

E I S R A

**European Institute for
Scientific Research on Ayurveda**

STUDIEGIDS

Ayurveda Schriftelijk



**European Institute for
Scientific Research on Ayurveda**

STUDIEGIDS

Ayurveda Schriftelijk



ONS OPLEIDINGSINSTITUUT

Inleiding	8
EISRA	9
AGN	10
Huisvesting	11
Docenten & secretariaat	11

HET STUDIEPROGRAMMA

Ayurveda Schriftelijk

Behandelde lesstof	12
Studiebelasting	13
Voorwaarden voor een succesvolle studie	13
Certificaat	13
Kosten	13
Aanbevolen boeken	14

ALGEMENE INFORMATIE VAN DE OPLEIDING

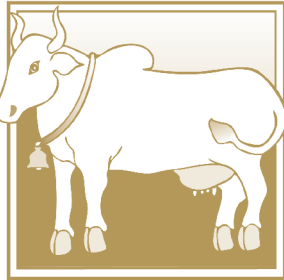
Ayurvedische studiereis	15
Ayurveda Actueel	15
Studieleiding en docenten	15
Auteurs- en eigendomsrechten	15
Compleet overzicht Ayurveda studies	16
AGN en PDI	16
Yoga Master cursus (India).....	16
Gezondheids kliniek PDI (India)	17

INTRODUCTIE AYURVEDA

De vijf elementen	18
Dosha's	18
Farmacologie & farmacognosie	19
Behandelmethoden in Ayurveda	22

BIJLAGEN

Publicaties	25
Inschrijfformulier	26



Voorwoord

Ayurveda is wereldwijd in opmars en wij streven ernaar onze opleiding in Nederland tot een dagopleiding te maken op een niveau dat vergelijkbaar is met de beste opleidingen in India. Om nu en in de toekomst te kunnen voldoen aan de vraag naar adequate scholing en goed opgeleide behandelaars, gaan wij door een tijd van vernieuwing.

Het verschijnen van deze studiegids staat in het licht van grote veranderingen binnen de EISRA organisatie. Sinds mijn pionierstijd om Ayurveda uit te dragen en beschikbaar te maken voor een groter publiek is er veel gebeurd. Vandaag de dag beschikken wij over verschillende centra in Nederland en België. Wij kennen een ruim assortiment Ayurvedische kruidenpreparaten en voedingssupplementen, als ook andere Ayurvedische producten. Er is een tweemaandelijks tijdschrift en er zijn inmiddels meer dan 20 boeken gepubliceerd in zowel de Nederlandse als Engelse taal. EISRA gaat nu weer een stap verder en bouwt aan een samenwerking met een academische opleiding in Engeland. In dit kader zijn we bezig om verbeteringen door te voeren in ons opleidingsprogramma en tonen dit met gepaste trots in deze studiegids.

Ik hoop dat het u mag inspireren tot een studie in de Ayurveda.

Den Haag, februari 2011

Anil K. Mehta, (Hoofddocent EISRA)

ONS OPLEIDINGSINSTITUUT

Inleiding

In de Wereldgezondheidszorg neemt Ayurveda een belangrijke plaats in. Meer dan 500.000 Vaidya's (Ayurvedische genezers) passen Ayurveda toe, zowel in en buiten India. Deze meer dan 5000 jaar oude geneeswijze is door de eeuwen heen altijd praktisch toegepast. Met steun van de regering en industrie wordt veel onderzoek gedaan op het gebied van de farmacologische werking van de kruiden in India. Ayurvedische medicijnen worden door commerciële laboratoria vanuit India over de hele wereld gedistribueerd. In Europa neemt de belangstelling voor Ayurveda toe. Deze belangstelling komt voor een belangrijk deel voort uit de toenemende behoefte van een holistische geneeskunde als ook uit de toenemende beschikbaarheid van de overgeleverde teksten uit de oude culturen. Ayurveda is een holistische geneeskunde, wat zoveel wil zeggen dat er met aandacht voor de gehele mens wordt gekeken naar een persoon en niet alleen naar de ziekte. Ayurveda benadert zowel het geestelijk als het lichamenlijk welzijn van de mens. Dit is mogelijk doordat de principes van deze duizenden jaren oude geneeswijze op beiden van toepassing zijn. Ayurveda geeft diep inzicht in de structurele wetmatigheden van de natuur, zoals onder meer: seizoenenleer, interactie tussen lichaam en geest en de farmacologische werking van planten en mineralen. Ayurveda wordt in India aan vele universiteiten onderwezen en in veel klinieken gepraktiseerd.

Ook bij de World Health Organisation (WHO) heeft men kennis genomen van Ayurveda en heeft men het standpunt overgenomen dat Ayurveda niet alleen ter voorkoming en bestrijding van ziekte, maar ook voor het welbevinden van de mens van groot belang is. Het antwoord van het westen op deze erkenning van Ayurveda wordt gevormd door de opkomst van tal van Ayurvedische klinieken en opleidingen in Europa en de Verenigde Staten. Vele stromingen in de huidige gezondheidszorg vinden hun oorsprong in Ayurveda. Het is een "basisgeneeswijze", waardoor het, naast de eigen benaderingswijze, ook toepasbaar is in vele andere behandelingsvormen en therapieën. Ayurveda heeft haar wortels in de Veda's, de oudste geschriften der mensheid. Het biedt de menselijke samenleving een verklaringsmodel voor kennis en wetenschap en een toepassingsmodel voor het dagelijks leven en welbevinden. Tal van hedendaagse wetenschappelijke ontdekkingen stonden al beschreven in de Veda's. Eindelijk breekt er een wereldwijd besef door met betrekking tot een universeel weten en handelen ten behoeve van de mensheid. Deze tijd wordt gekenmerkt door informatiestromen,

niet in de laatste plaats in de gezondheidszorg. De betekenis van Ayurveda in deze informatiestroom komt steeds meer op de voorgrond. De aloude leer is toepasbaar in iedere cultuur en in alledaagse bezigheden.

EISRA (European Institute for Scientific Research on Ayurveda)

Binnen Europa is EISRA als een van de eerste begonnen om Ayurveda te onderrichten aan geïnteresseerden. Sinds het jaar 2000 heeft EISRA voor haar opleidingen erkenning gezocht bij de Gujarat Ayurveda University te Jamnagar, India. Na aanpassing van het onderwijsprogramma aan de wensen en eisen van de Universiteit, is met goedkeuring van de centrale overheid van India de alliantie tot stand gekomen. EISRA heeft als doel, via een wetenschappelijke benadering en zienswijze, Ayurveda in de westerse samenleving meer onder de aandacht te brengen. Er wordt vandaag de dag steeds meer wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effecten van Ayurveda en Ayurvedische therapieën op de gezondheid. De beroepsgroep van Ayurvedische therapeuten en geneeskundigen draagt ook bij aan deze onderzoeken en resultaten. De samenwerking en uitwisseling met Indiase Ayurvedische universiteiten en onderwijsinstellingen zijn hierop dan ook een waardevolle aanvulling. De EISRA Ayurveda opleiding is in Nederland ondergebracht bij het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland (AGN).



Hier het ondertekenen van het MoU door de registrar van de Gujarat Ayurved University en Dhr. Anil K. Mehta.



In het jaar 2000 werd EISRA volgens de richtlijnen van het Indiase Ministerie van Gezondheid verbonden met de Gujrat Ayurvedic University in Jamnagar. Deze gebeurtenis vond plaats in bijzijn van de Gouverneur van de deelstaat Gujarat, Dhr. Shri. Sundersingh Bhandari, Minister van Gezondheidszorg Dhr. Shri Ashok Bhatt, Secretaris van Gezondheidszorg Mevr. Shailja Chandra en Dr. P.V. Kurup, de kanselier in de functie. Hier het overhandigen van de MoU aan Dhr. Anil K. Mehta door de registrar van de Universiteit.

AGN (Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland)

Dhr. Anil K. Mehta werd geboren in India, studeerde aan de Maharishi Dayanand University te Rohtak (Haryana) en behaalde zijn graad in de Ayurveda. In 1980 richtte hij als een van de eerste in Nederland een Ayurvedische praktijk op: het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland. Sinds 1989 is het EISRA instituut ondergebracht in het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland (AGN), met als hoofddoel de algemene kennis van Ayurveda in Nederland te bevorderen. Met Dhr. Mehta aan het roer zijn door de jaren heen vele vernieuwingen doorgevoerd en is groei gerealiseerd. EISRA instituut organiseert inmiddels ook in België een opleiding en heeft nauwe banden met klinieken in Engeland en Spanje.

Huisvesting

De opleiding is gehuisvest in Thijssestraat 20 Den Haag.
Het secretariaat van de opleidingen bevindt zich op Thijssestraat 16
en is te bereiken via 070 - 319 25 46 en info@agn-ayurveda.com

Postadressering:

EISRA, Opleidingen
Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag

Docenten en Secretariaat

Aan de opleiding zijn 3 vaste docenten verbonden en zullen gastdocenten uit India en Europa college geven in specifieke thema's waarbinnen zij zich hebben gespecialiseerd in Ayurveda. Het internationale karakter van de sprekers zorgt ervoor dat Ayurvedische vakken voornamelijk in het Engels worden onderwezen. Goed begrip van de Engelse taal is daarom gewenst. Het secretariaat behandelt alle vragen over de studie en is belast met de administratieve verwerking.

Docenten

Dhr. Anil K. Mehta ^{(G.A.M.S)*}	Onderwijsdirecteur
Drs. Harry de Jong	Medische Basiskennis
Dhr. Vivek Mohindra ^{(B.A.M.S)*}	Ayurvedische Vakken

Secretariaat

Mw. Sneh Mehta	Administratie
Dhr. Madhava Overgoor	Algemeen medewerker
Mw. Drs. Lauren B.M. Gelijsteen	Opleidingscoördinator

**G.A.M.S. is van oudsher een titel die staat voor Graduate in Ayurvedic Medicine and Surgery, vandaag de dag studeert men af met de titel *B.A.M.S dit staat voor; Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery.*

HET STUDIEPROGRAMMA

Ayurveda Schriftelijk

Ons opleidingsinstituut EISRA geeft al enkele jaren met succes twee- en vierjarige opleidingen in Ayurveda op zowel MBO als HBO denkniveau. Sommige mensen lukt het, om welke reden dan ook, niet om fysiek aanwezig te zijn bij de lessen in Den Haag. Mensen uit heel Europa hebben ons verzocht om dan ook een schriftelijke cursus samen te stellen. Aan dit verzoek geven we graag gehoor; we zijn dan ook verheugd om u deze schriftelijke cursus te kunnen aanbieden in zowel de Nederlandse als Engelse taal.

Ayurveda is ontstaan uit de behoefte gezondheid te behouden door middel van, een aan de persoon aangepast dieet, alsmede door leefstijl-aanbevelingen. De cursus is dan ook voor iedereen ontworpen die met de Ayurvedische basis-kennis hun eigen fysieke en mentale gezondheid willen verbeteren en/of hun gezondheid willen behouden. Ook voor artsen en therapeuten; mensen die dus al medische kennis bezitten en die van deze Ayurvedische additieve therapie gebruik willen gaan maken in hun werk zal deze cursus een grote bijdrage vormen. De cursus bestaat uit negen lessen. Elke maand ontvangt u een les en na inzending van de antwoorden zal de volgende les worden toegezonden (u kunt eventueel ook de cursus versnelt volgen, of alles in een keer inleveren, geef zelf uw voorkeur aan).

Iedere cursist ontvangt een certificaat aan het eind van de cursus (dat wil dus zeggen; als op elke les de antwoorden zijn ingezonden). Cursisten die de schriftelijke cursus hebben afgerond en praktische ervaring wensen op te doen kunnen gedurende twee weken terecht bij ons kuur- en gezondheidscentrum PDI te Raiwala in India. De kosten hiervan bedragen € 950,- (verblijf en eten is hierbij inbegrepen), een retourvliegticket naar India komt voor uw eigen rekening. Wilt u langer blijven dat kan dit natuurlijk ook, de kosten hiervan bedragen € 550,- per week incl. verblijf en eten.

De cursus kan in eigen tempo gevolgd worden, hoe eerder u uw gemaakte les instuurt hoe eerder u de nieuwe les toegestuurd krijgt. Er wordt wel verwacht dat u de cursus binnen 9 maanden afrond. Het is ook mogelijk alle lessen in één keer opgestuurd te krijgen en vervolgens alles in één keer in te leveren. U kunt op elk gewenst moment met de cursus beginnen.

Behandelde lesstof

- Introductie, historie & het doel van Ayurveda.
- De unieke kenmerken van Ayurveda
- Grondbeginselen van Ayurveda
- Ayurvedische basic principles
- Ojas, marma, srota en agni
- Het belang van eet en leefregels
- Introductie in Pancha Karma & Marma's
- Introductie tot de Ayurvedische herbologie en farmacologie
- Het belang van specerijen
- Rasayana; afrodisiaca en ouderdomsproblemen
- Yoga & Ayurveda
- Introductie tot Pancha Karma & Marma's
- Introductie tot het Ayurvedisch begrip dieet
- Het belang van "Agni" en zijn rol bij ziekten
- De huid en haar verzorging
- Maandelijkse leefregels tijdens de zwangerschap
- Intro Pathologie
- Intro Pediatrie

En daarnaast paar vaak voorkomende ziekte beelden wordt behandeld via Ayurvedische oogpunt ter illustraties:

- Lever, leverkwalen en behandeling
- COPD, Asthma
- Obeisitas & overgewicht
- Diabetes Melitus
- Hoofdpijn, Pijn
- Hartziekten
- Premenstruatie syndroom
- Menopauze, Borstkanker,
- Prostaat problemen
- Depressie,
- Jeuk, eczeem en psoriasis
- Reuma

Studiebelasting

De student wordt geacht, zich tijdens de studie minimaal 3 uren per week aan zijn studie te wijden. Voor verdere verdieping in de studie wordt minimaal aangeraden; de uit drie delen bestaande Syllabus aan te schaffen. Deze Syllabus is speciaal geschreven voor studenten en kan ook zeer behulpzaam zijn voor de eigen persoonlijke ontwikkeling zowel fysiek als spiritueel.

Voorwaarden voor een succesvolle studie?

Openhartigheid, zuiverheid van intenties, onbevooroordeeld zijn, geen verwachtingen hebben, gemotiveerd zijn, praktische instelling, etc. Als u deze eigenschappen niet heeft, tracht deze dan te ontwikkelen. Voorkom teleurstelling voor uzelf en de docenten. Wij zullen u hier steeds aan herinneren door zelf het voorbeeld te geven.

Certificaat

Na succesvolle afronding van de cursus heeft u recht op een certificaat. Indien wenselijk kunt u dit in ontvangst nemen op de jaarlijkse open dag van EISRA. Op deze wijze zult u kennis kunnen maken met medestudenten en studenten van de twee en vierjarige opleiding. Uiteraard kan het certificaat ook via de post naar u worden opgestuurd.

Kosten

De kosten voor de cursus bedragen € 425,- en dient voor aanvang van de cursus te zijn overgemaakt op ons Fortis Bank rekening nummer: 887940846 t.n.v. Ayurvedisch Gezondheids-centrum Nederland te Den Haag onder vermelding van: Schriftelijke cursus Ayurveda (Engels of Nederlands).

Aanbevolen boeken

Gezond met Ayurveda - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-0810-1*

Ayurveda in de Praktijk - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-5259-3*

Panchakarma - Gopher 2003, *ISBN 978-90-517-9101-3*

Ayurveda en de vrouw - Ankh Hermes 2007, *ISBN 978-90-202-0193-2*

Ayurveda & diabetes mellitus - Gopher 2008, *ISBN 978-90-517-9602-5*

Ayurveda & depressie, burn-out - Gopher 2009, *ISBN 978-90-517-9643-8*

Ayurveda EHBO - Gopher 2009, *ISBN 978-90-517-9697-1*

Ayurvedic Physiotherapy & Yoga - Chaukhamba Sanskrit Pratishtan 2010, *ISBN 81-7084-432-1*

Ayurveda & Spiritualiteit - Ankh Hermes 2010, *ISBN 978-90-202-04162*

Ayurveda & voedingsleer - Panta Rhei 2011, *ISBN 978-90-8840-053-7*

Verder bestaat er een Syllabus (Siddhanta) compleet in drie delen die ook volstaat als een naslagwerk en kunnen ook tegen meerkosten besteld worden. De volgende klassiekers worden ook aanbevolen voor de serieuze student.

- * Charaka Samhita
- * Sushruta Samhita
- * Ashtanga Hridayam

ALGEMENE INFORMATIE

Ayurvedische Studiereis

Jaarlijks wordt er een Ayurvedische studiereis georganiseerd naar India. Er worden Ayurvedische universiteiten, klinieken, laboratoria en botanische tuinen bezocht als ook andere bezienswaardigheden. Er wordt gelogeerd in het PDI Prakash Deep Institute for Ayurvedic Sciences. De zusterorganisatie in India, WAHO (World Ayurvedic Health Organisation) is nauw betrokken bij de opzet van het reisprogramma. Je ervaart Ayurveda in de praktijk en krijgt een beter begrip over hoe Ayurveda in het dagelijks leven is geworteld.

Ayurveda Actueel

Health Bulletin Ayurveda Actueel wordt uitgegeven door het AGN in samenwerking met EISRA. De Nederlandse Ayurveda Actueel verschijnt tweemaandelijks en wordt verspreid onder abonnees. Kosten voor een jaarabonnement zijn € 25,- (Ook in Engels verkrijgbaar)

Studieleiding en Docenten

De studieleiding berust in eerste instantie bij:

EISRA, Opleidingen
p/a Thijssestraat 16,
2521 ZL Den Haag

EISRA wordt voor de dagelijkse gang van zaken vertegenwoordigd door het secretariaat van de opleiding, tel.: 070 - 319 25 46 / fax: 070 - 414 08 18

Auteurs- en eigendoms- rechten

De syllabus en eventueel bijkomend materiaal wordt na volledige betaling van de studiekosten eigendom van de student. Verkoop of afstaan aan derden van studiemateriaal is niet toegestaan. Het maken van kopieën, weergeven van studiemateriaal in de meest algemene zin van het woord of het gebruik voor andere doeleinden dan voor

eigen studie, zonder voorafgaande toestemming van het Bestuur is verboden. Het auteursrecht blijft voorbehouden aan EISRA.

Compleet overzicht Ayurveda studies

Verschillende cursussen aangeboden door ons opleidingsinstituut:

1. Tweejarige cursus (diploma Ayurvedic Technician®)
2. Vierjarige cursus (diploma Ayurvedic Practitioner®)
3. Eenjarige cursus Ayurvedische Massage en Pancha Karma Therapeut
4. Ayurvedische massage workshops
5. Ayurvedische kookcursussen
8. Schiftelijke cursus Ayurveda

AGN en PDI

AGN en het PDI met een panel van Ayurvedische specialisten van academisch niveau verzorgen in ons opleidingsinstituut in India intensieve cursussen voor artsen, therapeuten en geïnteresseerde van over de gehele wereld. Door middel van korte intensieve cursussen wordt men ingeleid in de basisconcepten van de Ayurvedische geneeskunde en stelt het de student in staat de basisconcepten, filosofie en het management volgens de Ayurvedische richtlijnen te begrijpen. (kosten op aanvraag)

Yoga Master cursus (India)

Stressbeheersing en zelfrealisatie voor Yoga-leraren die ook Yoga praktisch beoefenen. Toetreden is op elk gewenst moment mogelijk. Er wordt geen vooropleiding vereist. De cursus wordt gegeven in ons gezondheidscentrum PDI in India. (kosten op aanvraag)

Gezondheidsoord PDI

Prakashdeep Institute of Scientific Research on Avurveda te Raiwala. Dit resort is gesitueerd aan de voet van de Himalayas, 12 kilometer van Haridwar en 12 kilometer voor Rishikesh. Het wordt omgeven door bossen en bergen; het ligt in één van India's beroemde nationale parken, namelijk het Rajaji National Park. Er is een auditorium waar wel 200 tot 250 mensen tegelijkertijd kunnen mediteren. Het herbergt een Panchakarma kliniek, klaslokalen waar verschillende cursussen over Ayurveda worden gegeven. Studenten van EISRA bezoeken dit resort voor praktijktraining. Er zijn faciliteiten beschikbaar om in het resort te verblijven met speciale achtergrond voor de verschillende constituties met Europese maatstaven.



Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences, de kliniek en het stagecentrum in Raiwala, India

INTRODUCTIE AYURVEDA

Het woord Ayurveda kan het best worden vertaald met kennis van het leven (Ayur= leven; veda= kennis). Ayurveda maakt deel uit van de Vedische geschriften. De Veda's kunnen worden gezien als een blauwdruk van de schepping. De kennis van de Veda's is reeds duizenden jaren mondeling van vader op zoon overgeleverd. Vele geestelijke stromingen putten hun kennis uit de Veda's.

De 5 elementen (Pancha Mahabutha's)

De vijf elementen zijn van fundamenteel belang in Ayurveda. Het zijn de energievelden die op een dynamische wijze gestalte geven aan de materiële schepping.

De vijf elementen hebben de volgende kenmerken:

Ether (akasha)

penetrerend, licht, transparant. Brengt de verfijnde etherische essentie tot uitdrukking.

Lucht (vayu)

licht, droog, koud en is een drijvende kracht, die zorgt voor de beweging van de dosha's.

Vuur (tejas)

hitte, droog, helder en licht. Belangrijk onderdeel bij transformatie en chemische omzettingen-processen.

Water (jala)

koud, zacht, vloeibaar. Is het medium voor andere elementen om een vastere structuur te geven.

Aarde (prithvi)

dicht, zwaar, traag, stevig, bewegingloos. Sterk cohesieve kracht. Geeft vastigheid aan het lichaam. Geeft stabiliteit.

Dosha's

Diagnose, voorschrift en indeling van kruiden worden in termen van de drie dosha's weergegeven. Vanuit de vijf elementen worden de drie dosha's als volgt samengesteld:

Farmacologie & Farmacognosie

Dravyaguna

Dravyaguna is de wetenschap van geneeskundig werkzame stoffen en hun eigenschappen zoals beschreven in Ayurveda. Gebruik en dosering van deze stoffen worden toegelicht. Ayurveda heeft een zeer brede toepassing van zowel organische als anorganische stoffen. Dravyaguna kent een raamwerk van systemen om de geneeskundig werkzame stoffen in te delen. Op basis van deze systemen worden de Ayurvedische kruiden en mineralen samengesteld.

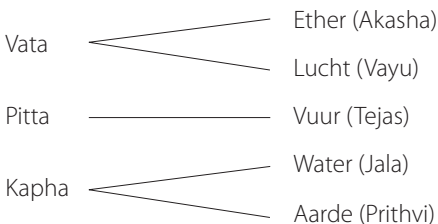
Rasa (smaak)

Ook de smaak is opgebouwd uit de vijf elementen. Smaak is daarom niet alleen een subjectief, zintuiglijk begrip, maar is ook een objectieve eigenschap van de geneeskundig werkzame stof. De smaak eigenschappen zijn dus altijd latent aanwezig. Ayurveda onderscheidt zes smaken, die als volgt zijn samengesteld:

Zoet	(<i>madhura</i>)	overheersen water en aarde
Zuur	(<i>amla</i>)	overheersen water en vuur
Zout	(<i>lavana</i>)	overheersen aarde en vuur
Scherp	(<i>katu</i>)	overheersen vuur en wind
Bitter	(<i>tikta</i>)	overheersen ether en wind
Wrang	(<i>kasaya</i>)	overheersen wind en aarde

Wanneer er bv. onder madhura zoet wordt verstaan, dan betreft dit niet alleen suiker of snoep, maar ook rijst of melk. De kruiden hebben niet één rasa, maar zijn samengesteld uit de verschillende rasa's, waarbij er enkele domineren.

Dosha Mahabhuta (Element)



Rasa is één van de mogelijkheden om de balans van het lichamenlijk functioneren te herstellen.

Guna's (Kwaliteit)

Guna is datgene, waarbij het causala inherent aan de dravya nog geen vorm, eigenschap of werking heeft aangenomen. Hetgeen betekent dat de guna zelf geen werking, vorm of eigenschap heeft, maar de dravya voor haar werking kwalificeert.

In totaal zijn er 41 guna's, die in 4 verschillende groepen kunnen worden ingedeeld:

Gurvadi	(fysiofarmaceutisch)	20 guna's
Paradi	(parafarmaceutisch)	10 guna's
Vishista	(specifiek zintuiglijk)	5 guna's
Adhyatmika	(psychologisch)	6 guna's

De ayurvedische literatuur spreekt in hoofdzaak van de Gurvadi guna's. De in totaal 20 guna's staan als tegengestelden van 10 paren hieronder vermeld:

zwaar (guru)	—	licht (laghu)
koud (sita)	—	heet (ushna)
nat (snigda)	—	droog (ruksha)
langzaam (manda)	—	snel (tikshna)
bewegingloos (sthira)	—	bewegend (sara)
zacht (mrdu)	—	hard (kathina)
doorzichtig (visada)	—	ondoorzichtig (picchala)
glad (slakshna)	—	ruw (khara)
grof (sthula)	—	fijn (sukshma)
vast (sandra)	—	vloeibaar (dravya)

Hierdoor wordt het mogelijk om in de materia medica een exacte beschrijving te geven over de werking van kruiden.

Virya (Potentie)

Virya is de potentie of kracht van het kruid op basis van haar verhittende of verkoelende werking. Deze verhittende of verkoelende werking wordt gezien als de meest fundamentele energie-gevende werking op het lichaam. De verhittende en verkoelende werking worden respectievelijk ushna en sita genoemd. Iedere plant heeft op zich haar eigen virya. Ayurveda kent methoden om de virya te verhogen. Ushna virya doet verbranden, zuiveren, vernietigt vata en kapha en doet pitta toenemen. Scherpe kruiden zoals hete pepers, chili's, gembe, zout, gefermenteerde producten zoals wijn en yoghurt vallen onder

deze categorie. Sita virya doet kalmeren, aansterken en doet kapha en vata toenemen en pitta verminderen. Zoete, wrange en bittere producten vallen onder deze categorie.

Vipaka (Naspijverteringswerking)

Vipaka is de eigenschap die het voedsel aanneemt nadat het door het spijsverteringskanaal is gegaan. Wanneer het voedsel wordt geconsumeerd, ondergaat het door de enzymen een transformatie in de volgende stadia van het spijsverteringskanaal.

- *Het eerste stadium* van het spijsverteringsstelsel (mond-maag) wordt overheerst door kapha, waarbij de zoete smaak overheerst.
- *Het tweede stadium* van het spijsverteringsstelsel (maag-dunne darm) wordt door pitta overheerst, waarbij de zure smaak domineert.
- *Het derde stadium* is de dikke darm die door vata wordt overheerst. Hierbij domineert de scherpe smaak.

Uiteindelijk zal de zoete en zoute smaak getransformeerd worden tot een zoete vipaka (madura); de zure smaak behoudt haar eigen waarde en heeft een zure vipaka (amla); bitter, wrang en scherp zullen resulteren in een scherpe vipaka (katu). Dit betekent dat, als het voedsel het gehele spijsverteringsstelsel heeft doorlopen, er drie rasa's (smaken) overblijven. Dit zijn zoet, zuur en scherp.

Prabhava (Specifieke Eigenschap)

Twee verschillende kruiden kunnen elk een gelijke rasa, vipaka, guna's en virya hebben en toch een ander effect hebben op de fysiologie. Dit is mogelijk door prabhava, een hogere wetmatigheid, die uiteindelijk bepalend is voor de werking van de genezende werkzame stof.

Voorbeeld 1:

Plumbago zeylanica en Baliospermum montanum hebben een gelijke rasa, vipaka en virya. De eigenschappen zijn identiek, maar Plumbago zeylanica heeft geen purgerende werking en Baliospermum montanum heeft wel een purgerende werking. Deze specifieke werking wordt toegeschreven aan Prabhava.

Voorbeeld 2:

Melk en ghee (geklearde boter) zijn identiek in hun eigenschappen volgens de genoemde omschrijving. Maar ghee blijkt het spijsverteringsvuur te verhogen, terwijl melk deze eigenschap niet heeft.

Behandelingsmethoden In Ayurveda

Ayurvedisch dieet — voeding is van groot belang voor de instand houding van ons lichamelijk functioneren. Door te weinig, teveel of verkeerde voeding kan men uit balans raken. Het dieet wordt vastgesteld naar aanleiding van de constitutie en welke dosha's er uit balans zijn.

Ayurvedische massage — al vanaf de geboorte wordt deze massage toegepast voor de instandhouding van een goede gezondheid in India. Volgens specifieke voorschriften wordt de olie aangebracht. De klassieke boeken vermelden honderden recepten voor massage-oliën voor verschillende ziektebeelden.

Chirurgie — werd reeds 500 jaar v. Chr. toegepast. In Sushruta Samhita, een klassiek boek in Ayurveda, worden chirurgische instrumenten beschreven, die heden ten dage nog worden gebruikt.

Fytotherapie — Ayurveda biedt over dit onderdeel zeer diepgaande kennis. Men kent verschillende systemen om kruiden in te delen. (zie farmacologie & farmaconosie).

Gemmotherapie — op verschillende manieren worden edelstenen gebruikt als therapie. Men kan edelstenen dragen om hun gunstige invloed of oraal gebruiken als edelsteenpoeder (bhasma of pishti genoemd in Ayurveda), in kleine doseringen.

Yoga therapie — (Yoga-geneeswijze) door correcte houdingen, afkomstig uit de Hatha Yoga, zullen de klieren (granthis) worden geactiveerd en gereguleerd, het centrale zenuwstelsel en subtiele energiebanen beter doorstromen. Door het activeren van de bovengenoemde granthis kan men tevens de verhouding van de doshas en sub-doshas veranderen. Yoga-chikitsa kan preventief, maar ook curatief worden toegepast. Per ziektebeeld worden specifieke houdingen, ademhalings- en concentratietechnieken geadviseerd.

Homeopathie — potentiëren van geneeskrachtige stoffen wordt ook beschreven in Ayurveda. Men kent verschillende methoden van potentiëren.

Hydrotherapie — deze oorspronkelijk uit Duitsland afkomstige therapie wordt reeds duizenden jaren toegepast in India. Diverse manieren van baden, nat-laken-wikkelingen, etc. worden in de boeken vermeld. Ook worden technieken aangegeven om

water te prana-izeren (energie toevoegen) voor oraal gebruik, ter onder steuning van de levensenergie.

Klanktherapie — klanken hebben een zeer belangrijke werking op onze lichaam en geest. Men kan gericht luisteren naar bijvoorbeeld recitaties van Vedische teksten of de aandacht ermee naar binnen richten. Voor vele spirituele bewegingen vormt zij een belangrijk onderdeel van de geestelijke ontwikkeling. Ayurveda bevat ook teksten van klanken voor specifieke ziektebeelden.

Marma therapie — is de behandeling op vitale punten. Door manipulatie en/of door gebruik van kruiden-, en etherische olie kan men invloed uitoefenen op zowel de organische als de meer subtiele niveaus van lichaam en geest.

Medische astrologie — aan de hand van de horoscoop wordt bepaald welke medicijnen, edelstenen, klanken (mantra's) of verdere levens-adviezen nodig zijn voor een evenwichtig functioneren. Astrologie heet in India: Jyotish. Vergeleken met de Westerse astrologie kent men meerdere rekenmethoden om een horoscoop te maken.

Mineralen — de klassieke boeken beschrijven op exacte wijze hoe voor oraal gebruik de mineralen moeten worden gezuiverd, vergruisd of gekalcineerd (verhit). Het doel van deze methodiek is dat de mineralen gemakkelijker opneembaar worden.

Pancha Karma — is belangrijk voor de instandhouding van lichaams energie. Ervaren yogi's kunnen d.m.v. pranayama langere perioden zonder voedsel in leven blijven. Pancha Karma kan vooral voor hoofdklachten preventief werken, maar ook curatief.

Rasayana kuur — Ayurveda behandelt niet alleen de gemanifesteerde ziekte, maar ook de latente. Het ziekteproces verloopt in zes fasen, waarbij pas in de laatste fase de ziekte lichamelijk tot uitdrukking komt. De rasayana behandelt de ziekte ook in de voorgaande fasen, wanneer deze reeds latent aanwezig is. Een rasayanakuur wordt bij voorkeur gedaan na een zuiveringskuur.

Zuiveringskuur — ophoping van afvalstoffen vormt vaak de basis voor ziekten. Als reinigingskuur is Pancha Karma een belangrijk onderdeel. Buiten Pancha Karma kent Ayurveda vele methoden voor darmspoelingen, klisma's, bloedzuivering, etc. Zelfs bij vergiftiging door zware metalen als kwik is receptuur voorhanden.



Dhr. A.K. Mehta en Z.H. De Dalai Lama

Bijlagen

Publicaties (op naam van Dhr. Anil K. Mehta)

- Genezen met Magneten - Ankh Hermes 1987, *ISBN 90-202-5198-8*
- Acupuncture for everyone - B. Jain Publishers 1989, *Bookcode B-2608*
- Gezond met Ayurveda - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-0810-1*
- Ayurveda in de Praktijk - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-5259-3*
- Pancha Karma 'Reiniging en gezondheid volgens Ayurveda' 1996, *ISBN 90-215-9219-3*
- Het ABC van Ayurveda - Ankh Hermes 1999, *ISBN 90-202-0111-5*
- Koken met Ayurveda - Kosmos-Z&K 1999, *ISBN 90-215-8821-8*
- Health & Harmony through Ayurveda - Health Harmony 1999, *ISBN 81-7021-934-5*
- Asthma - Health Harmony 2003, *ISBN 81-8056-406-1*
- Panchakarma - Gopher 2003, *ISBN 978-90-517-9101-3*
- Het Ayurvedische Kookboek - Gopher 2004, *ISBN 90-5179-182-8*
- Ayurvedic Pharmacy - Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2005, *ISBN 81-7084-297-7*
- Why Ayurveda? - Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2006, *ISBN 81-7084-270-6*
- Ayurveda en de vrouw - Ankh Hermes 2007, *ISBN 978-90-202-0193-2*
- Ayurveda & diabetes mellitus - Gopher 2008, *ISBN 978-90-517-9602-5*
- Ayurveda & depressie, burn-out - Gopher 2009, *ISBN 978-90-517-9643-8*
- Ayurveda EHBO - Gopher 2009, *ISBN 978-90-517-9697-1*
- Ayurvedic Physiotherapy & Yoga - Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2010, *ISBN 81-7084-432-1*
- Ayurveda & Spiritualiteit - Ankh Hermes 2010, *ISBN 978-90-202-04162*
- Ayurveda & voedingsleer - Panta Rhei 2011, *ISBN 978-90-8840-053-7*



Inschrijfformulier

Hierbij geeft ondergetekende zich op voor de opleiding tot:

- Ayurveda Schriftelijk*

Naam: Dhr. / Mw.

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Telefoon: Geboortedatum:

Geboorteplaats: Email:

Beschrijf uw status:

- Welke vooropleiding heeft u:*
MAVO / HAVO / VWO / MBO / HBO / Universitair
- Ik wil Ayurveda leren toepassen in mijn persoonlijke situatie en leefomgeving.*
- Ik wil een carrière ontwikkelen op het gebied van Ayurveda?*
- Ik ben werkzaam in de natuurgeneeskunde/ reguliere geneeskunde:*

Hierbij verplicht ik mij tevens het cursusgeld, ad. € 425,- vóór de aanvang van het cursusjaar te voldoen. Het cursusgeld dient te worden overgemaakt op ons ABN Bankrekening nummer: 887940846 t.n.v. Ayurvedisch Gezondheids-centrum Nederland te Den Haag onder vermelding van: Schriftelijke cursus Ayurveda (Engels of Nederlands).

Handtekening:

*Nadat wij uw aanmeldingsformulier en inschrijfgeld hebben ontvangen bent U ingeschreven.
Hierna wordt u opgeroepen voor een intake gesprek.*

Stuur dit formulier naar:

EISRA, Opleidingen

Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag



Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag
T. 070 - 319 25 46 F. 070 - 414 08 18 E. info@agn-ayurveda.com
www.eisra.nl | www.agn-ayurveda.com