

JE YOGAPRACTICE & DE DOSHA'S

YOGA VOLGENS AYURVEDA: HELING TIJDENS DE YOGALES

In iedereen is een gebied wat volkomen gezond, vrij van pijn, onbegrensd, in balans en vreedzaam is. Zowel ayurveda als de wetenschap van yoga zijn gebaseerd op oeroude en traditionele kennis, overgeleverd door rishi's (zieners) uit India. Samen zijn ze een gouden combinatie. Stem je yoga practice af op je hoedanigheid. Als je je al overprikkeld voelt, dan kan een pittige achteroverbuiging je onrust juist versterken. Of als je vol vuur met verschillende projecten bezig bent, kun je tijdens de yogales beter even afkoelen. Met kennis van Ayurveda kun je (nog) meer balans vinden in je yogales.



Photo by Elly Fairytale from Pexels

Yoga richt zich op verbinding en zelfrealisatie en Ayurveda op zelfgenezing. Het woord Ayurveda komt, net als yoga, uit het Sanskriet: ayur (leven) en veda (kennis of wijsheid). Ayurveda is dan: kennis van het leven.

Yoga is het verbinden van body, mind en soul en met je ware natuur die in de Ayurveda je 'Prakruti' genoemd wordt. Deze staat vast op het moment dat je geboren wordt.

De dosha's

Jouw Prakruti (je ware natuur) is een unieke combinatie van de dosha's Vata, Pitta en Kapha. Dit zijn op fysiek, mentaal en emotioneel niveau de drie onderscheidende bio-energetische factoren die onze structuur en functioneren bepalen.

Alle drie de dosha's zijn in ons aanwezig, je hebt dus nooit alleen Pitta, Vata of Kapha. Je hebt ze alle drie nodig om te kunnen leven. Dominantie van bepaalde eigenschappen bepaalt of jij meer een Vata, Pitta, of Kapha type bent of een combinatie van deze.

Wanneer de dosha's uit balans zijn kunnen we ongemak of ziekte ervaren. Leefstijl, voeding en andere omgevingsfactoren hebben invloed op de dosha's. Deze disbalans is onze Vikruti. Het is de kunst om je ware natuur te leren kennen en hiermee in harmonie te leven.

• VATA PRACTICE

Vata staat voor mobiliserende energie en brengt dingen in beweging, Vata absorbeert en elimineert en is de aansturende kracht achter de andere twee dosha's. De twee elementen die verbonden

zijn aan Vata dosha zijn ether en lucht.

Kenmerkende eigenschappen van Vata dosha zijn: droog, licht, koud, ruw, subtiel en bewegend.

Vata disbalans

Iemand met een teveel aan Vata is erg beweeglijk, luchtig en open en heeft behoefte aan vertraging, stabiliteit, zachtheid en gronding. Het is dan ook niet raar als deze persoon bij een te dynamische yogales duizelig wordt of uitgeput raakt. Een Vata disbalans kan je herkennen aan: vroeg wakker worden, angst, onrust, veel praten en vaak in termen van 'het is fantastisch!' of 'echt verschrikkelijk!', het koud hebben, moeite hebben met stilzitten en snel dingen vergeten.

Elke yogahouding is stabiel en plezierig

Vata yogapractice

Om Vata dosha in balans te houden kies je voor een yogapractice gericht op vertragen, gronden en verbinden met de ademhaling. De Ujjayi breath (oceaan- of verbindende ademhaling) is hiervoor zeer geschikt. Zorg dat je je onderrug en buik warm houdt tijdens meditatie en pranayama. Dit doe je door bijvoorbeeld een doek om te wikkelen. Je blik is zacht en naar beneden gericht. Om te weten of de les voor jou heeft gewerkt, kijk dan of je je na de les opgelucht, dankbaar en blij voelt.

• PITTA PRACTICE

Pitta dosha is de transformerende energie, verteert zaken en doet dat op verschillende niveau's (zoals voedsel, emoties & indrukken). De elementen die verbonden zijn aan Pitta dosha zijn vuur en water.

Van Pitta zijn de eigenschappen: licht olieachtig, snel, heet, licht, stinkende geur verspreiden (zweet heeft sneller een onaangename geur) vloeibaar (denk aan iets dat smelt, wanneer het verhit wordt).

Pitta disbalans

Bij Pitta die uit balans is, kunnen we dat herkennen aan emoties als woede, agressie en frustratie en fysiek zien we vaak ontstekingen, burn-out, oog- en huidproblemen.

Pitta yogapractice

Weet jij van jezelf dat je vuurtje af en toe net even te hoog gaat (kenmerkend voor Pitta), kies dan niet voor die misschien zo verleidelijke Bikram practice (yoga met precisie in een verwarmde ruimte), maar een Hatha of rustige Vinyasa les. Om de Pitta dosha in balans te houden kies je voor een ontspannende, verkoelende en verstillende practice. Zorg dat je geen aandacht geeft aan detail en prestatie. Zeg tegen jezelf dat 70% goed genoeg is en leg de focus juist op eenvoud en plezier. Je blik is zacht en je kijkt naar voren. Na de les voel je je koel, kalm en ontspannen.

• KAPHA PRACTICE

De Kapha dosha is de ondersteunende energie. Deze geeft stevigheid en support en zorgt ervoor dat er een voedingsbodem is. De elementen van Kapha dosha zijn water en aarde.

Kapha disbalans

Kapha disbalans uit zich o.a. in overgewicht, vocht vasthouden, hechting en depressie.

Kapha yogapractice

Eigenschappen die horen bij Kapha dosha zijn olieachtig, koel, zwaar, taai, glad, zacht en stabiel. Wanneer jij (te)veel Kapha hebt, wil je deze in balans brengen en dat doe je door de tegengestelde eigenschappen in te zetten.

Naast yoga, kan dit ook met voeding en massage technieken. Omdat Kapha eigenschappen heeft die vast, stabiel, zwaar en grof zijn, wil je meer lichtheid, dynamiek en subtiliteit inbrengen. Een dynamische vinyasa les met aandacht voor detail, opwaartse bewegingen en openen van met name het borstgebied is dan zeer geschikt. Voor Kapha is een verwarmende en stimulerende les goed. De nadruk mag liggen op opwaartse bewegingen en ook de blik is omhoog. Na de les voel je je energiek, vrij en vrolijk.

Ayurveda
health



Yoga is fijn

Tijdens ieder practice geldt de volgende sutra: *Yogasanam sthiram sukham*, vrij vertaald: elke yogahouding is stabiel en plezierig. Je hoeft jezelf niet in een houding te pushen en ongemak te ervaren. Yoga geeft geen blessures, alleen jouw ego kan dat doen. Leer luisteren naar wat jij nodig hebt en geef jezelf de ruimte om dat te onderzoeken.

Meer weten? Kijk op de website van Marleen Schmidt, www.feelinourbody.com, Marleen is yogadocent en studeert nu Ayurveda aan de Delight Academy.

*Bezoek bij klachten en ziekten altijd een gecertificeerd Ayurveda arts/ Practitioner om jouw dosha disbalans (Vikruti) en Prakruti vast te stellen.



KENMERKEN PER DOSHA:

Kenmerkend voor Vata Dosha:

Hebben vaak een dunne lichaamsbouw, komen niet snel aan / Droge, ruwe, wat grauw ogende huid / Droog haar met gespleten punten / Hebben een snelle uitvoering van activiteiten / Weinig of variërende eetlust / Weinig weerstand en zwakkere lichamelijke potentie / Geven voorkeur aan warm eten en warm klimaat / Weinig transpiratie en variërende dorst / Neiging naar constipatie / Slapen licht en dromen veel / Gevoelig voor angst, zorgen maken en depressie, zijn onvoorspelbaar van aard.

Kenmerkend voor Pitta Dosha:

Hebben een gemiddelde lichaamsbouw / Hebben een gevoelige huis, rood van kleur / Goede eetlust en willen vaak veel eten / Voelen warm of heet aan / Hebben een voorkeur voor koel klimaat en kunnen slecht tegen hitte / Neiging naar losse stoelgang / Hebben veel dorst en zweeten meer dan gemiddeld / Hebben schitterende ogen, oogwit kan rood zijn, gele iris en een scherpe indringende blik / Hebben zacht haar, worden eerder grijs en kaal / Zijn intelligent, hebben een goed geheugen, Kunnen heetgebakerd zijn, jaloers, agressief en een dwingende natuur hebben.

Kenmerkend voor Kapha Dosha:

Hebben een stevigere, brede lichaamsbouw en neiging om aan te komen / Hebben een dikke, zachte, gladdere en glanzende huid / Vaak een lage en plezierige stem / Hebben een gemiddelde eetlust / Zweeten gemiddeld en hebben weinig dorst / Slapen diep en met geluid / Hebben grote, kalme ogen met witte oogballen / Hebben dik, olieachtig en golvend haar, vaak donker van kleur / Zijn koel, kalm, plezierig, vriendelijk van aard.