



Vata

Pitta

Kapha

Over de achtergronden van de **Ayurveda**

Ayurveda is de oudste gezondheidsleer ter wereld. Het woord Ayurveda is een samenvoeging van twee woorden: **Ayur** = Leven en **Veda** = Kennis. Dus met andere woorden: Kennis van het Leven. De Ayurveda is een onderdeel van de Veda's, de Indiase geschriften waarin yogi's en rishi's (mensen met een bijzonder hoog ontwikkeld bewustzijn) ongeveer 5000 jaar geleden hun inzichten en kennis met betrekking tot de kosmos, en de plaats van de mens daarin, hebben beschreven. Deze oude geschriften geven ons inzicht in de oorzaken van ziekten, hoe ze te genezen en als allerbelangrijkste, hoe klachten en ziekten te kunnen voorkomen.

Dhanvantari is de incarnatie van de God Vishnu en wordt beschouwd als de grondlegger van de Ayurveda. Dhanvantari was een vroege Indiase arts en één van 's werelds eerste van de chirurgen. Gebaseerd op Vedische tradities, wordt hij beschouwd als de bron van Ayurveda. Hij wordt gezien als Vishnu met vier handen, geneeskundige kruiden in de ene hand en een pot met verjongende nectar genaamd Amrita in een andere.

De Ayurveda is werkzaam op 3 niveau's, t.w. het lichamelijke, het emotionele en het spirituele niveau. Wanneer deze 3 aspecten in balans zijn voelen we ons gelukkig, liefdevol en

zijn we vitaal, krachtig en hebben we een harmonieuze uitstraling. In de Oosterse medische geschriften wordt gezondheid echter veel breder gezien dan wij in het Westen over gezondheid denken. In het oosten spreekt men van gezondheid wanneer de mens als geheel in balans is en blijft. Ayurveda mag je dus een holistische manier van benaderen noemen, waarbij zelfkennis en zelfontdekking een belangrijke rol spelen.

De Ayurveda onderscheidt mensen in drie typen, ofwel basisconstitutie, die dosha's worden genoemd. Een **Vata** (ether en lucht), **Pitta** (vuur) en **Kapha** (water en aarde) type. Je lichamelijk, geestelijk en spirituele geaardheid wordt bepaald door de elementen die jou overheersen. Dit kan bijvoorbeeld verklaren waarom de ene mens op allerlei gebieden steeds in beweging wil zijn (lucht element), de ander heeft het eerder warm (vuur element). De derde groep blijft liever waar hij is (aarde element).

De Ayurveda kent verschillende vormen van therapieën. De Ayurvedische Massage speelt een belangrijke rol in de Ayurveda. Het is een therapeutische behandeling die hetzelfde doel en evenwaardig is aan een andere Ayurvedische behandeling, bijv. via kruiden, voeding of levensstijl.