

AYURVEDA: KENNIS VAN HET LEVEN

De YOGAKRANT ging voor een diagnose en behandelingen naar het Maharishi Ayurveda Centrum in Lelystad. Ziekte betekent volgens de Ayurveda dat er een disbalans is in onze dosha's* en levensenergie; het herstellen van de balans is de sleutel tot genezing. Volgens Ayurveda beïnvloedt ons handelen, leefwijze en denken ons welbevinden.



Polsdiagnose /Nadi Pareeksha

Volgens Ayurveda is de pols de poort naar het universum. Ik moet stil op een stoel zitten met mijn ogen gesloten. Gerrit-Jan voelt aan mijn pols. Ik heb geen ernstige klachten, wel veel onrust en spanning. Hij voelt de oppervlakkige en de diepe pols. "Voor mij voelt het als allerlei soorten muziek" verklaard Gerrit Jan. 'Als trillingen en stemmingen'. 'Je hebt een gevend, warm karakter.' 'En heb je gisteren bonen met kaas gegeten?', vraagt hij. Verbaasd moet ik toegeven dat dat klopt. En dit staat nu niet bepaald

vaak op mijn menu. 'Linksonder, achterin je mond heb je een tandvleesprobleem'. Dat ook klopt exact, precies op die plek heb ik last van teruggetrokken tandvlees. Ik vraag hem hoe hij dit allemaal, via mijn pols, te weten kan komen. 'Wat mensen niet kunnen begrijpen, achten ze vaak als 'niet mogelijk', vertelt Gerrit-Jan. 'De reguliere, westerse geneeskunde gaat uit van objectieve, concrete resultaten.' Hij gaat door: '15 tot 20 jaar geleden heb je een stressvolle periode gehad.' In die tijd combineerde ik een turbulente relatie, met een deeltijd opleiding (4 avonden) aan de kunstacademie, werkte ik 40 uur per week als grafisch ontwerpster, reed ik 2 x per week paard en had een hoofdrol in een theaterstuk. Om tot rust te komen begon ik met yoga.

Balans

Ondanks dat er sprake is van vermoeidheid, constateert Gerrit Jan dat ik in balans ben. Dat er 'ojas' ('dat wat kracht geeft'), aanwezig is en dat ik deels al bezig ben met zelfverwerkelijking en het verwezenlijken van het hogere. Het zijn dingen die ik diep van binnen al wist, maar het is mooi om te horen. Dat ik doe wat ik echt wil. Bij mensen die aan yoga doen voelt hij meer stevigheid in het gebied van

onderrug. Waarschijnlijk wordt het gebied daar sterker en geopend door zij- en vooroverbuigingen.

"Neem het leven niet zo ernstig" adviseert Gerrit-Jan. 'Als je gespannen bent, doe dan even een pranayama oefening.' 'Blijf na het eten 10 minuten zitten.' Inwendig lach ik: met kleine kinderen aan tafel is van rustig eten bepaald geen sprake. Ik neem me voor meer rust te nemen na het eten en me niet gelijk als een dolle op de afwas te storten.

De behandelingen

Abhyanga

Twee vrouwen masseren me synchroon, met heel veel warme olie. Een bijzondere en liefdevolle ervaring. Deze massage met gekruide olie maakt onzuiverheden uit de cellen los. Denk dan ook aan de resten van landbouwgif op groente. De kruiden zijn aangepast aan het constitutietype van de client.

Shirodara

Een smalle, warme stroom olie gaat langzaam van links naar rechts over mijn voorhoofd. Ik ervaar altijd veel spanning in dat gebied. Van deze kalme stroom raak ik in een hele diepe ontspanning. Deze behandeling heeft een merkbaar harmoniserende en rustgevende uitwerking op het zenuwstelsel. Shirodara wordt wel geadviseerd bij slapeloosheid, rusteloosheid en diverse andere geestelijke aandoeningen.

De dagen erna voel ik mijn energie weer stromen. Ik ervaar een heerlijk, kalm, geaard gevoel.

WWW.MAHARISHI-AYURVEDA.NL

Sidhadorp

In Lelystad werd 25 jaar geleden het Sidhadorp opgericht. Er wonen 400 mensen die transcendentale meditatie en spiritualiteit integreren in hun dagelijks leven. Op school wordt dagelijks gemediteerd. De kinderen zijn er rustig en er wordt niet gepest. Volgens wetenschappelijk onderzoek gebeuren op plaatsen waar groepen mediteren minder ongevallen en zijn er minder ziekten.



MAHARISHI

Maharishi Mahesh Yogi (1917-2008) is grondlegger van de Transcendente Meditatie-techniek. In samenwerking met de meest vooraanstaande ayurvedische geleerden en medische deskundigen herstelde Maharishi Mahesh Yogi de kennis van Ayurveda. Yoga was zijn specialiteit. De twee soetra's: 'vermijd het gevaar wat nog niet gekomen is' en 'in de buurt van yoga verdwijnen vijandige tendensen' waren de basisinspiratie voor zijn organisatie. Vele bekendheden praktiseren Transcendente Meditatie, zoals vroeger de The Beatles en tegenwoordig Oprah Winfrey en Katy Perry.

*Ayurveda (wetenschap van het leven) ziet het lichaam niet los van geest en natuur. De Ayurveda stelt dat alle energie: in de geest, het lichaam en in de wereld om ons heen, drie eigenschappen heeft, die dosha's worden genoemd: vata (lucht), pitta (vuur) en kapha (structuur).

INTERNATIONAAL AYURVEDA CONGRES: DE CONCLUSIES

Op 11 en 12 april werd in Roermond een groot internationaal-Ayurveda congres gehouden, met meer dan 400 deelnemers uit 49 landen, vertegenwoordigers uit de medische wereld, politiek en maatschappij. Het was het grootste Ayurveda-congres dat ooit in Europa gehouden werd.



Het thema van dit congres was hoe Ayurveda kan helpen om de epidemie van lifestyle ziekten het hoofd te bieden met wetenschappelijk onderbouwde oplossingen. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) sterven er jaarlijks miljoenen mensen aan ziekten die te maken hebben met gedrag, voeding en leefstijl: Namelijk suikerziekte, overgewicht, hoge bloeddruk, kanker en chronische aandoeningen van de ademhalingswegen. Het congres werd georganiseerd door het All India Ayurveda Congress, de International Academy of Ayurveda en de International Maharishi Ayurveda Foundation. Er was een speciale delegatie van het ministerie van Yoga en Ayurveda (AYUSH) van de Indiase regering. In totaal waren er meer dan 50 sprekers. De sprekers lieten zien dat Ayurveda

een groot preventief potentieel heeft. Professor Subhash Ranade legde uit dat met het Ayurvedische concept onevenwichtigheden kunnen worden herkend, lang voordat deze aanleiding geven tot ziekte-symptomen.

De maatregelen die Ayurveda adviseert om ziekten te voorkomen houden onder andere in:

- Yoga, inclusief de transcendentale-meditatietechniek (TM),
 - Leven in harmonie met de ritmen van de natuur: dagritme, seizoensroutine en levensfasen.
 - Achara Rasayana, ofwel adviezen voor sociaal gedrag.
- Dr. Nancy Lonsdorf legt uit dat recente ontdekkingen in de chronobiologie (de wetenschap van de biologische ritmen) laten

zien dat bioritmen een diepgaand effect kunnen hebben op de stemming, cognitie, gewicht, hoge bloeddruk, kanker, depressie en andere aandoeningen. Zij liet zien dat de Ayurvedische aanbevelingen voor ons bioritme bevestigd en verduidelijkt worden door het laatste wetenschappelijk onderzoek. Bijvoorbeeld dat laat naar bed gaan en laat opstaan en negatief effect hebben op creativiteit en humeur.

Dr John Fagan vertelde over Ayurveda en genetica. Het 'centrale dogma', in de genetica was dat er één gen is dat codeert voor één eiwit. Maar het plaatje van vandaag is dat de mens ongeveer 21.000 genen heeft, meer dan 100.000 RNA- moleculen (die de informatie van de genen overbrengen naar orgaantjes die er eiwitten van maken) en uiteindelijk meer dan 300.000 eiwitten. Dit maakt ook duidelijk dat wanneer je een gen kunstmatig verandert, er niet alleen maar een ander eiwit uitkomt, maar dat de gehele wisselwerking in het organisme verstoord wordt. John Fagan heeft verschillende boeken geschreven waarin hij waarschuwt voor de gevaren van genetische manipulatie. Met de nieuwe technieken in de genetica is het mogelijk om globale, grote vragen te stellen, zoals bijvoorbeeld: "Welke genen worden bij mediterenden anders uitgedrukt dan bij niet mediterenden?" Een student aan de Maharishi University of Management (MUM) ontdekten dat

regelmatige beoefening van transcendentale meditatie 18 genen aanzet en ongeveer 56 genen 'uitzet'. Met name de genen die te maken hebben met ontstekingsprocessen worden minder sterk uitgedrukt (gedown-reguleerd). Dit verklaart het effect van de TM- techniek op o.a. hart- en vaatziekten: aderverkalking heeft te maken met een lage-gradige ontsteking.

Dr Robert Scheider gaf een heel interessante lezing over vedische psychiatrie. Dr. Schneider heeft heel veel onderzoek gedaan naar het effect van transcendentale meditatie op hart- en vaatziekten. Een van de conclusies die hij daarbij getrokken heeft is dat wanneer je wilt zorgen voor je fysieke hart, je ook moet zorgen voor je geestelijke- en emotionele welzijn. Hij is bezig, samen met Ayurveda-experts uit India om vedisch-counselen te ontwikkelen.

Aan het einde van het congres kwam er een brief met felicitaties van regeringsleden van Brazilië, met het bericht dat de regering van Brazilië Ayurveda erkent en wil promoten in Zuid-Amerika. Het volgende internationale Ayurveda congres wordt in Rio de Janeiro gehouden.

Gerrit Jan Gerritsma werkt sinds 1989 met Ayurveda, is arts en leraar transcendentale meditatie en is verbonden aan het Maharishi-Ayurveda Gezondheidscentrum Lelystad. www.ayurveda-arts.nl