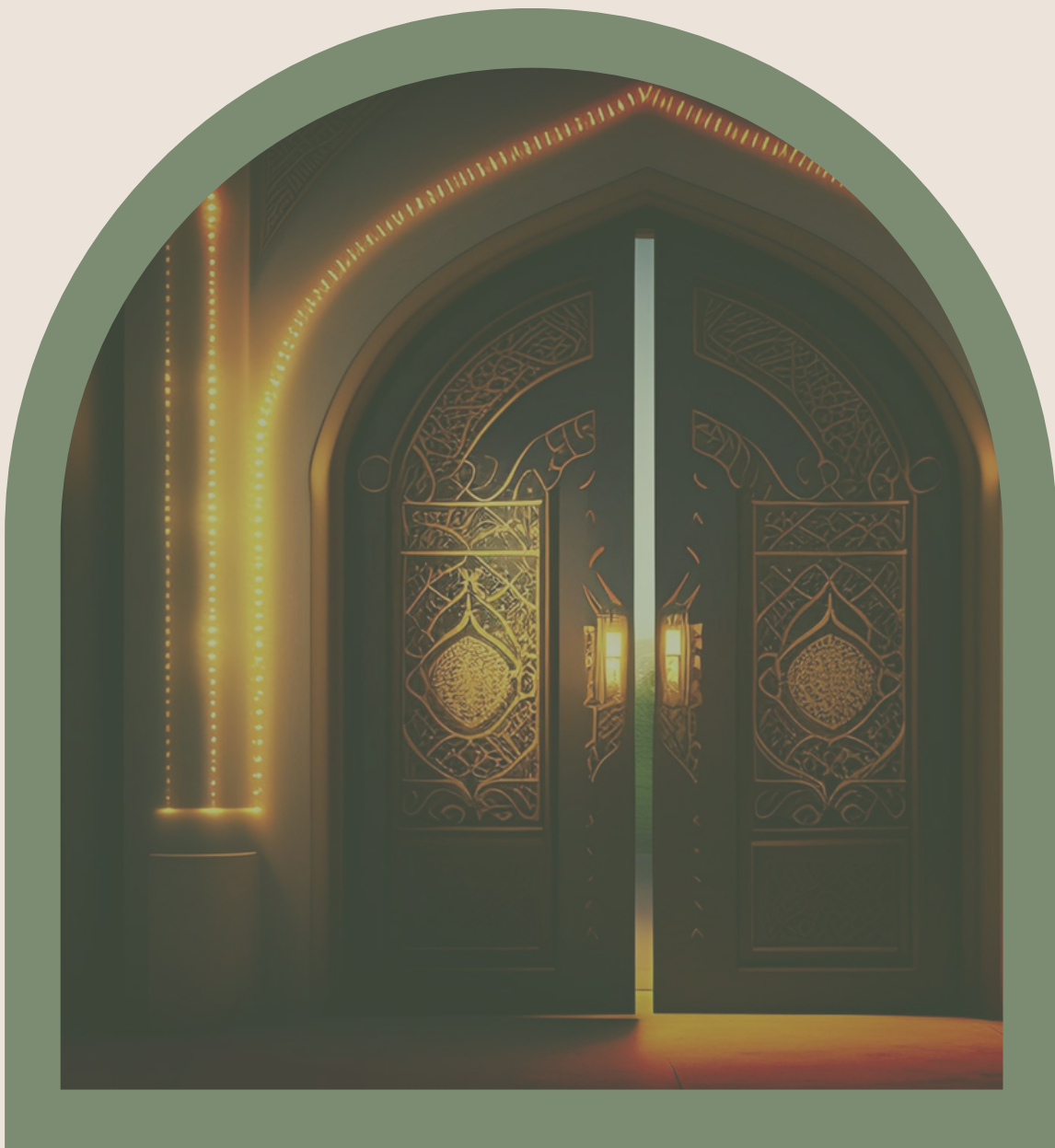


# *Aeracura Yoga & Ayurvedic Lifestyle*



## *D-book*

*De dosha's als doorgang naar een  
leven in harmonie met jouw natuur*

# Inhouds opgave

-01-

WAT IS AYURVEDA EN WIE IS  
DHANVANTARI?

-02-

HET ONTSTAAN VAN DE DOSHA'S

-03-

PRAKRUTI & VIKRUTI

-04-

HOE IS DIT BIJ JOU?

# Welkom!

## ***Jouw eerste stap naar een Ayurvedische Lifestyle start met dit dosha book!***

In dit D-book ga ik je kort wat vertellen over wat Ayurveda is en hoe Ayurveda je inzichten kan geven in jezelf. De eerste Ayurvedische tool die je hiervoor kunt gaan gebruiken is inzicht in de dosha's.

Wat zijn dosha's? Waar komen ze vandaan en hoe werken ze bij jou?

Door inzicht te krijgen in de dosha's krijg je inzicht in jezelf en leer je jezelf, de mensen en de wereld om je heen steeds beter begrijpen.

Laat dit D-book jouw eerste doorgang zijn naar een leven in harmonie met jouw natuur!





# 1

## Hoofdstuk

*Wat is Ayurveda en wie is  
Dhanvantari?*

# Wat is Ayurveda?

Ayurveda is een eeuwenoud gezondheidssysteem met de wortels in de Veda's. (Dit zijn heilige geschriften uit het Oosten, het gebied waar nu met name India ligt. Zo'n 5000 jaar geleden is deze kennis op schrift gezet door middel van sutra's in onder andere de Ashtanga Hridayam. Sutra's zijn poëtische verzen in het Sanskriet. Men gaat er van uit dat de kennis tot die tijd mond tot mond werd doorgegeven van guru op leerling door middel van mantra's.

Ayurveda is ook een Sanskriet woord. De betekenis er van is als volgt; Ayur = leven. Veda = kennis. Ayurveda kan hiermee vertaald worden als "de kennis van het leven".

Ayurveda heeft als doel ziektes te genezen maar nog meer om deze te voorkomen. Je zou kunnen spreken over een preventief gezondheidssysteem vanuit een holistische visie waarin zowel lichaam, geest als ziel een even belangrijke rol spelen.

## Sutra:

*Nīthyam hītāhāra vīhāresevī samīksyakāri visayesvasaktaḥ dātā saasayprahī ksamāvān āptopa sevī ca bhavat yarogaḥ*

*(Vāgbhata Sutrasthāna)*

"That person who always eats wholesome food, enjoys a regular lifestyle, remains unattached to the objects of the senses, gives and forgives, loves truth, and serves others, is without disease"



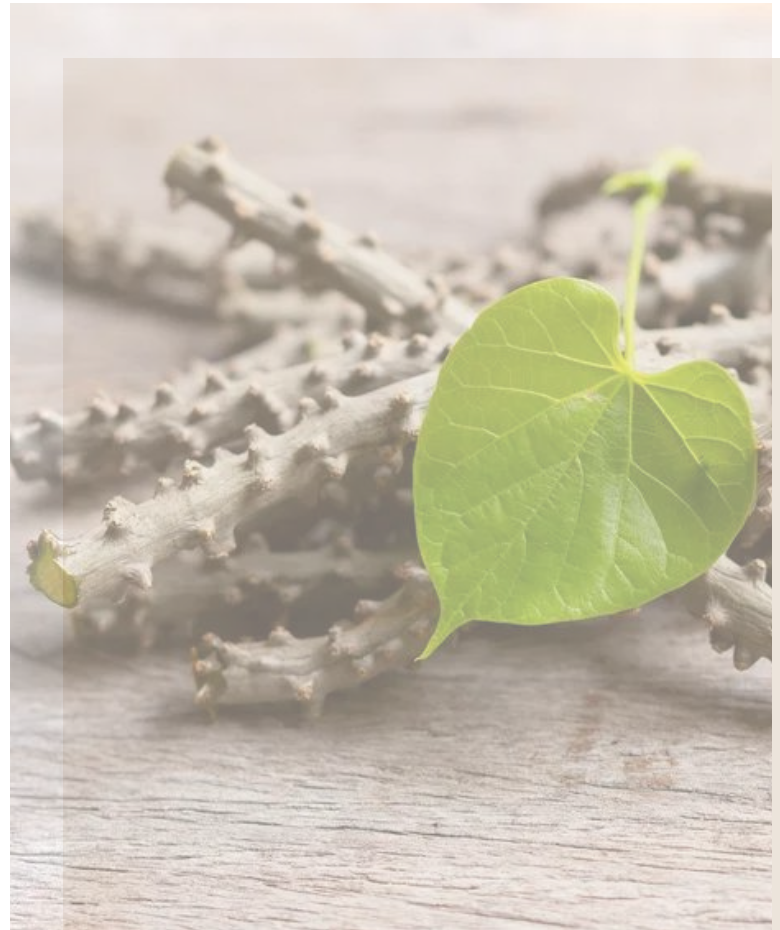
Lord of Ayurveda

## Wie is Dhanvantari?

Dhanvantari is de God van Ayurveda. Deze God staat voor voorspoed, gezondheid en heeft alle kennis over medicinale planten. In zijn handen heeft hij de tools om om te gaan met ouderdom, ziekte en angst. Belangrijk om te vermelden is dat we deze goddelijke energie allemaal in ons hebben. Wanneer we Dhanvantari vanuit Ayurvedisch oogpunt eren, eren we dat stuk in ons zelf. Zo nemen we zelf verantwoordelijkheid voor onze eigen gezondheid.

## De tools van Dhanvantari

We zien Dhanvantari meestal met vier handen waarin hij een hoornschelp, een chakra, een bloedzuiger en een pot met verjongende nectar vasthoudt. Dit laatste betreft de plant Guduchi. Deze wordt zó gewaardeerd door zijn heilzame effecten, dat de plant in Ayurveda de bijnaam 'Amrita' of 'Goddelijke nectar' heeft.





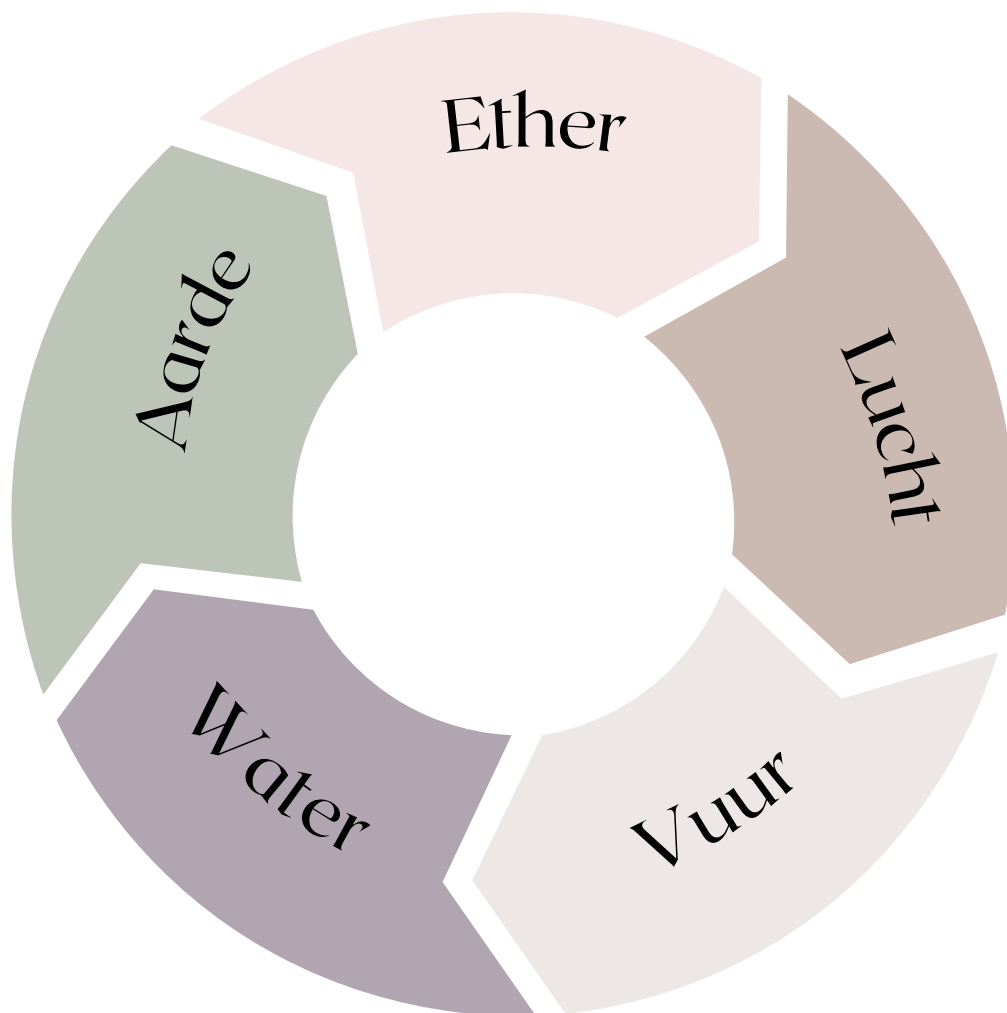
2

# Hoofdstuk

*Het ontstaan van de dosha's*

# Het ontstaan van de dosha's

Voor het ontstaan van de dosha's duiken we in een stukje Samkya filosofie. Deze filosofie gaat er van uit dat er twee realiteiten bestaan: Purusha, het ongemanifesteerde bewustzijn, en Prakruti, de kracht van creatie. Purusha is onbeweeglijk en passief. Purusha heeft geen kleur, geen vorm en geen geur maar is de transcendentale staat van het bestaan. Het is de ultieme waarheid. Prakruti daarentegen, is de actieve kracht en is beweeglijk. Heeft vorm, kleur en geur en creëert alle materie. Deze energie is vrouwelijk en wordt ook wel de kosmische moeder genoemd omdat uit haar het hele universum is ontstaan. Zonder Prakruti is er geen materie, alleen universeel bewustzijn. Zonder Purusha kan Prakruti niet bestaan en is er geen materie. Het een kan dus niet zonder het ander. Volgens de mythologie bedreven Purusha en Prakruti de liefde en dat klonk als de klank Ohm. Uit die klank ontstonden subtiele vibraties waaruit het eerste element, het element ether/ruimte ontstond. Ether begon te bewegen en zo ontstond het lucht element. De beweging van lucht veroorzaakte frictie, waardoor hitte ontstond. De hittedeeltjes zorgde voor een vonk waardoor vuur ontstond. De hitte van het vuur loste op, werd vloeibaar en zo ontstond het waterelement. Het water werd compact en zo ontstond het element aarde. De geboorte van de elementen van ging van licht naar zwaar. Alles in ons bestaan bestaat uit deze vijf elementen. Dus ook ons menselijk lichaam.





# 01

## Ether/ruimte

Ether is leeg, licht, subtiel, aldoordringend, alomvattend, universeel en niet beweeglijk. In ons lichaam is ether alle holle gedeelten. Denk aan de neusholtes, mond, maagdarmkanaal, borstkas. Psychisch geeft ruimte vrijheid, bewustzijnsverruiming, liefde en mededogen. Maar ook gevoelens van leegte, ongeaardheid, onzekerheid, isolement en angst zijn verbonden aan dit element.



# 02

## Lucht

Lucht is droog, licht, helder en beweeglijk. Lucht is vormloos en dynamisch. In ons lichaam is alles wat beweegt een uitdrukking van lucht. Denk aan het kloppen van het hart, de bewegingen van de spieren en het samentrekken van de longen. Het stromen van gedachten en verlangens is ook lucht. Lucht geeft ons frisheid en ideeën maar is ook verantwoordelijk voor bezorgdheid, onrust en nervositeit.

# 03

## Vuur

Vuur is heet, droog, scherp, doordringend en uitstralend. Vuur is actief, intelligent en veranderlijk. Vuur is noodzakelijk voor transformatie. In ons lichaam verteert het voedsel maar ook onze ervaringen, impressies, emoties en gedachten. Ook is vuur verantwoordelijk voor woede, haat, kritiek, ambitie en afgunst.



# 04

## Water

Water staat voor alle afscheidingen in het lichaam. Denk aan plasma, zweet, urine en speeksel. Water is van levensbelang voor het functioneren van het lichaam. Ook speelt water een belangrijke rol bij emoties. Water is verkoelend, zwaar en zacht. Water gaat over tevredenheid, liefde en mededogen. Water is verantwoordelijk voor het krijgen van dorst en bijvoorbeeld voor de ontwikkeling van obesitas en oedeem.



# 05

## Aarde

Aarde zorgt voor stabiliteit en zorgt ervoor dat het lichaam bij elkaar blijft. Daarnaast geeft het het lichaam kracht, structuur en uithoudingsvermogen. Alle vaste structuren van het lichaam; beenderen, nagels, gebit, haar, zijn afgeleid van het aarde element. Het is het zwaarste element, het is vast, stevig en compact. Aarde beweegt langzaam en kan voor gehechtheid, hebzucht en depressiviteit zorgen. Afwezigheid van dit element brengt gevoelens van niet ge-aardzijn met zich mee.



## Dosha's

Wij bestaan allemaal uit de vijf elementen. Toch zijn we allemaal uniek omdat de onderlinge verhoudingen tussen de elementen bij iedereen anders is. En daar zit de kracht van Ayurveda; als je deze elementen begrijpt en leert herkennen kun je gemakkelijker een disbalans of verstoring herstellen.

Volgens de Ayurvedische leer verenigen deze vijf elementen zich tot de drie basis energieën Vata, Pitta en Kapha, oftewel de dosha's. We noemen dit ook wel Tridosha (Tri = drie). Elke dosha heeft twee elementen in zich. Laten we deze dosha's eens verder uitdiepen.

# Vata

## *Ether & Lucht*

Vata is de energie van beweging. Denk bij Vata aan de eigenschappen van wind; droog, licht, onregelmatig, ruw en snel. De zuiverste essentie van Vata is prana, levenskracht. De zetel van Vata energie is de dikke darm. Mensen die van nature veel Vata energie hebben zijn meestal lang, dun en hebben smalle heupen en schouders. Vaak zijn hun ogen wat kleiner, schichtig en grijs of donkerbruin van kleur. Het haar van een typische Vata persoon is dun en droog. Hun spijsvertering is onregelmatig. Ze slapen licht en voelen zich het beste bij warm weer. Als Vata in balans is zijn ze snel van gedachten, flexibel, creatief en hebben ze een goed aanpassingsvermogen. Uit balans kan er rusteloosheid en angst zijn. Ook zijn deze mensen chaotisch van aard en kunnen ze concentratie problemen ervaren. Vata personen zijn vaak werkzaam als leraar, de reclamewereld, in de muziek of in de kunst. Vata energie is hoog tijdens de herfst en tussen 2.00-6.00u en tussen 14.00-18.00u.



# Pitta

## *Water & Vuur*

Pitta is de energie van vuur en transformatie. De eigenschappen waar je aan kunt denken zijn heet, scherp, zurig, penetrant, licht en intens. De zetel van deze energie is de dunne darm. Pitta personen hebben een gemiddelde lichaamsbouw. Ze kijken vaak met een scherpe, doordringende blik. Echter dragen veel Pitta personen een bril of lenzen. Deze mensen hebben snel een bloos op de wangen en hebben een goede bloedsomloop. Hun rode maar vaak ook blonde of lichtbruine haar is fijn, dun en meestal stijl. Ook worden deze mensen eerder grijs of kaal. De spijsvertering van deze personen is sterk en een maaltijd overslaan geeft irritatie. Pitta's zijn goede wetenschappers, psychologen en leiders. Wanneer ze uit balans zijn ervaren ze boosheid, geïrriteerdheid en jaloezie. In de zomer is Pitta energie het hoogst, zo ook tussen 22.00-2.00u en tussen 10.00-14.00u.



# Kapha

## *Water & Aarde*

Kapha energie is compact, zwaar, kleverig, stabiel en koud. De typische Kapha persoon is vaak kort en stevig gebouwd. Ze hebben grote ogen en stralen kalmte en balans uit wanneer zij in balans zijn. Hun huid voelt vaak koel aan. Glanzend dik haar is typisch Kapha. Hun spijsvertering werkt traag waardoor overgewicht op de loer kan liggen. Uit balans hebben ze de neiging emoties weg te eten. De echte Kapha is het meest dol op snoepjes en koekjes van de 3 dosha's. Ze slapen graag maar slapen vaak langer dan goed voor ze is. Ze zijn snel tevreden en accepteren dingen snel zoals ze zijn. Ze hebben echter de neiging te stabiel te zijn waardoor ze niet snel buiten hun comfortzone zullen stappen. Traagheid, gehechtheid en luiheid liggen op de loer wanneer deze energie uit balans is. In balans zijn zij liefdevol en zorgzaam. Deze energie is het hoogst in de winter, het vroege voorjaar, tussen 6.00-10.00 en tussen 18.00-22.00u





3

# Hoofdstuk

*Prakruti & Vikruti*

# Prakruti "je ware natuur"

Bij de conceptie wordt bij ieder mens de combinatie Vata, Pitta en Kapha bepaald. Dit is je natuurlijke aard oftewijl je *Prakruti*; letterlijk je ware natuur. Iedereen wordt geboren met een bepaalde verhouding van de drie dosha's waarbij vaak tweedosha's dominant zijn. Doordat iedereen een andere samenstelling meegekregen heeft, is ook iedereen uniek. Dat maakt Ayurveda zo bijzonder; er wordt gekeken naar jou als uniek persoon met jouw eigen constitutie. Deze natuurlijke constitutie vertelt van alles over je uiterlijk en waar je uitdagingen en kwaliteiten liggen maar aan de andere kant, laat je ook niet in een hokje plaatsen. Voel wat voor jou klopt en passend is. Er bestaat ook geen ideale verhouding. Iedereen is zoals hij of zij is. Het begrijpen van Prakruti zal je helpen om beter naar jezelf te kijken. Ook zal je beter begrijpen waarom andere mensen dingen anders doen of op een bepaalde manier reageren. Wat we nastreven is zoveel mogelijk volgens onze Prakruti te leven. Leven in harmonie met onze unieke natuur. Onze ware aard. Echter onze natuurlijke verhouding aan dosha's wordt beïnvloed door omstandigheden van buiten af, je omgeving, je levensstijl, je voedingspatroon, de seizoenen, je leeftijd. Dit kan er allemaal voor zorgen dat (vooral een dominante) dosha uit balans raakt. Dit uit balans raken noemen we *Vikruti* wat letterlijk "weg van je natuur" betekent.

# Vikruti "weg van je natuur"

Waar Prakruti niet te veranderen is, is Vikruti dat wat we *wel* kunnen veranderen. Wanneer een of meerdere dosha's uit balans zijn kun je klachten ervaren of niet goed in je vel zitten. Wanneer je weet welke dosha uit balans is wordt het ook steeds gemakkelijker om deze dosha weer te balanceren. Hiervoor werken we met tegenstellingen. Wanneer jouw Vata energie uit balans is, ervaar je bijvoorbeeld dat je een droge huid hebt, veel onrust in je hoofd hebt of je hebt last van obstipatie. Door het inzetten van olie (vet) kunnen we de eigenschap droogte terug dringen en door een regelmatig dagritme kunnen we rust brengen in het systeem.

Onthoud altijd:

*Gelijke eigenschappen versterken elkaar, tegengestelde eigenschappen geven balans*

En wat ook van belang is, is dat balanceren niet gaat over gelijke hoeveelheden Vata, Pitta en Kapha maar het terugbrengen van de dosha's naar jouw unieke natuurlijke constitutie.



## De belangrijkste tegenstellingen:

Zwaar-Licht

Langzaam-Snel

Olieachtig-Droog

Ruw-Glad

Vast-Vloeibaar

Hard-Zacht

Stabiel-Mobiel

Grof-Fijn

Helder-Troebel

Koud-Warm

Eerder heb je al kunnen lezen dat ook de uren in de dag en de seizoenen onderhevig zijn aan de energie van de dosha's. Ik zal hier wat voorbeelden voor geven. Een van de kwaliteiten van Pitta is **scherp**. Pitta energie gaat omhoog vanaf 22.00u. Als je vanaf die tijd nog ingewikkelde of intellectuele boeken/artikelen gaat lezen vergroot dit de kwaliteiten van Pitta, waaronder scherpste. Je zult begrijpen dat de kans aanwezig is dat je dan moeilijk in slaap kunt komen. Een betere keuze is het lezen van een roman of luisteren naar **zachte** muziek.

Ik ga je nog een voorbeeld geven maar dan aan de hand van de seizoenen. Tijdens de herfst is Vata energie het hoogst. Denk aan de kwaliteiten van wind. Een droge huid en constipatie liggen op de loer. Is het dan een goed idee om lichte voeding te eten zoals sla? Licht is ook een kwaliteit van Vata dus in deze periode verhogen we Vata energie alleen maar meer met het eten van sla. Een beter idee is om warme en wat zwaardere maaltijden te nemen. Denk aan een stampotje met verwarmende kruiden.

Nu wil je natuurlijk graag weten hoe het met jouw constitutie zit. In het volgende hoofdstuk kun je een test maken. Aan het einde van de test weet je welke dosha het meest overheerst. Let wel; dit kan zowel je Prakruti als Vikruti weergeven. Vaak zijn de overheersende dosha's vanuit je Prakruti ook eerder uit balans. Als je van nature slank bent, maar nu overgewicht hebt dan is dat een Kapha disbalans, dus Kapha Vikruti.



4

# Hoofdstuk

*Dosha test*

# RICHTLIJNEN VOOR JOUW DOSHA BEPALING

Waarnemingen	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Lichaamsomvang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Slank	Gemiddeld	Fors
Lichaamsgewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laag	Gemiddeld	Overgewicht
Huid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dun, droog, koud	Glad, vet, warm	Bleek, koel, dik
Haar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dun, droog, ruw	Stijl, vet, kaal, grijs	Dik, golvend, krul
Tanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Groot, dun tandvlees	Gevoelig tandvlees	Gezond, sterk
Neus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onregelmatige vorm	Lang en puntig	Kort en rond
Ogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Klein, nerveus	Scherp, helder	Groot, mooi
Nagels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Broos, breken snel	Roze, glanzend	Dik, glad, vet
Lippen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Droog, gesprongen	Soepel, roze	Dik, vet, glad
Kin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dun, hoekig	Spits	Rond, onderkin
Wangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gerimpeld, ingevallen	Glad, plat	Rond, vlezig
Nek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dun, lang	Gemiddeld	Groot, vouwen
Borst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Plat, ingevallen	Doorsnee	Uitgezet, rond
Buik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dun, plat	Doorsnee	Groot, dik
Navel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Klein, onregelmatig	Ovaal, ondiep	Groot, diep
Heupen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Slank, dun	Doorsnee	Zwaar, groot
Gewrichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Koud, krakend	Doorsnee	Groot, soepel
Eetlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onregelmatig	Groot, hangry	Langzaam
Spijsvertering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onregelmatig, gas	Snel, branderig	Langdurig
Smaak voorkeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zuur, zout	Bitter, scherp	Zoet
Dorst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Veranderlijk	(Te)veel	Karig
Uitscheiding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Constipatie	Gemakkelijk	Vet, traag
Lichamelijke act	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(Hyper)actief	Gematigd	Stilzittend
Geestelijke act	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vaak actief	Gematigd	Mat, langzaam
Emoties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bezorgd, angst onzeker	Boosheid, jaloezie Vastberaden	Kalm, gehecht

# VERVOLG DOSHA BEPALING

Waarnemingen	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Vertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Veranderlijk	Intens, extreem	Diep, consistent
Verstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Snel, vaag	Correct, scherp	Langzaam, juist
Geheugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Korte termijn goed	Goed	Gestaag
Dromen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Snel, veel, actie	Hevig, geweld	Meren, sneeuw
Slaap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Weinig, gebroken	Weinig, diep	Diep, lang
Spraak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Snel, onduidelijk	Scherp, doordringend	Langzaam, mono
Financiën	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arm, snel uitgevend	Luxe artikelen	Rijk, spaarzaam

We hebben echter de neiging om ons zelf te identificeren met onze Vikruti, onze disbalans. Maar dat is dus niet wie we werkelijk zijn. Ayurveda leert ons zoveel mogelijk vanuit onze ware natuur, Pakruti, te leven. Wanneer je vanuit je Pakruti leeft, ben je in balans, zit je goed in je vel en ben je op weg te leven volgens de beste versie van jezelf.

*Wanneer weet je nou of iets Pakruti of Vikruti is?*

Wanneer je jezelf de vraag stelt; "Heb ik hier last van?" Als je dan heel eerlijk naar het antwoord in jezelf luistert en het antwoord is JA, dan is dat je Vikruti, je disbalans.



# WIL JE MEER WETEN OVER HOE JIJ JOUW DOSHA'S KUNT BALANCEREN?

Als Ayurvedisch Lifestyle coach kijk ik graag met je mee naar waar jouw disbalans zit. Met eenvoudige aanpassingen in je dagelijks eetpatroon en lifestyle kan ik je adviseren hoe je zelf preventief kunt werken aan een gebalanceerd, gezond en gelukkig leven. Je leert jezelf en je omgeving steeds beter begrijpen waardoor je meer vanuit (zelf)liefde keuzes maakt die goed voor jou zijn. Hoe beter jij in je vel zit, hoe positiever dit doorwerkt op je omgeving en in je relaties. Je immuunsysteem wordt krachtiger en zo neem jij stap voor stap steeds meer verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid; lichamelijk, geestelijk en spiritueel.



## AERACURA

Bremhorst 13

5298 WL

Liempde

Mob: 06-38304777

E-mail: [info@aeracura-yoga.nl](mailto:info@aeracura-yoga.nl)

[www.aeracura-yoga.nl](http://www.aeracura-yoga.nl)

