk geval verlichting van de klachten te bespeuren zijn.

Om te kunnen oefenen hebt u meestal voldoende aan enkele privélessen of een

wekelijkse groepsles. In tegenstelling tot veel medicijnen hebben yogaprogramma's geen schadelijke bijwerkingen, wanneer ze tenminste aangepast zijn aan degene die ze uitvoert en aan zijn constitutie. Extra effectief worden de oefeningen als u de hele bandbreedte van yoga erbij betreft, dus naast de lichaams- en ademhalingsoefeningen ook het psychische aspect: u denkt na over de manier waarop u uw gedachten organiseert en uw leven leidt.

YOGABEOEFENAARS LEREN VOORAL ZELFVERANTWOORDING

Wanneer u yoga beoefent, neemt u weer een deel van de verantwoordelijkheid voor uw eigen gezondheid voor uw rekening. Hierdoor groeit het gevoel zelf iets te kunnen doen en niet overgeleverd te zijn aan een gezondheidsstoornis of ziekte. Daar komt bij dat u elke keer wanneer u uw oefeningen hebt gedaan, een gevoel van tevredenheid ervaart omdat het u gelukt is uit te voeren wat u zich hebt voorgenoemen. Hierdoor zult u na verloop van tijd een positiever zelfbeeld krijgen, wat weer een goede uitwerking heeft op uw gezondheid.

WAT BETEKENT 'YOGA BEOEFENEN'?

Hatha yoga beoefenen betekent dat u een oefenprogramma volgt. Dit programma bestaat uit lichaamsoefeningen – asana's genoemd – en bewegingsverlopen, daarnaast nog ademhalingsoefeningen (pranayama's), reinigende oefeningen (kriya's), concentratieoefeningen (dharana's), meditatieoefeningen (dhyana) en vooral en voortdurend zelfonderzoek (svadhyaya). U hebt geen speciale lichamelijke capaci-