



OPLEIDINGEN VAN «YAH» vzw

«Yoga & Ayurveda Health» vereniging zonder winstoogmerk

– OMSCHRIJVING VAN DE BASIS-OPLEIDINGEN –

Basis Opleiding “AYURVEDISCHE MASSAGE”

• ANTI-STRESS MASSAGE MET SHIRODHARA

Komen aan bod:

- stap voor stap alle aspecten van de shirodhara, die bestaat uit een voorbereidende anti-stress massage, gevolgd door het gieten van verwarmde olie op het voorhoofd.
- de indicaties & tegenindicaties
- alle praktische aspecten, alsook alle nodige praktische tips om thuis shirodhara toe te passen.
- zelf een shirodhara met bijbehorende anti-stress massage geven & ontvangen
- ervaar het weldadig gevoel & de diepe ontspanning van een anti-stress massage
- Samen bereiden we de ayurvedische maaltijden, die bijdragen tot het rustgevend effect van de shirodhara en de massage.

Resultaat na wat oefening : je kan een shirodhara met bijbehorende anti-stress massage geven.

• MEDITATIEVE (SATTVISCH) ONTSPANNINGSMASSAGE

Komen aan bod:

- de kunst van de bewuste aanraking, en haar ruime toepassing bij vele vormen van massage
- ontspanning & het zelf-herstellend vermogen van het lichaam wekken dmv. de bewuste aanraking (zelf geven & ontvangen)
- ademhalings-, concentratie- & aandachts-oefeningen voor de masseur ter voorbereiding van een ontspanningsmassage
- het zachte instrijken van de huid met warme geurende olie gecombineerd met de bewuste aanraking als ontspanningsmassage.
- zelf een ontspanningsmassage geven & ontvangen
- ervaar het ontspannend & zelf-herstellend effect van een vedische ontspanningsmassage
- ontspanning naast de massage: welke voeding & levenswijze brengt de geest meer rust & ontspanning

Vrijblijvend (gratis) aanbod: "Mantras for Healing": helende mantras aanleren & zingen

➔ Deze workshop is minder aanbevolen voor wie nog nooit enige massage heeft gedaan.

Resultaat na wat oefening : je kan een vedische ontspanningsmassage geven.

TECHNIEKEN VAN DE HELENDE AYURVEDISCHE MASSAGE "ABHYANGA"

1] BASIS-TECHNIEKEN ABHYANGA HELENDE AYURVEDISCHE MASSAGE CURSUS 1

Komen aan bod:

- stap voor stap de basis-technieken van de ayurvedische volledige lichaams-massage gebruik makend van verschillende massage technieken
- het gebruik van massage olie
- zelf-massage: het dagelijks stimuleren van de 14 belangrijkste energiekanalen (nadis) als bron van gezondheid.
- het versterken van het effect van de massage met kruiden
- ervaar het weldadig gevoel & de diepe ontspanning van een zuiverende massage

Komen aan bod in de week-end-formule :

- ayurvedische licht-verteerbare volledige maaltijden, geschikt in combinatie met massage.

Resultaat na wat oefening : je kan een ayurvedisch verantwoorde basis massage geven aan je gezinsleden en vrienden.

2] SPECIFIEKE ABHYANGA TECHNIEKEN HELENDE AYURVEDISCHE MASSAGE CURSUS 2

Hier worden nieuwe massage technieken aangeleerd die ingepast worden in de volledige lichaams-massage uit de basis-cursus.

- speciale handgrepen (voor schouders, wervels, enz...) voor een diepgaande zuivering & ontspanning,
- het omgaan met pijnpunten,
- de eerste beginselen van het gebruik van je ademhaling tijdens het masseren: "massage, ademhaling & pranayama".
- Verder staan we nog stil bij de specifieke werking van massage olie, etherische olie & kruiden.

Al deze massage technieken worden in de volledige lichaams-massage geïntegreerd. Zoals steeds stemmen we de massage af op de huidige conditie (vikruti) van de persoon.

Toelatingsvoorwaarden: de basis cursus gevolgd hebben, of een vergelijkbare opleiding elders.

Resultaat na wat oefening : je kan een tonifiërende en zuiverende ayurvedische massage geven aan je gezinsleden en vrienden, die een diepe ontspanning nalaat.

3] AYURVEDISCHE DRUKPUNT MASSAGE HELENDE AYURVEDISCHE MASSAGE CURSUS 3

Hier worden de technieken van de ayurvedische drukpunt massage (marma massage) aangeleerd & ingepast worden in de volledige lichaams-massage uit de basis- & vervolg-cursus.

- preciese lokalisatie van de 107 drukpunten,
- relatie van elk drukpunt met de inwendige organen & bewegingen,
- hoe een drukpunt bewerken,

Toelatingsvoorwaarden: de Basis-Technieken cursus 1 gevolgd hebben, of een vergelijkbare opleiding elders.

Resultaat na wat oefening : je kan een tonifiërende en zuiverende ayurvedische massage geven en blokkades door drukpunt massage helpen opheffen, wat een diepe ontspanning & verlichting geeft.

Wie delen 1 tot 3 van deze massage-cursus volgde, kan zich verder verdiepen in deze materie met de Intensieve ayurvedische massage training & de Toepassingen uit de pancha karma traditie.

• ZUIVERENDE LICHAAMS- EN GEZICHTSMASSAGE

De lichaams- en gezichtsmassages hebben niet de schoonheid van het lichaam tot doel, het is er een meerwaarde van.

Ze beoogen in het algemeen de gezondheid te bevorderen door evenwicht in het zenuwstelsel te brengen, de geest te kalmeren en te verhelderen, het lichaam van gifstoffen te ontdoen & de vitaliteit te verhogen. Natural Health and Beauty is het thema!

Volgende massages & verzorgingen komen aan bod:

- **ud-garshan** : De garshan lichaamsmassage is een "peeling", het wegnemen van afvalstoffen & dode huid, die de zuivering & voeding van de weefsels bevordert. De ideale behandeling van cellulitis & bij overgewicht. Om de huid niet te irriteren, wordt garshan uitgevoerd met ruw-zijden handschoenen of met medicinale poeders. Garshan wordt gevolgd door een bad, een zwempartij of een olie-massage.
- **udvartanam** : De (snigdha) udvartanam lichaamsmassage is eveneens een "peeling", maar er wordt tegelijk gebruik gemaakt van voedende & versterkende poeders, gemengd in olie, die samen tot een crèmige (snigdha) pasta worden gemengd, en die verwarmd wordt alvorens ze aan te brengen. Udvartanam verlicht spierspanning & versterkt alle weefsels. Het wordt gevolgd door een warm bad.
- **gezichtsverzorging & massage** : Deze werkt vnl. op de vitale levenskracht en kalmeert & verheldert het zenuwstelsel. Deze verzorging & massage werkt in op de plexussen & reflexzones van gelaat & hals. Ze bestaat uit ontspannende & vitaliserende massages, peeling, reiniging, masker & hydratatie.
- **ubtan** : Ubtan is een lichaamsmasker, op basis van noten, peulvruchten, granen, kruiden & olie, gevolgd door een frictionerende massage. Traditioneel wordt ubtan gedurende meerdere opeenvolgende dagen gegeven aan een koppel, vlak voor hun huwelijk.
- **gezonde producten** : voor droge huid, normale of vette huid, met 100 natuurzuivere ingrediënten & 60 eenvoudige formules om zelf zuiverende pastas, hydraterende & reinigende lotions, maskers, edm. te maken! M.a.w. een massa aan beauty-tips!

Verloop van onze »Natural Health and Beauty« opleiding:

Weekend 1: Zuiverende Gezichtsmassage

- Deze natuurlijke gezichtsbehandeling wordt aangeleerd en 2 maal volledig uitgevoerd. Wie de 1ste dag de verzorging ontving, voert die de 2de dag uit, en omgekeerd.
- gezonde producten: overzicht & uitleg over 100 natuurlijke ingrediënten voor de huid, en hun gebruik bij droge huid, normale, vette of vervuilde huid
- gezonde producten: overzicht & uitleg over 60 formules, en hun gebruik bij droge huid, normale, vervuilde of vette huid
- Samen bereiden van de formules die bij de gezichtsverzorging zullen gebruikt worden

Weekend 2: Zuiverende LichaamsMassage

- De natuurlijke lichaamsverzorgingen garshan & udvartanam worden aangeleerd en 2 maal volledig uitgevoerd. Wie de 1ste dag de verzorging ontving, voert die de 2de dag uit, en omgekeerd.
- Samen bereiden van de formules die bij de udvartanam zullen gebruikt worden
- Alle massages & lichaamszorgen die in de ayurveda bestaan worden besproken, met hun specifieke uitvoeringswijzen, effecten en indicaties.

Bonus:

- Samen bereiden we 's middags de ayurvedische diëet-maaltijden, een voeding die bijdraagt tot het zuiverende effect van deze uiterlijke verzorgingen.

Resultaat na wat oefening : je kan een verzorgende lichaamsmassage (garshan, udvartan, ubtan) & ayurvedische gezichtsmassage geven met 100% natuurzuivere producten.

Basis Opleiding “GEZOND MET AYURVEDA”

• ZACHTE ZUIVERING MET AYURVEDA (DEEL 1): CURSUS THUIS KUREN OM TE ONTSLAKKEN & ONTGIFTEN (HOME PANCHA KARMA)

In eerste instantie leer je je eigen lichaam begrijpen:

- ➔ welk ayurvedisch temperament (dosha) domineert bij jou, en welke kruiden, leefgewoonten e.a. remedies je kunnen helpen om in evenwicht te blijven.
- ➔ welke tekenen wijzen op de aanwezigheid van gifstoffen, en welke zuiveringsmethoden of kuren zijn aangewezen?

Komen aan bod :

- Dosha's herkennen en in evenwicht brengen
- Preventief: hoe voorkomen dat je ziek wordt
- Kruiden, specerijen en voedingsmiddelen, die het lichaam helpen om te ontslakken en te ontgiften het hele jaar door
- Technieken om te ontslakken en te ontgiften (o.m. olie massage & zuiverende baden, reinigingen, ademhalingsoefeningen, ...)
- Afslanken & ontgiften kan één kuur zijn! (zie "Gezond Afslanken ")

Resultaat: Naderhand kan men thuis kuren, aangepast aan de eigen biochemie, door de opgedane kennis en inzichten toe te passen.

• ZACHTE ZUIVERING IN DE PRAKTIJK ?

Om in de praktijk te leren toepassen van wat in het eerste deel "Ontslakken & Ontgiften (Home Pancha Karma)" werd aangeleerd, richten wij de "Praktijk cursus Zachte Zuivering met Ayurveda" in.

• ZACHTE ZUIVERING MET AYURVEDA (DEEL 2): ZUIVERENDE REMEDIES

Veel mensen kampen al jaren met allerlei kwalen, zoals migraine, allergieën, voedsel-intoleranties, zwakke lever, overbelasting & burn-out, slapeloosheid, gewrichtspijn, constipatie, edm. Dan zijn meer specifieke en ondersteunende methoden aangewezen, die aan de home pancha karma worden toegevoegd.

Komen aan bod:

- De aangeboren dosha's (prakriti) & de huidige dosha's (vikruti) onderscheiden en bijsturen
- Relatie tussen lichaam & geest
- De heilzame werking van de belangrijkste kruiden
- Veel-voorkomende kwalen en hoe je die zelf kan aanpakken
- Verzuring van de lichaamschemie
- Heten met voeding (dosha- & tridosha-voedsel)
- Samen bereiden we de maaltijden, met gerechten geschikt voor de verschillende doshas.

Resultaat na inoefening: Je beschikt nu over voldoende basiskennis om voor jezelf & je gezinsleden preventief te zorgen, zuiverende methoden in het dagelijkse leven in te bouwen & kwaaltjes te verhelpen.

• ZACHTE ZUIVERING MET AYURVEDA (DEEL 3): AYURVEDISCHE FYSIOLOGIE & ZUIVERING

Indringende cursus waarin een diepgaande studie wordt gemaakt van de werking van het lichaam volgens de Ayurveda.

Komen aan bod :

- studie van de dosha's & sub-dosha's
- studie van de weefsels (dhatus) en de fysiologie van het verteringsstelsel
- studie van de kanalen (srotas)
- tong-diagnose & polsdiagnose (nadi vijnyan)
- dinacharya (dagelijkse routine)

Resultaat: een diepgaand inzicht in de ayurvedische visie op de mens. Hierdoor kunnen alle praktische vaardigheden uit de zuiverings-cursussen doelgericht aangewend worden in het leven van elke dag. Met wat ervaring kan je die sleutels ook gebruiken tbv. anderen.

• Wie delen 1 tot 3 van deze zuiverings-cursus volgde, kan zich verder verdiepen in deze materie met de Praktijk Cursus Zuivering & de Intensieve Ayurveda Studie.

KOOKCURSUS AYURVEDISCH-VEGETARISCH KOKEN

In deze praktische kookcursus leer je gezond koken door gemakkelijke en lekkere ayurvedisch-vegetarische recepten bereiden, die ook door kinderen & niet-vegetariërs ten zeerste gesmaakt worden!

Verder besteden we aandacht aan:

- ➔ de noodzakelijke bouwstenen in de lacto-vegetarische voeding: eiwitten, vitaminen, vezels, vetten & cholesterol,
- ➔ gezond koken door de juiste combinatie van voedingsmiddelen (welke voedselcombinaties helpen de vertering, welke "bezwaren" de vertering)
- ➔ maaltijden samenstellen (ontbijt - middagmaal - avondmaal)

M.a.w. alles wat je weten moet om gezond te koken & evenwichtige maaltijden samen te stellen.

In deze basis cursus ayurvedisch-vegetarisch koken:

- samen koken van heerlijke vegetarische maaltijden volgens de beginselen van de ayurveda
- we koken kruidig maar niet pikant.
- 15 verschillende ayurvedisch-vegetarische recepten
- met handige kookschema's om thuis toe te passen en nieuwe recepten te creëren.
- de noodzakelijke bouwstenen in de lacto-vegetarische voeding.

Resultaat na wat oefening : je kan gezond & evenwichtig ayurvedisch-vegetarisch koken voor jezelf, je gezin & vrienden.

KOOKCURSUS AYURVEDISCHE KRUIDEN & RECEPTEN

In deze kookcursus gezond ayurvedisch koken spitsen we ons toe op speciale recepten met medicinale werking: kruidenthee, sausen, pickles & chutney's, éénpansgerechten, masalas (mengsels van kruiden & specerijen), enz... Hierbij richten we ons op verteringsproblemen, winderigheid & constipatie, verkoudheid en slijmvorming, en nog veel meer.

Verder bespreken we de functie van de belangrijkste kruiden & specerijen uit de ayurvedische keuken, en hun werking op de spijsvertering en de lichaamschemie.

Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Speciale medicinale recepten
- éénpans-gerechten
- Gezond koken met kruiden & specerijen: kruidenthee, gerechten kruiden, doelgericht mengsels van kruiden & specerijen maken, ...
- Evenwichtig ayurvedisch koken
- Aanpassing van voeding vlgns het seizoen door aanpassing van ingrediënten & kruiden

Resultaat na wat oefening : je kan kruiden & specerijen doelgericht gebruiken in thee, gerechten en medicinale recepten.

CHAKRA WORKSHOP Chakra Healing: De Transformerende Energie van de Chakra's

Vanuit een basis-inzicht in elk chakra en hun verband met het dagelijkse leven (chakra psychologie) en hun spirituele functie, leer je in deze chakra workshop werken met de chakra's & chakra-klanken (zie aldaar).

Je leert ook de grondvorm en kleur van elk chakra te visualiseren.

Chakra Healing regelt de werking van de endocriene klieren die met de verschillende chakra's verbonden zijn. Opgeslagen gifstoffen worden afgevoerd en mentale & emotionele blokkades helen. Dit opent het spirituele pad. Aldus wordt de transformerende energie van de chakra's gewekt (= chakra-healing). Meteen verwerft u een fundamentele oefening die voorbereidt op diepe meditatie.

Veel meditatie-oefeningen worden afgeraden als men allerhande gifstoffen in het lichaam heeft opgeslagen, omdat dit ongewenste of zelfs schadelijke gevolgen kan hebben. Dit is zeker het geval indien men geconstipeerd is (zie ook: remedies voor constipatie).

Werken met de klanken van de chakra's mag men daarentegen altijd beoefenen, daar het effect precies ontgiftend & helend is (healing). Op die manier werken met de chakra's kan veilig door iedereen uitgevoerd worden, ook als men zich in een slechte algemene conditie bevindt.

Het is onze ervaring dat veel mensen een meditatie verrichten waartoe zij fysiek niet in de juiste conditie verkeren, dwz. teveel toxines in het lichaam hebben, die de meditatie (ver)hinderen.

Komen aan bod in deze workshop:

- Basisnoties, kleur & vorm van de chakra's
- Basisnoties omtrent kundalini, granthi's & leela (evolutie van de mens doorheen de chakra's): aldus bekom je een basis chakra werkboek
- Chakra psychologie
- De 56 klanken van de chakra's
- Werken met de chakra's (self healing !)
- Oefen-schema