

AYURVEDA, DE POORT NAAR

DE ONGETEMDE VROUW

Start hier



door
SheRise

DE POORT NAAR DE ONGETEMDE VROUW

Er leeft een wilde, vrije vrouw in jou.

Ze is niet te temmen, niet te vormen naar verwachtingen.

Ze is verbonden met de oeroude wijsheid die leeft in jouw cellen, jouw
baarmoeder, jouw ademhaling.

Ayurveda is een uitnodiging om haar terug te roepen.

Niet als een extern systeem, maar als een innerlijk thuiskomen.

Deze eeuwenoude leer helpt je te herinneren hoe je afgestemd leeft met
jouw unieke natuur.

Ayurveda brengt je terug naar jouw ritme, jouw seizoenen, jouw energie.

Het leert je luisteren naar je lichaam, je cyclus, je verlangens.

Voor de ongetemde vrouw is Ayurveda geen einddoel; het is een poort.

Een poort naar zachtheid én kracht. Naar belichaming, wijsheid en
intuïtieve keuzes.

Het helpt je te durven voelen, vertragen en te zijn.

Met deze gids ontvang je de eerste sleutels om je eigen Ayurvedische
natuur te ontdekken.

Niet om perfect te worden, maar om écht jezelf te zijn.

Wild. Waarachtig. Wijs.

welkom thuis

The one who *SEES* equally
the entire *UNIVERSE* in his *OWN SELF*
and his own self in the *ENTIRE*
UNIVERSE is in possession of *TRUE*
KNOWLEDGE.

Charaka Samhita

LET'S RISE



Welkom!

Wij zijn Julia & Karen, twee ervaren coaches die samen al duizenden vrouwen hebben mogen begeleiden op hun -spirituele- ontdekkingsreis. Met veel liefde, compassie en openheid bieden we je professionele ondersteuning tijdens jouw persoonlijke journey. De liefde voor jezelf staat daarin altijd centraal!

We kijken ernaar uit om je mee te nemen. op reis door de prachtige landschappen binnenin jezelf. Ons doel is om een constante bron van steun te zijn tijdens jouw persoonlijke en spirituele ontdekkingsstocht. Dit doen we door zorgvuldig samengestelde journeys en een levendige community van vrouwen waarop je altijd kunt vertrouwen. We staan samen op, verenigd om een wereld te creëren waarin vrouwen hun kracht en soevereiniteit weer herinneren

 @SHERISE.TRIBE

INTRODUCTIE IN AYURVEDA

AYURVEDA teaches us to cherish our *INNATE*
NATURE — to love and honour *WHO WE ARE*.
not as what people think or tell us who we should be

Prana Gogia

WAT IS AYURVEDA?

Jij bent uniek, dat is het kernprincipe van Ayurveda. Het woord "ayurveda" is Sanskriet en stamt af van "ayuh", wat leven betekent, en "veda", wat kennis betekent. Ayurveda kan dus vertaald worden als de kennis van het leven. Praktisch gezien geeft Ayurveda je tools voor een lang, gelukkig en gezond leven vol voldoening.

Ayurveda heeft haar wortels in India en is een lange tijd alleen van mond tot mond overgeleverd. De eerste geschriften zijn van zo'n 2.500 jaar geleden. Ayurveda wordt beschouwd als het oudste wereldwijd aanvaarde systeem van traditionele geneeskunde dat nu overal ter wereld nog wordt beoefend. Het is echt een holistische wetenschap, wat betekent dat body, mind en soul in samenhang worden bekeken. Maar ook dat jij en de natuur één zijn. Wat in de natuur gebeurt, gebeurt ook in jou. Door aandacht te hebben voor deze connectie kunnen we ons leven afstemmen op de ritmes van de natuur.

Ayurveda geeft je richtlijnen om zo gezond zo oud mogelijk te worden, maar het is ook een systeem van geneeskunde. Het geeft je tools om je gezondheid weer te herstellen als je toch ziek bent geworden.

Wat Ayurveda voor jou kan betekenen, is dat het je inzicht geeft in wie je bent en hoe je bent opgebouwd. Het laat je zien hoe je de balans kunt bewaren of opnieuw kunt creëren door middel van een passende levensstijl, voeding en kruiden.



De Samkya-filosofie van creatie

In de klassieke Indiase gedachtenstromingen zijn zes filosofieën te onderscheiden, die elk verschillende aspecten of manieren van zien hebben. Ayurveda is grotendeels gebaseerd op 3 van deze stromingen, en het meest op de Samkya-filosofie. Deze zienswijze vertelt ons hoe de wereld is ontstaan en hoe materie gevormd is. De kern van deze zienswijze is dat puur bewustzijn de bron van de schepping is, en dat dit bewustzijn tegelijkertijd altijd onderdeel blijft van alle materie wat eruit voort komt. Je kunt dus zeggen dat iedereen en alles een stukje puur bewustzijn in zich draagt en zo verbonden is met het grotere geheel. De beoefening van Ayurveda reflecteert deze gedachte, dat wij puur bewustzijn zijn en alle wijsheid dus in ons dragen.

De Samkhya-filosofie stelt dat er 24 stappen zijn van puur bewustzijn naar manifestatie. Het begint allemaal met een spel tussen Purusha, het pure bewustzijn, en Prakriti, de creatieve bron van actie. Deze maken een liefdesdans waaruit kosmische intelligentie ontstaat. De 24 stappen leggen uit hoe onze soul & mind met al hun lagen ontstaan, hoe de vijf elementen ontstaan en uiteindelijk ons fysieke lichaam met haar vijf zintuigen en motorische organen tot manifestatie komt.

DE DRIE GROTE GESCHRIFTEN

Ayurveda is geen ontdekking, het is er altijd al geweest. Het heeft een goddelijke origine, en is door de god Brahma, de schepper, aan ons gegeven via de rishi's — de zieners. Omdat Ayurveda is ontstaan als gesproken wetenschap kunnen we niet exact pinpointen wanneer het ontstaan is. Naar schatting is het zo'n 8.000 jaar oud.

Pas vele jaren later is het op schrift gezet en ook daarvan weten we niet precies wanneer dat geweest is. De veda's zijn de vier heilige en oudste hindoe geschriften. Ayurveda is een sub-veda hiervan. Vanuit deze werken zijn de belangrijkste geschriften ontstaan waarop de huidige vorm van Ayurveda gebaseerd is. Dit zijn waarschijnlijk compilaties van meerdere auteurs. Deze geschriften zijn:

1. Charaka Samhita: het oudste geschrift, de fundering van Ayurveda.
2. Sushruta Samhita: chirurgie en organen.
3. Ashtanga Hridaya Samhita.

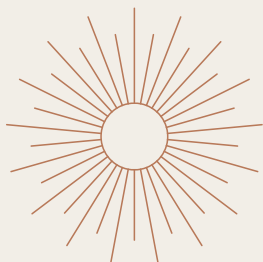
De Ashtanga Hridaya is het laatste boek (700 v. Chr.) en heeft sinds die tijd een onafgebroken beoefening gehad. Het is erg praktisch georiënteerd en vormt de basis van veel hedendaagse beoefenaars.

*Ayurveda **LEERT** je niet alleen
WAT je moet weten, maar ook
HOE je moet weten.*



DE VIER DOELEN VAN HET LEVEN

Ayurveda is de grote zus van Yoga en ze worden dan ook vaak samen beoefend. Je kunt zeggen dat Ayurveda voor yogi's een hulpmiddel is om een lang en gezond leven te leiden, om op die manier genoeg tijd te hebben om verlicht te worden. Tegelijkertijd kan Ayurveda ook worden beschouwd als een heel praktische wetenschap: zelfs wanneer je geen spirituele beoefening hebt, zal de zelfkennis die je opdoet door Ayurvedisch te leven je helpen om lang en gezond te leven, zodat je maximaal kunt genieten. Plezier is zelfs één van de doelen van Ayurveda. Ayurveda beschouwt vier levensdoelen die je richting geven om een gelukkig, gezond en creatief leven te leiden. En om deze doelen te bereiken, moet je ook gezond zijn in body, mind & spirit.



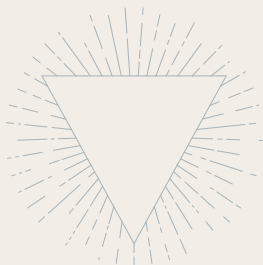
DHARMA

Jouw eigen pad bewandelen en het vervullen van verantwoordelijkheden die bij elke levensfase horen. Het leiden van een moreel leven in het belang van de kosmos. Dit is het startpunt voor de andere doelen.



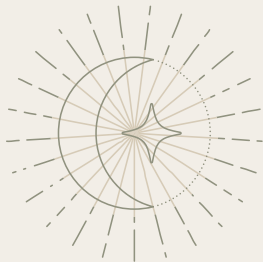
ARTHA

Je brood verdienen op een eerlijke manier zodat je succesvol kunt zijn en kunt bijdragen aan de maatschappij.



KAMA

Genieten van het leven. Alle pleziertjes van de zintuigen. Van alles mag genoten worden, zolang je er niet gehecht aan raakt.



MOKSHA

Verlichting, ontwaken of spiritueel weten. De herkenning dat het leven meer is dan Dharma, Artha & Kama.



DE FUNDAMENTALS

PANCHA MAHA BHUTAS: DE 5 ELEMENTEN

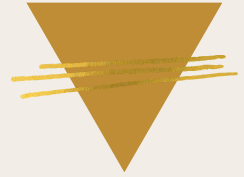
Een van de kernconcepten van Ayurveda is de erkenning van de vijf elementen in alle wezens. Het Ayurvedische systeem legt uit hoe wij als mensen, net als alles buiten ons, zijn samengesteld uit deze vijf grote elementen, bekend als de Pancha Maha Bhutas: aarde, water, vuur, lucht en ether (ruimte). Voor ons is het gemakkelijk om de elementen om ons heen waar te nemen. Je kunt gemakkelijk zien hoe een rots aards is, de oceaan waterig, de zon vurig, de wind luchtig en de ruimte overal om ons heen. Toch is het soms moeilijk te bevatten dat ze ook in ons bestaan, in gedachten, gevoelens, lichamen, relaties en al het andere.

*The things that make you DIFFERENT are the
things that make you BEAUTIFUL.*

Don't ever CHANGE to be more like someone else.

Aarde

De aarde geeft structuur, dichtheid en kracht aan het fysieke lichaam. Denk aan alle harde weefsels zoals het skelet, nagels, tanden, pezen, spieren en de mineralen in de weefsels. Aarde regeert het langetermijngeheugen, een stabiele geest en een gevoel van veiligheid, geaardheid en gedragen worden.



Water

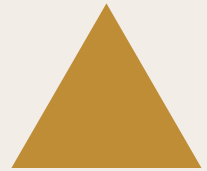
Water bouwt, bindt en smeert de structuren van het lichaam. Het zijn de lipiden en vloeistoffen in ons lichaam zoals vetten, plasma, zweet, tranen, urine, synoviaal vocht, spijsverteringssappen, speeksel en voortplantingssappen. Het zijn de vloeistoffen die alle weefsels beschermen en herstellen. Water staat voor liefde, compassie en mededogen.



Vuur

Vuur is de kracht van transformatie. Vuur verteert voedsel, emoties en gedachten; alles wat binnenkomt via onze zintuigen. Het regelt de spijsvertering, omzetting van energie, warmtebeheer en alle transformaties van vorm. Het reguleert hormonen en enzymen.

In elke cel is er een vuur van intellect, een weten hoe het lichaam moet acteren. Vuur staat voor intellectuele intelligentie, concentratie, passie en discipline.



Lucht

Lucht is beweging. Denk aan zenuwimpulsen, circulatie en motorische reacties; inademing, uitademing, hartslag, extensie en samentrekking van spieren, beweging en andere motorfuncties. Het luchtelement zorgt voor stoelgang, menstruatie, bevalling, braken, boeren, hikken, niezen, assimilatie en voor communicatie tussen cellen, hormonen en organen. Lucht brengt creativiteit, openheid en lichtheid.



Ether

Ether is de ruimte die alles omvat. Denk aan uitgestrektheid, openheid; ruimte voor de vrijheid om te bewegen. Fysiek omvat het alle (kleine) ruimtes in het lichaam: bijvoorbeeld leegte van blaas, maag, ruimtes in de gewrichten, tussen elke wervel in de wervelkolom, je gehoorgang. Ether is ook te herkennen als de ruimtes tussen gedachten en het hebben van een open mind.



DE DOSHA'S

Ieder van ons bestaat uit de vijf elementen. Binnen de vijf elementen bestaan drie groepen waar twee van de elementen natuurlijk naar elkaar toe worden getrokken. Deze combinatie wordt dosha genoemd. De dosha's zijn Vata (Ether & Lucht), Pitta (Vuur & Water) en Kapha (Water & Aarde). Als ze in balans zijn, resulteert dat in een harmonieuze body-mind toestand. Zodra de dosha's — wat letterlijk 'fout' betekent — uit balans raken, brengen ze schade toe, wat kan leiden tot ziekte.



VATA

De systemen van mobiliteit en transport.
Doet dat met de elementen ether en lucht.

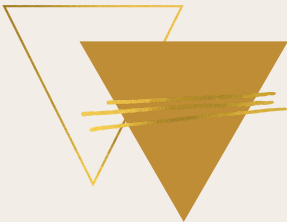
Vata = Ether & Lucht = Beweging



PITTA

De systemen van hitte en transformatie.
Doet dat met de elementen vuur en water.

Pitta = Vuur & Water = Transformatie



KAPHA

De systemen van groei en voeding.
Doet dat met de elementen aarde en water.

Kapha = Aarde & Water = Voeding



PRAKRITI

We bestaan dus ieder uit de vijf elementen en daarvan afgeleid de drie doshas. De hoeveelheden van die elementen verschillen echter bij iedereen. Dit maakt ieder mens uniek en daarom biedt Ayurveda voor ieder individu een persoonlijke benadering. Je eigen unieke blauwdruk staat bekend als je prakriti. Je kunt dit zien als je Ayurvedische DNA. Je prakriti is bepaald op de dag van je conceptie en tijdens je tijd in de moederschoot. Het hangt dan ook samen met genetica, maar grotendeels ook met de emoties, voeding en levensstijl van je ouders voor en tijdens conceptie en tijdens de zwangerschap van je moeder. Hierdoor varieert de verhouding van de elementen in elk persoon, en ook de manier waarop de elementen zich in jou uitdrukken.

Je prakriti uit zich door je fysiologische en persoonlijkheidskenmerken, je emotionele neigingen, evenals je algemene voorkeuren en antipathieën. Er worden zeven algemene constituties onderscheiden.

Deze zeven constituties zijn:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Vata Pitta
- Vata Kapha
- Pitta Kapha
- Vata Pitta Kapha

Binnen deze zeven constituties zijn er veel varianten of uitdrukkingen, omdat de dosha's ook interactie met elkaar hebben. Ze zorgen samen immers voor jouw hele fysiologische, structurele, mentale en spirituele gestel. Ze kunnen niet zonder elkaar bestaan.

Maar door simpelweg je prakriti te kennen en een levensstijl te volgen die deze constitutie ondersteunt, kun je balans in body, mind en soul behouden en ziekte voorkomen. Daarom benadrukt Ayurveda een individuele benadering van welzijn en gezondheidszorg.

VIKRITI

Vikriti kijkt naar de huidige stand van de drie dosha's. Onze levensstijl, het voedsel dat we eten, wat er gaande is in ons emotionele lichaam, stress, werk- en leefomgeving: alles heeft invloed op de dosha's. Dus als we een bepaalde levensstijl leiden die de nadruk op een of meerdere doshas legt, kan dat ervoor zorgen dat de verhoudingen van de dosha's gaan afwijken van de verhouding in je geboortestructuur. Die huidige disbalans wordt vikriti genoemd.

Een goede gezondheid betekent dus niet dat je alle drie de dosha's in dezelfde hoeveelheid hebt, maar dat ze in precies die verhoudingen aanwezig zijn zoals in je Ayurvedisch DNA.

Als je start met Ayurveda is de vikriti altijd je startpunt. Daar begin je aan te werken en vaak pas daarna zal je prakriti zich volledig aan je openbaren. Vaak dragen we namelijk al vanaf onze jonge jaren bepaalde disbalansen met ons mee, waar we ons onderweg mee zijn gaan identificeren. Het komt regelmatig voor dat je prakriti zich pas volledig openbaart als je met bepaalde disbalansen aan het werk gaat. We zijn een beetje vergeten wat onze echte natuur is. Soms moet je terugkijken naar toen je een puber was om je unieke blauwdruk te herkennen.

*Wanneer de DOSHA'S precies functioneren zoals
vermeld in je BLAUWDRUK,
ben je in OPTIMALE GEZONDHEID
Dat is wat we willen BEREIKEN in AYURVEDA.*

DE GUNA'S: de 20 kwaliteiten van de elementen

Op basis van het polarisatieprincipe kun je zeggen dat alles in het universum een positieve of een negatieve lading heeft, een vrouwelijke of een mannelijke energie, een Yin of een Yang. Deze dualistische aard van manifestatie geeft ons een logisch classificatiesysteem voor alle materie. Dit systeem van identificatie gebruikt de kwaliteiten, of guna's, om alles te begrijpen. De guna's geven de intrinsieke eigenschappen van de elementen weer, in een begrijpelijke taal.

Zwaar
Koud
Nat, olieachtig
Stomp, langzaam
Glad
Solide
Stabiel, statisch
Zacht, slijmerig
Subtiel
Troebeel

De 20 guna's zijn te vinden in de elementen. Omdat alles bestaat uit de vijf elementen, kun je elk object classificeren aan de hand van deze kwaliteiten. Er zijn 20 belangrijkste guna's — tien kwaliteiten met hun tegenstellingen.

Deze belangrijkste guna's zijn de sleutel om Ayurveda te beoefenen en te leven. De guna's bieden een werkmodel van het subtiele en waarneembare universum. Deze kwaliteiten ervaren wij door middel van onze zintuigen, die de poorten zijn van de buitenwereld naar onze innerlijke wereld.

Licht
Heet
Droog
Scherp, penetrerend
Ruw
Verspreidend
Mobiel
Hard
Grof
Helder



LIKE INCREASES LIKE

Alle substanties worden gekenmerkt door een aantal guna's. In Ayurveda gebruiken we deze guna's in relatie tot de guna's in je lichaam om dit in balans te brengen. De sleutel hierbij is:

LIKE INCREASES LIKE

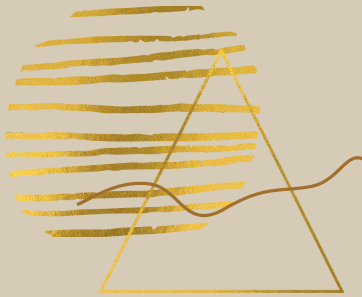
OPPOSITES BALANCE

Het principe van "like increases like" is een belangrijke toevoeging aan het principe van tegenstellingen. Het kan ons helpen begrijpen hoe onevenwichtigheden in ons leven tot stand zijn gekomen en hoe we ze kunnen vermijden of omkeren. Like increases like, zo simpel is het. Bijvoorbeeld: wanneer je teveel aarde hebt met de kwaliteiten zwaar, hard, koud, langzaam en stabiel, dan kun je dat tegengaan door substanties te nemen die droog, licht of warm zijn (zoals rijstwafels, bittere kruiden, warme gerechten) en door een levensstijl te hebben die ook die tegengestelde kwaliteiten bezit zoals krachtige lichaamsbeweging (mobiliteit, lichtheid, droogheid, hitte) en verwarmende ademhalingsoefeningen. Dit is een heel praktisch invulling van de beoefening van Ayurveda, door iedereen te leren en toe te passen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



VATA





VATA DOSHA: LUCHT & ETHER

Vata is de levenskracht, ook wel prana of levensenergie genoemd. Vata regelt alle beweging in lichaam en geest. Het wordt beschouwd als de "koning van de dosha's" omdat Pitta en Kapha zonder Vata niet zouden kunnen bewegen. Vata controleert vrijwillige en onvrijwillige acties; de ademhaling; de verwijdering van afval; spraak (beweging van stembanden); het pompen van het hart; het gevoel van aanraking; de aanmaak van spijsverteringsvuur; het absorberen van voedingsstoffen en de beweging van gedachten door de geest. Omvat door ether verblijft Vata in lege ruimtes in het lichaam.

De hoofdlocatie van Vata is de dikke darm. Andere locaties zijn bekken- en bekkenorganen, dijen, benen, huid, oren, hersenen, zenuwstelsel en de longen.

De belangrijkste kwaliteiten van Vata zijn: droog, licht, koud, ruw, subtiel en mobiel.

PERSOONLIJKHEID

Evenwichtige Vata's zijn besmettelijk energiek en zijn de mensen waarvan je kan zeggen dat ze "de kamer oplichten". Ze zitten vol met ideeën. Vaak zijn het geniale kunstenaars of uitvinders. Vata's begrijpen dingen gemakkelijk en doen dingen snel.

Je kunt gemakkelijk een Vata-dominante constitutie herkennen bij mensen die veel praten, veel bewegen en zich veel zorgen maken. Het zijn creatieve chaoten en doen meestal veel dingen tegelijkertijd. Hun geest gaat constant overal heen en ze vinden het erg moeilijk om te ontspannen of stil te zitten. Dit komt door de mobiele kwaliteit van Vata. Het is moeilijk voor hen om kalmte en gronding in zichzelf te vinden. Door de twee vluchtige elementen Ether en Lucht kunnen Vata's dingen niet makkelijk vasthouden.

Dit wordt weerspiegeld in de geest door het gemakkelijk vergeten van zaken, en in het lichaam door het niet in staat zijn energie op te slaan. Ze raken gemakkelijk uitgeput en vermoeid gedurende de dag en kunnen vaak maar moeilijk vet opslaan.



Vata's houden van verandering en zoeken vaak de uitdaging op; in werk, relaties, vrienden, levensstijl en eigenlijk al het andere.

FYSIEK

Met die creatieve energie komt ook onregelmatigheid. Vata's hebben vaak lange en onregelmatig gevormde ledematen, krullend haar en hoekige kenmerken. Ze bewegen als de wind; impulsief en veranderlijk. Vata-mensen zijn over het algemeen slank, licht in lichaamsgewicht en rank, vaak erg klein of juist erg lang met prominente botten. Andere fysieke kenmerken zijn een lang gezicht, kleine ogen, een droge huid, dun haar, kleine gewrichten (die vaak kraken) en lange vingers. Variabiliteit is Vata-natuur.

METABOLISME

Het metabolisme en het slaappatroon van Vata's veranderen altijd. Door de vluchtige energie van de wind wordt het spijsverteringsvuur in Vata-types soms uitgeblazen. Vatas hebben ook de neiging om onregelmatig te eten, te leven op snacks en maaltijden over te slaan, wat hun vermogen om voedingsstoffen te verteren en te absorberen verder belast. Vata's hebben de neiging om een opgeblazen buik te krijgen met overmatig gasvorming. Vanwege Vata's droogte neigen Vata-mensen naar uitdroging en constipatie, vooral wanneer ze op reis zijn.

VATA IN BALANS

Vata's die in balans zijn, zijn vaak een grote bron van creativiteit en vitaliteit. Ze pakken dingen snel op, hebben veel nieuwe ideeën, zijn zeer actief en alert. Ze hebben een regelmatige ademhaling, een consistente eetlust, normale uitscheiding van afval, positief enthousiasme en een rustige geest. Ze zijn niet veroordelend en erg open en nieuwsgierig naar anderen en nieuwe situaties.

VATA UIT BALANS

Vata's die uit balans vergeten dingen gemakkelijk, zijn angstig, nerveus, ongeduldig, gemakkelijk afgeleid, ongegrond, krijgen vaak gewichtsverlies, gevoelloosheid, lage rugpijn, spiertrillingen, krakende gewrichten, een droge huid, duizeligheid, slapeloosheid, vermoeidheid en artritis en hebben vaak een pijnlijke menstruatie.



DE GUNA'S VAN VATA

GUNA

Droog

Licht

Koud

Ruw

Subtiel

Mobiel

Helder

IN BALANS

Een fris, aanwezig en opgewekt gevoel.

Mentale lichtheid; gevoel voor humor; makkelijk in de omgang; gezond slank lichaam.

Je "coolness" bewaren in confrontaties omdat je beide kanten van het verhaal kunt zien.

Vermogen zich aan te passen aan onverwachte situaties.

Gevoelig voor de subtiële signalen van het lichaam; intuïtief; mindful; bewust van innerlijke energieën en veranderingen daarin.

Makkelijk in de omgang; meegaand; geïnspireerd door het lichaam creëren, dansen of bewegen; verlangen om te reizen en nieuwe ervaringen op te doen.

Helder van geest; intuïtief; snel van begrip; duidelijke communicatie; heldere visie; creatief; open-minded.

UIT BALANS

Droge huid, nagels, ogen en gewrichten; lage rugpijn; vaginale droogheid; harde ontlasting of constipatie.

Niet geaard zijn; licht in je hoofd; ondergewicht; angst; paniekaanvallen; slapeloosheid.

Koude handen en voeten of het hele lichaam; koude stijve spieren; gebrek aan moed.

Ruwe huid, nagels en haar; pijnlijk lichaam; lichamelijk en mentaal uitgeput; verslaafd aan drama; diepe dalen en hoge pieken.

Zenuwstelseldisbalansen (tikken, spiertrekkingen, epileptische aanvallen); overweldigd door stimulatie zoals geluiden, licht.

Spiertrekkingen; krampen; overmatig knippen van ogen; snelle of hoge spraak; oorsuizen; nervositeit; overactieve mind; dingen overdenken; twijfelen; te impulsief; van gedachten veranderen; projecten starten en niet afmaken.

Slecht kortetermijngeheugen; het gevoel niet op deze wereld te zijn; moeite met concentreren; flauwvallen.



PITTA





PITTA DOSHA: VUUR & WATER

Pitta Dosha regeert de transformatie. Het is verantwoordelijk voor alle chemische en metabole functies. Pitta zorgt voor de warmte die voedsel, gedachten en fysieke inspanning omzet in energie. Ondersteund door het waterelement bestaat Pitta voornamelijk in een zure vorm, zoals spijsverteringssappen en bloed. Omdat Pitta-mensen gemaakt zijn van vuur en water, zijn ze steviger dan Vata-typen. Het kost ze een gematigde hoeveelheid tijd om uit balans te raken en weer in balans te komen. Pitta's zijn over het algemeen aan de warme kant en zijn vatbaar voor 'verhitte' onevenwichtigheden, zoals maagproblemen, koorts, hypertensie, ontstoken ogen en huidproblemen (acne, eczeem, huiduitslag).

De hoofdzetel van Pitta is de dunne darm. Maar ook de maag, de navel, de zweet- en lymfeklieren, bloed, plasma, ogen en de huid zijn belangrijke plekken voor Pitta.

De belangrijkste eigenschappen van Pitta zijn: licht olieachtig, scherp, heet, licht, sterk ruikend en vloeibaar.

PERSOONLIJKHEID

Pitta's hebben vurige persoonlijkheden. Ze houden van een goed debat of een sportevenement waar ze competitief kunnen zijn. Ze zijn geweldige leiders en hebben een zeer scherp en snel intellect.

Pitta's zijn snelle probleemoplossers, maar hebben de neiging om eigenwijs en controlerend te zijn. Ze willen dat alles op hun manier wordt gedaan en ze willen voor alles uitleg. Pitta's zijn bijvoorbeeld vaak de eerste mensen die ruziemaken. Ze zijn van het type advocaat en zullen ruziën en logica gebruiken totdat anderen de dingen op hun manier zien.



Pitta's zijn ook uiterst punctueel — vaak doen ze een 'drive-by' vóór de afspraak, zodat ze zeker zijn op tijd zijn. Pitta's zijn ook lijstjesmakers en extreem georganiseerd.

Hun sokken zijn waarschijnlijk gestreken, gevouwen en in rijen op kleur gesorteerd. Evenwichtige pitta's hebben een vlijmscherpe geest, een stralende huid, een geestig gevoel humor en hebben het vermogen om anderen aan te trekken om hun richting te volgen.

FYSIEK

Pitta's zijn middelgroot en vaak atletisch gebouwd. Hun huid heeft een mooie toon en glans en ze kunnen sproeten of wat moedervlekken hebben. De gelaatstreken op hun gezicht zijn scherp — een scherpe kin, neus en doordringende ogen. De ogen zijn meestal blauw of licht van kleur. De vingernagels zijn roze en sterk en hun haar is recht en glanzend. Pitta's hebben de neiging om een teruglopende haarlijn en/of vroeg kalend te worden. Pitta's zijn gevoelig voor de zon. Hun huid kan gemakkelijk verbranden als ze niet voorzichtig zijn.

METABOLISME

Pitta's hebben de sterkste spijsvertering en kunnen bijna alles eten. Ze hebben een sterkere eetlust dan Vata- en Kapha-personen. Pitta's kunnen echt "hangry" worden, dus geïrriteerd als ze niet genoeg eten. Als de Pitta-spijsvertering uit balans is, kan dit leiden tot brandend maagzuur en diarree.

PITTA IN BALANS

Pitta's in balans zijn intelligent, alert en besluitvaardig. Ze pakken dingen snel op en kunnen gemakkelijk tot de kern van iets komen. Ze zijn geboren leiders, goede sprekers en charmant, waarmee ze mensen op hun hand weten te krijgen. Pitta's zijn manifesteerders pur sang, ze pakken door en kunnen bergen bewegen.

PITTA UIT BALANS

Onevenwichtige Pitta's kunnen jaloezie, egoïsme, afgunst en gebrek aan medeleven vertonen. Ze zijn over-competitief; gemakkelijk geïrriteerd; en kunnen last hebben van acne, maagzuur, vroegtijdige vergrijzing of kaalheid. Huiduitslag, dunne ontlasting of diarree, pijnlijke hete ogen, huidontsteking of migraine zijn ook tekenen van een Pitta-disbalans.



DE GUNA'S VAN PITTA

GUNA

Heet

Scherp

Olieachtig

Licht

Verspreidend

IN BALANS

Een sterke eetlust en sterke spijsvertering; regelmatige stoelgang.

Concentratie; scherp intellect. Sterk vermogen om dingen voor elkaar te krijgen en motivatie om ideeën tot uitvoering te brengen.

Gezonde, vochtige en stralende huid; goed gevormde ontlasting.

Een heldere, briljante en wakkere geest; stralende teint.

Ideeën in de wereld brengen, een teamleider zijn.

UIT BALANS

Zure oprispingen; branderige of losse ontlasting; diarree; huiduitslag; huidontsteking; ontsteking in de spieren; hoofdpijn of migraine; brandende ogen; opvliegend.

Scherpe pijnen; scherpe krampen in de dunne darm of maag, zoals colitis of prikkelbare darmen; een scherpe vlezige geur; te scherp in communicatie.

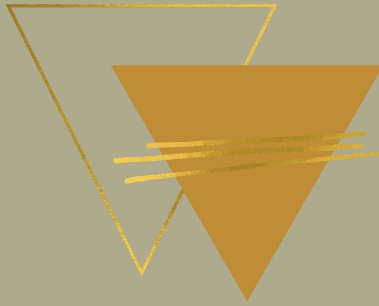
Acne; te vette huid en haren; olieachtige ontlasting; leververvetting; mensen gebruiken voor eigen voordeel; overmatig zweten.

Gevoelig voor licht en huidontstekingen; irritaties door zonlicht; overdreven sensitief; snel geïrriteerd.

Huidirritaties of infecties verspreiden die zich over het lichaam verspreiden. Een heet gebakerd ego, graag beroemd willen worden en naamsbekendheid genieten.



KAPHA





KAPHA DOSHA: AARDE & WATER

Kapha is de dosha die verantwoordelijk is voor de smering en structuur van het lichaam. Het regelt de smering in de hersenen en rond de gewrichten, de voortplantingsvloeistoffen en is verantwoordelijk voor het opbouwen van de meeste van onze weefsels. Omdat Kapha is gemaakt van water en aarde zijn Kapha-constructies erg stevig, gegrond en moeilijk te verplaatsen. Kapha-mensen zijn over het algemeen de gezondste van de drie dosha's, inclusief mentale gezondheid vanwege hun solide aard.

De belangrijkste plaats van Kapha is het borstgebied en het hoofd. Het bevindt zich onder andere in de maag, de dunne darm, de alvleesklier en het plasma. Kapha zit ook in de huid, weefsels en spieren.

De belangrijkste eigenschappen van Kapha zijn: olieachtig, soepel, zwaar, langzaam, koud, glad en stabiel.

PERSOONLIJKHEID

Kapha's zijn vredestichters, goede luisteraars en de verzorgers. Ze zijn meestal geliefd bij iedereen. In balans zijn Kapha's tolerant. Ze zijn niet de beste leiders, maar zijn goede volgers en zeer loyaal. Hun geest is standvastig met een positieve en lieve houding. Water en aarde samen worden modder, een materie die niet zo gemakkelijk te verplaatsen is. Kapha houdt dus ook niet van teveel bewegen en heeft wat extra aanmoediging nodig om in beweging te komen. Ze houden niet van verandering, waardoor ze gehecht kunnen raken aan ervaringen uit het verleden, emoties, relaties en het verzamelen van dingen.

*WITHIN YOU, there is a stillness
and a SANCTUARY to which
you can RETREAT at any time
and be YOURSELF.
HERMANN HESSE*



FYSIEK

Kapha's hebben een stevige en sterke structuur. Gewrichten, huid en botten zijn ook sterk. De huid heeft de neiging bleek, vettig en klam te zijn, niet heet en vettig zoals Pitta. Hun haar is dik en vettig. De ogen van een Kapha zijn groot en glanzend als een Bambi. Hun wimpers zijn lang, vol en gekruld. Hun tanden zijn groot en mooi. Hun handen hebben dikke knokkels, dikke handpalmen, sterke nagels en zijn vleziger dan Vata/Pitta-handen. Ze hebben de neiging gemakkelijk aan te komen. Kapha slaat energie op die Vata heeft ingebracht en die Pitta heeft beheerd, in de vorm van vetten in het celmembran en koolhydraten in de celwand.

METABBOLISME

Kapha's hebben een langzame spijsvertering en metabolisme. Vanwege hun aardse en waterige structuur kunnen ze gemakkelijk maaltijden overslaan (dat is ook goed voor ze) en tevreden en gelukkig blijven. Vasten is noodzakelijk voor Kapha omdat het hun zwaarte verlicht en het spijsverteringsvuur aanwakkerd.

KAPHA IN BALANS

Evenwichtige Kapha's zijn kalm, tolerant, liefdevol, medelevend, vergevings-gezind, hebben moed, flexibiliteit, een gezonde eetlust en dorst. Ze hebben een uitstekend langetermijngeheugen, kracht en stabiliteit.

KAPHA UIT BALANS

Kapha's uit balans kunnen last hebben van overtollig slijm, verstoppingen en een natte hoest hebben. Ook kunnen ze een overmatig verlangen om te slapen,; luiheid en hebzucht vertonen. Ze kunnen sloom, gehecht, bezitterig en onzeker zijn.



DE GUNA'S VAN KAPHA

GUNA

Olieachtig

Koud

Zwaar

Langzaam

Zacht

Stabiel /
statisch

IN BALANS

Goed gehydrateerd lichaam;
gesmeerde gewrichten en
lichaamsopeningen zoals
geslachtsdelen, neus, oren en
mond; het kunnen voelen van
liefde en mededogen.

Je kalmte kunnen bewaren in
uitdagende situaties en verhitte
conversaties.

Een sterk, solide gestel met
stevige spieren; sterk in je
schoenen staan.

Gracieuze en natuurlijke
bewegingen van het lichaam; de
tijd nemen om dingen te doen;
niet haasten; het lichaam is rustig
en kalm.

Zacht lichaam; zachte huid; zachte
persoonlijkheid.

Een stabiele geest; sterk van
binnen.

UIT BALANS

Gevoelig voor verkoudheid,
verstoppingen; overmatig
slijm; vasthouden van
water/oedeem; vochtige/
olieachtige ontlasting.

Verkoudheden; een koud lichaam,
niet genoeg circulatie;
ongeïnspireerd in het leven staan.

Depressief; lethargisch; zwaar van
lichaam; drang om overmatig te
slapen.

Langzame spijsvertering;
obstipatie; langzaam van
begrip; overgewicht door gebrek
aan oefening.

Slappe, losse huid; te zachte
ontlasting; geen ruggengraat;
gebrek aan moed.

Gemakkelijk aankomen;
zwellingen; het lichaam heeft de
neiging om gezwollen of cysten te
laten groeien; het gevoel hebben
vast te zitten; depressie.



VATA GUIDE

De belangrijkste kwaliteiten van Vata zijn: droog, licht, koud, ruw, subtiel en mobiel.

Om Vata te balanceren brengen we de tegenovergestelde kwaliteiten meer in je leven: nat, zwaar, warm, glad, grof en stabiel.

LIFESTYLE

Hoewel onze samenleving haasten en multitasken aanmoedigt, raken Vata's gemakkelijk uit balans als ze geen dagelijkse routine hebben met regelmatige rustperiodes. Om Vata in evenwicht te brengen kun je je richten op self care en keuzes maken die warmte, stabiliteit en consistentie in je leven brengen. Vata kalmeren is een dagelijkse oefening in bewustwording. Op sommige momenten in je leven moet je misschien meer doen om Vata te gronden en op andere momenten zul je merken dat het gemakkelijker is om in balans te blijven. Stem af op jezelf en de veranderingen in je omgeving en laat dit een gids zijn voor zelfzorg wanneer je Vata hoog is.

d6cbb7

- Doe minder, beweeg langzamer, praat minder.
- Kijk minder tv, breng minder tijd door op internet, sociale media etc.
- Maak tijd vrij om niets te doen, ga op de bank liggen en voel je er niet schuldig over.
- Geen multitasking; niet tijdens het eten, lezen, praten etc.
- Breng regelmaat aan in je dagelijkse routine: op dezelfde tijd wakker worden, eten en slapen. Dit helpt je om je gegrond te voelen.
- Oefen restorative yoga en yoga nidra / shavasana.
- Oefen langzame tegenwoordige nadi shodana.
- Gebruik ademhalingsoefeningen om dharana (concentratie) te versterken, zoals de humming bee breath (bhramari) en alternate nostril breathing (nadi shodana).
- Eet langzaam en bewust, kauw goed.
- Eet voornamelijk gekookt, warm en natting voedsel, zoals soepen en stoofpotjes.
- Lees spirituele boeken die je gevoel van veiligheid, geloof en doel in de wereld vergroten.
- Creëer een veilige en warme thuisomgeving met warme kleuren en geuren. Draag ook warme kleuren in je kleding, aardetinten en roodtinten.

- Blijf warm. Gebruik een warmwaterkruik om thuis op de onderrug of onderbuik te plaatsen en ga lekker ontspannen op de bank met een deken.
- Maak contact met een ondersteunende gemeenschap en vrienden die je levensstijl supporten.
- Ga op tijd naar bed, niet later dan 22:30u. Begin je dag vroeg en kom in dit natuurlijke ritme, dit zal je meer energie geven en een sterker systeem opbouwen.
- Doe dagelijks (of in ieder geval zo vaak mogelijk) een oliemassage met warme sesamolie (abhyanga) om lichaam en geest te versterken, geaard te blijven en je lichaam liefdevolle aandacht te geven.
- Neem 's ochtends en 's avonds minimaal 6 minuten om in stilte te zitten.

YOGA VOOR VATA

Breng een gevoel van warmte, aarding, stabiliteit en focus in je yogabeoefening om je zenuwstelsel te kalmeren. Voel de eenheid van je hele lichaam, vertraag en versterk. Synchroniseer je bewegingen met een langzame ademhaling, waardoor je elke pose langer aanhoudt. Geef aandacht aan de transities tussen poses. Buigingen brengen de zintuigen tot rust en helpen je naar binnen te keren.

- Warm langzaam op, inclusief gewrichtsrotaties, om excessief Vata uit de gewrichten te verwijderen.
- Zonnegroet; langzaam en gesynchroniseerd met je bewuste ademhaling.
- Focus op het gronden van je voeten en, wanneer je handen de grond raken, ook op de aarding door je handen. Dit helpt angst en stress te verminderen.
- Houd je ogen tijdens de practice naar beneden gericht, met een zachte blik.
- Beoefen heupopeners en poses voor de lage onderrug. Doe dit met aandacht en liefde. Vata's hebben vaak de neiging in de onderrug te gaan hangen, vermijd dit en kies liever voor versterkende oefeningen zoals de cobra en de locust.
- Forward folds; staand en zittend, zoals paschimottanasana, zittende vlinder, uttanasana, child's pose.
- Versterk je core met boat pose, plankhoudingen en een algeheel gevoel van bewustzijn van je core in je practice.
- Savasana (lijkhouding); doe deze regelmatig tussen houdingen in voor aarding, en extra lang aan het einde van je practice.

VOEDING VOOR VATA

Ook je eetgewoonten zijn een krachtige manier om Vata balanceren. Focus op warme, natte en zwaardere voeding en het gebruik van verwarmende, stimulerende kruiden, zoals gember, kaneel en komijn. Geef de voorkeur aan gerechten met zoete, zure en zoute smaken. Vermijd voedsel met scherpe, bittere en samentrekkende smaken. Een warm en voedend ontbijtje zoals havermout met kruiden en gestoofd fruit is geweldig voor Vata. Lunches en diners met onder meer knolgewassen (wortel, pompoen, bietjes, knolselderij etc.), granen, soepen en stoofschotels zijn aardend en voedend. Warme zuivelproducten en de meeste noten en zaden zijn ook goed voor Vata. Eet liever geen rauwe groenten, en koude of diepvriesproducten. Het is het beste om lichte en droge voeding zoals broccoli, kool, bloemkool, spruiten, bladgroenten, aardappelen, bonen, popcorn, crackers en gedroogd fruit niet te veel te eten. Als je deze voedingsmiddelen eet, zorg er dan voor dat ze geweekt en goed gegaard zijn en serveer ze met wat olie, ghee en specerijen.

DO'S

- Voedsel dat van nature zoet, zuur en zout van smaak is
- Warm voedsel, zowel energetisch als qua temperatuur. Geheel, vers gekookt voedsel
- Een beperkte selectie peulvruchten, waaronder mung dahl, tofu of tempeh.
- Verwarmende kruiden zoals gember kruidnagel, zwarte peper, kaneel en komijn, maar geen extreem hete kruiden zoals cayennepeper
- Drink voldoende: water op kamertemperatuur of warme dranken.
- Een royale hoeveelheid hoogwaardige oliën of ghee in je dagelijkse voeding
- Haal diep adem nadat je je laatste hap hebt doorgeslikt en ga op weg naar je volgende activiteit

DON'TS

- Voedsel dat bitter, samentrekkend en scherp is
- Voedsel dat zowel energetisch als qua temperatuur afkoelt
- Droog en licht voedsel (bijv. popcorn en crackers)
- Te veel rauw voedsel, vooral 's ochtends en 's avonds (salades, worteltjes, rauw fruit, vers fruit, groentesappen, etc.)
- De meeste (grote) bonen, inclusief koude sojaproducten
- Koude of koolzuurhoudende dranken.
- Cafeïne, nicotine en andere stimulerende middelen
- Te veel eten & zeer zware maaltijden
- Sterke alcohol.



PITTA GUIDE

De belangrijkste kwaliteiten van Pitta zijn: heet, scherp, olieachtig, licht en verspreidend. Om Pitta te balanceren brengen we de tegenovergestelde kwaliteiten meer in je leven: koud, langzaam, droog, zwaar en stabiel.

Lifestyle

Pitta wordt gekalmeerd door ervaringen die zwaar (denk aardend en voedend), langzaam (denk rustig en stressvrij), cool (denk in termen van zowel mentaal als fysiek koel blijven) en stabiel (denk gezond, verrijkend en in stand houdend) zijn. Deze eigenschappen helpen de lichtheid van Pitta, de rauwe intensiteit, felle ambitie, vurige persoonlijkheid en verlangen om de touwtjes in handen te hebben in balans te houden. Over het algemeen is het belangrijk om te vertragen, te gronden, ontspannen en te genieten. Maak tijd vrij voor zoete, zinvolle ervaringen. Hou van jezelf als jezelf. Ga door je dag en omarm ontspannen inspanningen in zoveel mogelijk van je verantwoordelijkheden en toezeggingen. Wees bereid om fouten te maken en om jezelf te lachen.

- Pitta kan oververmoeid raken door een sterke drive om dingen voor elkaar te krijgen. Overdrive is niet goed voor je, dus vermijd het volplannen van je agenda. Zo blijft er tijd over om gewoon te zijn en niets te hoeven doen.
- Wees aardig. Pitta kan scherp worden met woorden. Oefen met het loslaten van de behoefte om altijd gelijk te hebben.
- Drink koel (niet koud) water, zoete vruchtensappen of water met mint, komkommer of kokoswater.
- Neem warme douches in de winter en koele douches in de zomer; vermijd hete douches.
- Gebruik kokosolie of aloë vera-gel op de huid.
- Vermijd direct zonlicht in de zomer.
- Vermijd competitieve sporten, oververhitting en overmatig sporten. Zwemmen en teamsporten zijn ideaal. Als je buiten sport, doe dit dan niet wanneer de zon op haar hoogst is. Train 's ochtends of 's avonds als de lucht koel en fris is..
- Kijk niet naar gewelddadige films / tv. Bekijk in plaats daarvan opbeurende, inspirerende, zoete films.

- Sta om 6.00 uur op, slaap om 10.30 uur.
- Sla geen maaltijden over.
- Eet je ontbijt om 8.00 uur, je lunch (grootste maaltijd van de dag) rond 12.00 uur en je diner om 18.30 uur.
- Beperk het gebruik van alcohol, koffie en chocolade, dit werkt allemaal als aanstekervloeistof voor Pitta.
- Maak wandelingen in de natuur, vooral op het strand of in de buurt van water of bossen.
- Gebruik verkoelende frisse geuren voor parfum en in huis
- Draag verkoelende kleuren, blauw en grijs gemaakt van natuurlijke vezels.
- Stem af op de maan, voel de verkoelende zilveren stralen 's nachts op je lichaam.
- Neem aan het eind van de dag de tijd om te reflecteren en dankbaar te zijn.

YOGA VOOR PITTA

Om Pitta in balans te brengen wil je dat je yoga practice je laat afkoelen, strekken en ontspannen. Beweeg in een gemiddeld tempo, gesynchroniseerd met een bewuste ademhaling. Leg nadruk op het strekken van het zijlichaam, het versterken van de lever en het masseren van de buik om Pitta te helpen reguleren en warmte uit het lichaam te verwijderen. Oefen met een rustige, ontspannen mindset en laat de competitiedrang of de drang naar verbetering los.

- Maangroet of Zonnegroet: op een gemiddeld tempo met de blik naar de horizon.
- Twists: deze versterken de lever en alvleesklier.
- Asanas zoals seated butterfly, child's pose, seal pose, half pigeon en gomukhasana werken op de levermeridiaan.
- Ploeghouding: reguleert het endocriene systeem
- Zijstrekkingen: voornamelijk zittend, dit laat de hitte uit je lichaam ontsnappen terwijl je heupen gegrond blijven.
- Ademhalingsoefeningen zoals ujjayi breath, shitali, brahmari en nadi shodanan waarbij je alleen door links ademt balanceren een verhitte Pitta.
- Savasana: met een oogkussen met lavendel om de ogen te koelen en je geest te ontspannen.

VOEDING VOOR PITTA

Volg deze richtlijnen om de eigenschappen van Pitta in evenwicht te brengen wanneer je voelt dat je teveel vuur in je lichaam hebt, maar ook in het Pitta-seizoen: het late voorjaar en de zomer. Verkoel Pitta met de zoete, bittere en wrange smaken. Denk aan zoet fruit, zoete (knol)groenten, groene bladgroenten, bonen, ietwat bitter fruit (bijv. granaatappels) en milde specerijen zoals koriander, venkel, kurkuma, tijm en oregano. Een ontbijt van overnight oats met rozijnen, warme havermout, of haver- of speltpannenkoekjes is een perfect begin van de dag voor Pitta. Als snack kiest Pitta voor een zoete, hoogwaardige snack zoals wat gedroogd fruit, bliss balls, zoet fruit of een stukje bananenbrood. Zorg voor voldoende granen/zaden in je maaltijden, zoals allerlei soorten rijst, spelt, haver, amaranth, quinoa en teff.

DO'S

- Voedingsmiddelen die van nature zoet, bitter en samentrekkend zijn.
- Koel voedsel, zowel energetisch als qua temperatuur.
- Een balans tussen vers gekookt voedsel en vers, rauw voedsel.
- De meeste bonen.
- Kruiden en specerijen aan de koelere kant van het spectrum zoals koriander, venkel, kaneel, kurkuma, verse gember en kardemom.
- Een matige hoeveelheid hoogwaardige en olijf-, kokosolie of ghee in je dagelijkse voeding.

DON'TS

- Voedsel dat scherp, zuur en zout is.
- Heet voedsel, zowel energetisch als qua temperatuur.
- Vermijd chili en cayennepeper. Wees voorzichtig met warmere kruiden zoals asafoetida, knoflook, komijn, fenegriek, kruidnagel, mosterdzaad.
- Cafeïne, nicotine en andere stimulerende middelen.
- Rood vlees.
- Gefrituurd voedsel.
- Alcohol, behalve af en toe een biertje of witte wijn.



KAPHA GUIDE

De belangrijkste kwaliteiten van Kapha zijn: olieachtig, koud, zwaar, langzaam, zacht en statisch. Om Kapha te balanceren brengen we de tegenovergestelde kwaliteiten meer in je leven: droog, warm, licht, scherp, hard en stabiel.

LIFESTYLE VOOR KAPHA

Op het meest fundamentele niveau gaat het volgen van een Kapha-pacifierende levensstijl over het uitnodigen van meer Kapha-balancerende kwaliteiten in je dagelijkse ervaring. Dit kan door middel van specifieke, gerichte praktijken, door de algemene houding die je ontwikkelt ten opzichte van het leven, of beide. Omdat Kapha inherent koud, zwaar en compact is, is stimulatie de sleutel tot het in balans brengen van Kapha. Kapha's hebben de neiging zich vast te klampen aan de status quo en routine, dus hebben ze stimulatie van nieuwe beelden, geluiden en ervaringen nodig.

- Geef meer, deel meer en laat los. Deel de overvloed die je van nature hebt.
- Zorg voor meer intensieve lichaamsbeweging, dynamische bewegingen, ashtanga-yoga, HITT.
- Breng warmte door sauna's of diepe krachtige massages met verwarmende olie (zoals mosterdolie).
- Borstel je hele lichaam elke dag droog voordat je gaat douchen. Gebruik een borstel met natuurlijke haren om jezelf mentaal, energetisch en fysiek te reinigen. Dit brengt de bloedsomloop en het water van het lymfestelsel in beweging.
- Drink warm water en warme, pittige thee zoals verse gemberthee en kaneelthee.
- Slaap minder, ga vroeg naar bed en sta vroeg op (voor zonsopgang).
- Als je 's ochtends geen honger hebt, sla het ontbijt dan over en drink tijdens de lunch warm water met gember.
- Lunch om 12.30 uur en maak daarna een kleine wandeling. Dineer om 7.00 uur.
- Eet geen tussendoortjes, alleen warm water en thee.
- Verspreid essentiële oliën van sinaasappel, mandarijn, grapefruit, rozemarijn of andere opbeurende, motiverende en verwarmende geuren.
- Ruim je huis en werkplek op, laat dingen los en merk de helderheid en lichtheid op die dit met zich meebrengt. Probeer dit maandelijks te doen.

- Gebruik een neti-pot om je sinussen schoon te maken.
- Breng het nieuwe binnen, introduceer variaties in je routine. Loop bijvoorbeeld een nieuwe route naar je werk, probeer eens een nieuw restaurant of een nieuw recept of een nieuwe activiteit. Nieuwe dingen proberen zal je geïnspireerd houden.
- Als je je zwaarmoedig of verdrietig voelt, maak dan een wandeling naar de opkomende zon om te voelen dat er elke dag een nieuwe kans is.

YOGA VOOR KAPHA

Om Kapha in balans te brengen doe je een yoga practice die verwarmend, stimulerend en verkwikkend is. Je beweegt sneller, synchroon aan je diepe maar ietwat snellere ademhaling. Breng nadruk op hartopeners om de longen te zuiveren, waardoor een opbeurend effect ontstaat. Dynamische vinyasa activeert stilstaande kanalen en wateren. Met actieve beweging activeer je warmte waardoor je het zweet te laat stromen en je zuivert door de poriën. Het is belangrijk om jezelf uit te dagen en warmte in je lichaam te creëren om Kapha's natuurlijke neiging naar kou en traagheid tegen te gaan

- Start met een serie zonnegroeten op een redelijk snel tempo.
- Beoefen hartopeners en achteroverbuigingen: kameelhouding, cobra, upward facing dog en wielhouding. Deze versterken de nieren en openen de longen.
- Triangle pose: de laterale flexie in driehoek helpt bij een trage spijsvertering en opent de longen en borstruimte.
- Warrior poses: houdingen die warmte opbouwen om Kapha te verbranden.
- Pranayama, zoals kapalabhati en bastrika.
- Houd je blik tijdens je practice meer omhooggericht.
- Visualiseer de nieuwe energie die binnenstroomt en nodig positiviteit uit.

VOEDING VOOR KAPHA

Volg deze richtlijnen om de eigenschappen van Kapha in evenwicht te brengen als je voelt dat je te veel aarde of water in je lichaam hebt, maar ook in het Kapha seizoen: de late winter en het vroege voorjaar. Het vroege voorjaar is het beste moment om een jaarlijkse cleanse te doen en je te ontdoen van de zware, slijmerige en stagnerende energie van Kapha. Breng Kapha in beweging met de pittige, bittere en wrange smaken. Denk aan bitter fruit en groente, groene bladgroenten, kool, bonen, en scherpere specerijen zoals gedroogde gember, knoflook, kaneel, komijn, asafoetida en cayennepeper. Eet niet als je geen honger hebt, respecteer de natuurlijke drang van het lichaam om te detoxen en lichtheid te brengen in je leven.

DO'S

- Voedsel dat scherp, bitter of samentrekkend van smaak is
- Warm voedsel, zowel energetisch als op temperatuur
- Verwarmende kruiden verwarmen - zoals chili, zwarte of cayennepeper, gember, kaneel en komijn
- Vers gekookt voedsel
- Licht, droog en warm voedsel
- Honing als zoetstof
- Drink alleen op kamertemperatuur of warme dranken
- De meeste bonen. Mung dahl, goedgekookte tofu of tempeh, of warme sojamelk zijn allemaal oké
- Veel groenten
- Een minimale hoeveelheid hoogwaardige maïs, koolzaad, sesamolie, zonnebloemolie of ghee in je dagelijkse voeding

DONT'S

- Voedsel dat zoet, zuur en/ of zout is
- Koud voedsel, zowel energetisch als op temperatuur
- Zwaar en vettig voedsel (bijv. Kaas, pudding, noten, cake)
- Sterk bewerkte voedingsmiddelen (bijv. conserven of diepvries-producten, "TV"-diners of gebak).
- Koude of koolzuurhoudende dranken.
- Te veel eten & zware maaltijden
- Rood vlees
- Gefrituurd voedsel
- Alcohol, behalve af en toe een glas droge rode of witte wijn

[illegible]



NIEUWSGIERIG NAAR HOE
JE VERDER JE ONGETEMDE
VROUW KAN ONTWAKEN?!

START MET JE INNERLIJK KOMPASS

What is the one thing?
A LIFE that is *ATTUNED* to
your *TRUE NATURE*.



WWW.SHERISETRIBE.COM



HELLO@SHERISETRIBE.COM



[@SHERISE.TRIBE](https://www.instagram.com/SHERISE.TRIBE)

