

Beste Ayurveda-liefhebber,

Ziehier onze 2^{de} nieuwsbrief 2010!

Van harte nog een fijne zomer!

Ellen, Marijke, Mieke, Sophie, John & Peter.

Yoga & Ayurveda Health - Nieuwsbrief 2-2010

Inhoud

1. Nieuws
2. In de Kijker: Professionele Ayurvedische Massage Opleidingen
3. Artikel: "Spiritualiteit & Celibaat"

1. Nieuws

* **Nieuwe docent:** We verwelkomen Dr. Sophie Habets in ons leraren-team. Zij zal zich vooral toeleggen op de medische aspecten van de intensieve cursussen & professionele opleiding (bvb. indicaties, ziekteleer [kayachikitsa], enz ...). Meer lezen: klik [hier](#).

* **De planning tot de zomer van 2011** staat online, klik [hier](#).

* **Herhalings-Lessen Abhyanga & marma-massage:** Dag 1: herhaling delen 1 & 2 van de cursus "Abhyanga". Dag 2: herhaling deel 3 - de cursus "Marma-Massage". Voor meer info: klik [hier](#).

2. In De Kijker: Professionele Ayurvedische Massage Opleidingen

Onze massage-opleidingen zijn onmiddellijk toepasbaar, zowel in private kring (familie, vrienden) als professioneel! Perfecte wellness & preventieve gezondheidszorg. (Er wordt steeds een certificaat uitgereikt)

Steeds meer mensen beginnen een massagepraktijk op basis van onze basis- en/of verdiepings-cursussen.

Een overzicht van de basiscursussen:

- Helende Ayurvedische Massage "ABHYANGA", tonifiërende en zuiverende massage met warme olie, & drukpunt-massage (3 week-end's)
- Zuiverende Lichaams- en Gezichtsmassage: Deze ayurvedische lichaams- en gezichtsmassages kalmeren & verhelderen de geest, ontgiften het lichaam & verhogen de vitaliteit. (2 week-end's)
- Anti-stress massage met Shirodhara (1 week-end)
- Meditatieve Ontspanningsmassage (1 week-end)

[Klik hier voor de data seizoen 2010-2011](#)

Een overzicht van onze verdiepings-cursussen:

- Intensieve Ayurvedische Massage Training (4 week-end's) met:
 - baby- & kindermassage,
 - zwangerschapsmassage,
 - relocatie-massage (het in evenwicht brengen van de inwendige energieën),
 - orgaan-massage,
 - vishesh (een deblokkerende massage),
 - veel aandacht voor de "zelfzorg van de masseur"
 - indicaties en tegenindicaties
- Ayurvedische toepassingen uit de pancha karma traditie (2 week-end's), met:
 - Diverse stempelmassages (met kruiden of rijst of ...)
 - Diverse olie-behandelingen voor rugpijn, buikpijn, ... (Kativasti, Manyavasti, Urovasti, ...)
 - Oliebaden met 4-handen massage (pizzichil)
 - Nasya's (nasale therapieën)

[Klik hier voor de data seizoen 2010-2011](#)

Stages & een praktisch & theoretisch eindexamen geven aanleiding tot het diploma "Ayurvedisch Masseur", conform de internationaal gehanteerde normen.

3. Artikel: "Spiritualiteit & Celibaat"

Volgens de oude Sâmkhya traditie, is ons lichaam een superraffinaderij. Uit onze voeding (anna) en water (udaka), maakt ons lichaam in verschillende fasen een steeds meer gesofisticeerd weefsel (de dhâtus): dat begint met plasma (rasa dhâtu), dat vervolgens geraffineerd wordt tot bloed (rakta dhâtu), tot spierweefsel (mamsa dhâtu), vetweefsel (medha dhâtu), botweefsel (asthi dhâtu), zenuwweefsel (madja dhâtu), voortplantingsweefsel (shukra[♂] of artha[♀] dhâtu) en uiteindelijk tot ojas.

Ojas is ons levenselixir en de basis van onze spirituele vermogens. Het is de 'brandstof' voor ons innerlijk licht (tejas), en deze vlam wordt aangeblazen door de kosmische adem (prâna).

Ojas brengt vrede en liefde in ons leven. Ojas geeft tevredenheid, concentratie, volharding, weerbaarheid, kracht, geduld, stabiliteit en immuniteit. Ojas wordt bevorderd door een sâttvisch diëet (aangepast aan de eigen dosha of constitutie), tonica (weefselopbouwende voeding), pratyâhâra (het terugtrekken van de zintuigen), seksuele onthouding (!) en bhakti (liefde voor het goddelijke).

Een tekort aan ojas geeft een zwakke immuniteit, een beperkt seksueel vermogen, ongeduld, angst en slapeloosheid. Vooral 'dood' voedsel en een onregelmatig slaappatroon verstoren ojas, evenals ontevredenheid.

Prâna brengt vitaliteit, enthousiasme, creativiteit, begrip, ideeën, groei en mentale ontwikkeling. Want als er voldoende 'zuurstof' is, kan de vlam (tejas) goed branden. Men stimuleert prâna door prânâyâma, râja yoga (integrale yoga) en visagra (luisteren naar de - bijna - onhoorbare klank van de ademhaling, zoals bij de so-hum of ham-sa meditatie).

Een tekort aan prâna geeft een gebrek aan energie en motivatie, creëert gehechtheid en een onwil om te veranderen. Vooral een oppervlakkige ademhaling verstoort prâna, evenals negativisme.

Tejas, ons innerlijk licht, brengt helderheid, moed, discipline, eigenwaarde, perceptie, rede, intelligentie, passie, ontdekkingen. Men stimuleert tejas door mantra japa (herhaling van gebedsformules of mantra's), tapasya (disciplines), dhâranâ (concentratie) en jñâna yoga (inzichtsyoga).

Een tekort aan tejas geeft koude extremiteiten, een zwakke vertering en besluiteloosheid. Vooral een gebrek aan verteringsvuur (agni) verstoort tejas, evenals innerlijke onrust.

Het spreekt voor zich dat het ideaal is als prâna, tejas en ojas in evenwicht zijn.

Ojas & Sexualiteit

De traditionele tantrische uitspraak is: 'One drop of seminal fluid costs 50 drops of blood', of 'Voor een druppel zaadvloeistof/vaginale vloeistof heb je 50 druppels bloed nodig'.

Ayurvedisch gezien klopt dat ook. Het bloed (rakta dhâtu) is het tweede weefsel, het voortplantingsweefsel (shukra [♂] of artha [♀] dhâtu) is het zevende en laatste 'geraffineerde' weefsel.

Cruciaal hier is het volgende concept: hoe meer je seksueel actief bent - m.a.w. hoe meer voortplantingsweefsel je 'verbruikt' - hoe minder ojas kan worden aangemaakt. En omgekeerd: hoe minder seksueel actief, hoe meer 'brandstof' je hebt om je innerlijk licht (tejas) te doen branden en dus spiritueel te evolueren. Dit is evenwel geen moreel concept! Het is zuiver fysiologisch. Zo werkt nu eenmaal ons organisme.

Een bekend oud Indiaas adagium, zoals verwoord in de Kâma Sûtra en andere geschriften, luidt: 'Als je iets doet, doe het goed'. Anders gesteld: zorg ervoor dat wat je doet in die mate bevredigend is, dat je er een tijdlang niet eens meer aan denkt. Hou je van lekker eten, bereid dan een super lekkere (en gezonde ayurvedische) maaltijd, zó dat je de rest van de dag niet meer aan eten denkt. Dat geldt zeker ook voor seks!

Dit is voor onze westerse geest toch een hele ommezwaai: geniet zo intens mogelijk van seks enerzijds, en wees matig zodat je voldoende ojas overhoudt voor je spirituele groei anderzijds. Maar nogmaals, dit is geen moreel concept!

Brahmacharya & Celibaat

Meestal wordt het begrip brahmacharya vertaald als 'celibaat'. De eigenlijke betekenis van het woord is als volgt: Brahma = god, chara = zich bewegen in. Brahmacharya betekent dus 'zich bewegen in god' of 'leven (en dansen) in gods' bewustzijn'. Men kan zich misschien voorstellen dat als men "danst in God's Bewustzijn", sexualiteit haar aantrekkingskracht verliest.

Sexualiteit onderdrukken

Volgens de ayurvedische traditie heeft het geen zin om celibatair te leven als men daar niet aan toe is. Integendeel. Het onderdrukken van elke natuurlijke 'aandring' is zeer verstorend voor ons organisme. Of het nu oprispingen, winderigheid, tranen of vaginale secreties/ejaculatie betreft, het onderdrukken ervan blokkeert de inwendige prâna's (vâyus).

Met een 'opgelegd' celibaat riskeert men vooral apâna vâyu te blokkeren, dit is de interne beweging die gifstoffen en afvalstoffen uitdrijft. Deze stoffen blijven dan in het organisme circuleren! Ze zijn neuro-toxisch en erg verstorend voor het mentale (mano vahi shrotas)!

Het celibaat opleggen aan iemand die daar niet aan toe is, heeft dan ook volgens onze traditie totaal geen zin. Enkel naarmate je geest meer en meer geabsorbeerd geraakt door het goddelijke en je lichaam steeds zuiverder wordt, wordt sexualiteit vanzelf steeds minder belangrijk.

Celibaat & spiritualiteit

Er is dus wel degelijk een verband tussen het celibaat en spirituele groei. Minder seksuele activiteit én een gezonde levenswijze geeft meer ojas, en bij een gezonde prâna meer innerlijk licht of tejas. Het is een proces dat zich geleidelijk ontwikkelt.

Maar het opleggen van het celibaat aan iemand die daar niet aan toe is (bvb. jezelf) kan alleen maar een verstoring van het mentale veroorzaken...

Dit artikel verschijnt in het septembernummer van het nederlandse "Tijdschrift voor Yoga".

Ik wens de nieuwsbrief van YAH vzw niet meer te ontvangen: [klik hier](#). Wij excuseren ons indien u zich reeds eerder hebt uitgeschreven. Ons mail-programma is gecrasht bij de overgang naar Windows 7. Hierbij zijn veel mails verloren gegaan.