

OPLEIDING AYURVEDISCHE MASSAGE

PROEFLES



© ANAND OPLEIDINGEN

2021

17^e druk, Versie januari 2021

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotografie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
H1 Wat is ayurveda	4
1.1 Tridosha en de vijf elementen	4
1.2 Vijf elementen	5
1.3 Tri Dosha	6
H2 Voeding	9
2.1 De zes smaken	9
H3 Constitutie vaststellen	10
3.1 Vaststellen van je aangeboren constitutie (prakruti)	11
3.2 Vaststellen van je disbalans (vikruti).....	14
H4 Tips en richtlijnen voor een massagesessie	16
4.1 Voorbereiding	16
4.2 De massageruimte	16
4.3 Kennismaken.....	16
4.4 De massage.....	17
4.5 Aanpassing massage aan de dosha's	18
H5 De 100 punten van een ayurvedische massage.....	19

H1 Wat is ayurveda

Het woord Ayurveda is een samenvoeging van twee woorden uit het Sanskriet: ayu (leven) en veda (kennis). De letterlijke betekenis is 'levens-kennis' of juist leven'. De principes van Ayurveda zijn universeel en iedereen die een gelukkig, gezond en inspirerend leven wenst, kan daarvoor de wijsheid van Ayurveda gebruiken.

De Ayurvedische kennis is gebaseerd op de Vedische geschriften, die terug-gaan tot 3000 voor Christus. In de Veda's wordt het leven gezien als een evolutie van prakriti, het creatieve principe, en purusha, het niet-wezen, dat geen vorm en geen eigenschappen heeft. Prakriti is de Shakti, de goddelijke Moeder, en purusha is het vaderprincipe, dat onveranderlijk is. Prakriti scheidt alle vormen in het universum. In hun oorspronkelijke toestand bevat-ten alle vormen een volmaakt evenwicht van de drie guna's of principes (satt-va, rajas en tamas). Wanneer de guna's op elkaar gaan werken, wordt het evenwicht verstoord. In de poging het evenwicht te herstellen neemt activi-teit een aanvang. Activiteit scheidt energiestromen en alzash (ruimte) ont-staat. Uit akash komt het element lucht voort, uit lucht komt het element vuur voort en vervolgens water en aarde. Gelijktijdig met dit scheppingsproces ontstaan er drie velden: het mentale (bewuste) veld, dat gecreëerd wordt door sattva, het veld van kracht, gecreëerd door rajas, en het veld van mate-rie, dat door tamas gecreëerd wordt. De vijf elementen behoren tot het veld van materie en vormen de bouwstenen voor het lichaam.

1.1 Tridosha en de vijf elementen

De theorie van de tridosha - vata (wind), pitta (gal) en kapha (slijm) - is uniek voor Ayurveda. De drie dosha's bepalen de chemische geaardheid van elk levend organisme en zij worden op de volgende wijze door de vijf ele-menten geschapen. De elementen ether en lucht (akash en vayu) vormen het vata-temperament. Vuur en water (agni en apah) vormen het pitta-tempera-ment. Water en aarde (apah en prithvi) vormen het kapha-temperament. Beenderen, vlees, huid, zenuwen en haar behoren tot het element aarde. Sperma, bloed, vet, urine, slijm, speeksel en lymfevocht behoren tot het ele-ment water. Honger, dorst, lichaamstemperatuur, slaap, apathie, intelligentie, woede, haat, jaloezie en uitstraling behoren tot het element vuur. Alle bewe-gingen - ademhaling, natuurlijke aandriften, zintuiglijke en motorische func-ties, afscheiding en uitscheiding, en de transformatie van lichaamswefsel -behoren tot het element lucht. Liefde, vijandschap, verlegenheid, angst en gehechtheid zijn eigenschappen die in verband gebracht worden met het ele-ment akash of ether.

Het temperament van een individu, of prakriti, wordt op het moment van de conceptie vastgelegd en verandert tijdens het leven niet. De chemische omgeving waarin de bevruchting van de eicel plaatsvindt, speelt een belang-rijke rol bij de totstandkoming van de psychosomatische geaardheid van het individu. Door de interactie van het individu met de omgeving ontstaan er onevenwichtigheden in zijn prakriti. Deze onevenwichtigheden worden iemands vikriti genoemd.

1.2 Vijf elementen

Ayurveda gaat ervan uit dat alles in dit universum is opgebouwd uit vijf elementen. Ayurveda ziet een mens als een verzameling van deze vijf elementen plus het immateriële zelf.

Aarde

De aarde vertegenwoordigt de vaste staat. Het staat voor stabiliteit, duurzaamheid en starheid. In het lichaam zijn botten, tanden en weefsel tekenen van aarde.

Water

Water symboliseert verandering en vertegenwoordigt de vloeibare staat. Alle levende organismen hebben water nodig om te overleven. Een groot deel van het lichaam bestaat uit water: bloed, lymfe en andere vloeistoffen bewegen tussen de cellen en bloedvaten, om ze zo te voorzien van energie, afvalstoffen af te voeren, de lichaamstemperatuur te regelen en voor afweer te zorgen.

Vuur

Vuur is de kracht om vast in vloeibaar of gas en terug te transformeren. In het lichaam is vuur de energie die de atomen met elkaar verbindt. Het zet ook voedsel om in vetten en spieren en energie. Het zorgt voor gevoelens, gedachten en reacties van het zenuwstelsel.

Lucht

Lucht is mobiel en dynamisch. Binnen het lichaam is lucht of zuurstof de basis voor alle energie en processen. Lucht is een vereiste voor vuur.

Ether

De ether is de ruimte waarin alles in plaatsvindt. De belangrijkste eigenschap van de ether is geluid en vibratie.



1.3 Tri Dosha

Dosha, de letterlijke betekenis ervan is: dat wat verandert. Twee van de vijf elementen gecombineerd in paren vormen drie dynamische krachten.

De drie dosha's zijn: Vata, Pitta en Kapha

Mensen zijn onder te verdelen in typen. Dit zijn vaak combinaties van twee of drie dosha's. Zo kun je dus een Vata-Pitta type zijn of een Kapha-Pitta. Ayurveda gebruikt voeding, levensstijl, massages, kruiden, yoga en meditatie om mensen in balans te brengen en te houden. Mensen die zich herkennen in het Pitta type zouden levensstijl en voeding moeten gebruiken die het Pitta niet nog meer stimuleert, maar juist in balans houdt.

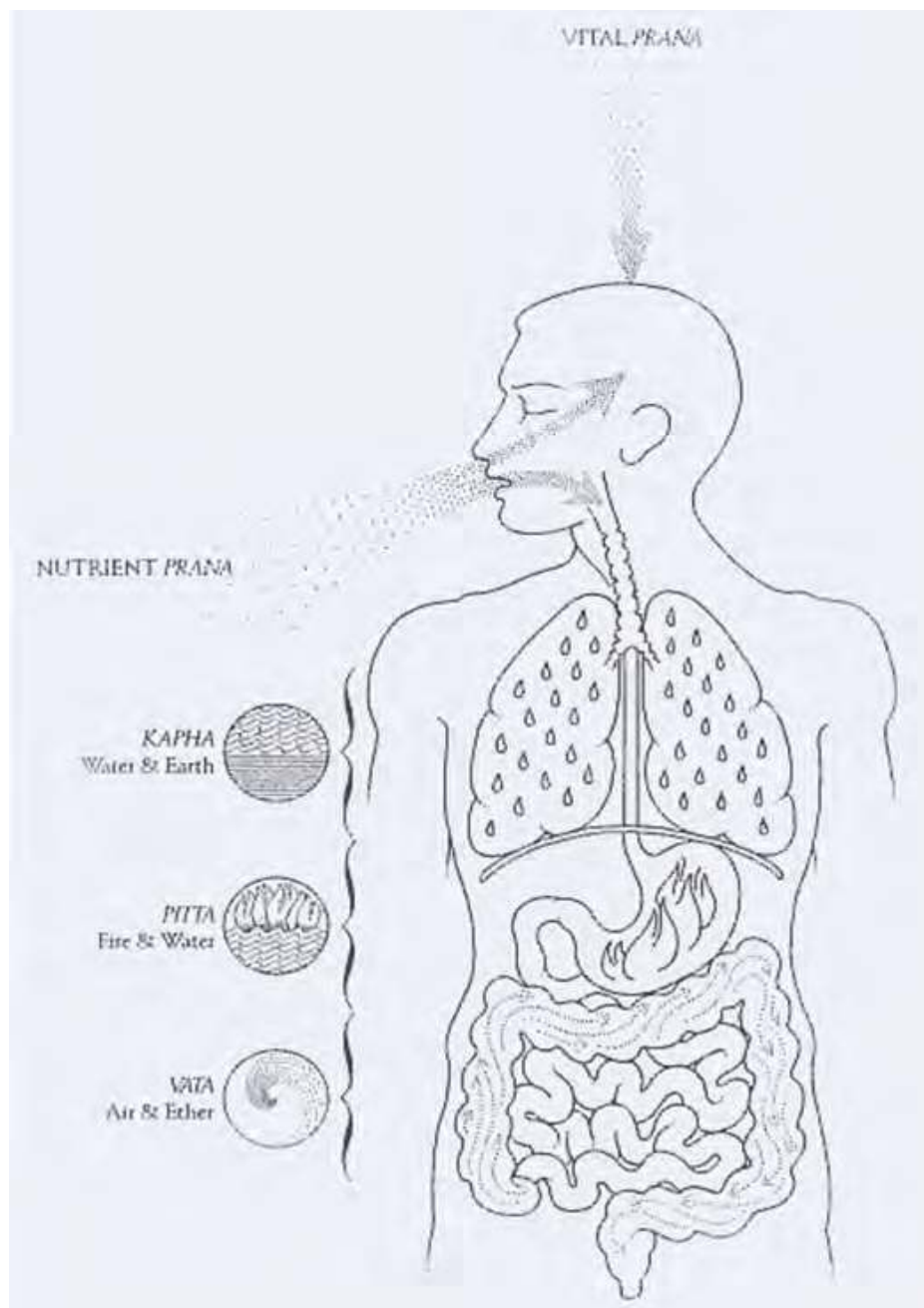


Overzicht van de 3 dosha's

Kenmerken van de lichaamsconstitutie

	HARMONISCHE TOESTAND	TEKENEN VAN BEGINNENDE DISBALANS	SYMPTOMEN VAN LANGDURIGE DISBALANS
VATA (LUCHT)	<p>Lichaam: glanzende huid en nagels, energiek, pijnvrije gewrichten, flexibel, goede spijsvertering, balans tussen links en rechts, ongestoorde slaap.</p> <p>Gemoed: energiek, creatief, kunstzinnig, flexibel, goedgehumeurd, positief, gefocust, zichzelf opmonterend.</p>	<p>Lichaam: droge huid, nagels, koude handen en voeten, pijn in de rug, urineweginfecties, lichte slaap, grote vermoeidheid, slecht geheugen.</p> <p>Gemoed: weinig zelfvertrouwen, onrustig, niet gefocust, oppervlakkig, veroordelend, zichzelf veroordelend, nerveus, ongecontroleerde spraak.</p>	<p>Lichaam: menstruatiestoornissen, pijn in onderrug, nervositeit, eierstok-/prostaatanker, miskraam.</p> <p>Gemoed: slaapgebrek, depressie, zelfmedelijden, zichzelf bestraffend, diepe angsten, mist vertrouwen.</p>
PITTA (VUUR)	<p>Lichaam: goede spijsvertering en energie, goede afweer, heldere ogen, gezonde huid en gezonde nagels, sterke spieren en pijnvrije gewrichten.</p> <p>Gemoed: vriendelijk, pedagogisch, enthousiast, intelligent, moedig, eigenzinnig, onafhankelijk, goede leiderskwaliteiten.</p>	<p>Lichaam: hoofdpijn, brandend maagzuur, brandende ogen en huid. Zweten, stofwisselingsproblemen, ontstekingen en pijn in de gewrichten en in de rug, lage bloeddruk, verstopping of diarree, weinig zuurstof in longen en hersenen.</p> <p>Gemoed: gestresst, rusteloos, te ambitieus, veeleisend, dominant, geïrriteerd, manipulatief, egoïstisch, ongelukkig, ontevreden, controlerend, kritisch, perfectionistisch.</p>	<p>Lichaam: migraine, tinnitus, wisselende gezichtsscherpte, wonden, schildkliervergroting, maag- en leverkanker, artritis.</p> <p>Gemoed: hatelijk, opvliegend, slechtgehumeurd, jaloers, gierig, destructief, verdrietig en kritisch.</p>
KAPHA (AARDE)	<p>Lichaam: gezonde, vochtige huid, helder oogwit, goed uithoudingsvermogen, sterk weefsel, slaapt vroeg in en wordt vroeg wakker.</p> <p>Gemoed: liefdevol, attent, luistert goed, levendig, steunend, respectvol, rustig, geduldig, creatieve blik op het leven en de natuur, hoge moraal, gezonde eetgewoonten.</p>	<p>Lichaam: zweet veel, overgewicht, keelontsteking, gelige ogen en huid, 's ochtends zeer moe, spraak, handelen en reacties vertraagd.</p> <p>Gemoed: neerslachtig, lui, grote behoefte aan zoetheid, melancholiek, sentimenteel, controlerend, gierig, materialistisch, hangt aan mensen en dingen.</p>	<p>Lichaam: moe, ook na lang slapen, hartkwalen, hoge cholesterolwaarden, hoge bloeddruk, diabetes type 2.</p> <p>Gemoed: geen controle over voedsel en drankinname door ongezonde gewoonten. Depressie, traagheid, immoreel handelen.</p>

Zetel van de dosha's



De afbeelding hierboven laat zien wat de zetel is van de dosha's in het lichaam. Je kunt van daaruit ook de klachten die bij het uit balans zijn van een dosha in de betreffende gebieden herleiden.

Bv. Kapha alles wat met slijm te maken heeft : luchtweg infecties, verkoudheden, astma, bronchitis etc.

Bv. Pitta alles wat met gal en warmte te maken heeft:: ontstekingen op de huid, maagzweertjes, maagzuur etc.

Bv Vata alles wat met wind te maken heeft, gastritis, winderigheid, darmproblemen etc.

H2 Voeding

2.1 De zes smaken

In Ayurveda delen we al het eten in zes klassieke smaken: zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang. Elke smaak heeft bij de bereiding van eten zijn functie en het is ook puur medicinaal van belang om van elke smaak te weten welke hoeveelheid voor een bepaalde constitutie de juiste is. Een overschot of gebrek aan de ene of de andere smaak kan tot verschillende symptomen leiden. Daarom raad ik je aan je eens goed in deze materie te verdiepen, voor je begint je voeding aan te passen. De volgende tabel toont de invloed die de verschillende smaken hebben op de drie elementen.

SMAAK	VATA	PITTA	KAPHA
zoet	(-)	(--)	(++)
zuur	(-)	(++)	(+)
zout	(-)	(+)	(++)
scherp	(+)	(++)	(-)
bitter	(+)	(-)	(--)
wrang	(++)	(--)	(-)

Een plus (+) betekent dat de smaak dat element stimuleert, twee plussen (++) staan voor een sterke stimulans. Een min (-) betekent een verzwakking van het element, twee minnen (--) een sterke verzwakking.

- Zoete smaak: zoet fruit, honing, melk, rijst en andere granen, wortelen
- Zure smaak: citrusfruit, yoghurt, azijn, tomaat
- Zoute smaak: zout (keukenzout, zeezout), algen
- Scherpe smaak: chili, peper, gember
- Bittere smaak: bladgroenten, aubergine, olijven, kurkuma, fenegriek
- Wrange smaak: appel, granaatappel, bonen, linzen, theebladeren (zwarte en groene)

H3 Constitutie vaststellen

Ieder van ons heeft een plaats in zichzelf waar evenwicht heerst, onze ware natuur of constitutie. Die plek noemt de ayurveda prakruti. Prakruti is de combinatie van de drie dosha's (vata, pitta en kapha) die we meekregen bij onze conceptie. Onze prakruti blijft ons hele leven hetzelfde. Ze beïnvloedt al onze activiteiten en ons bewustzijn, en bepaalt de manier waarop we reageren bij stress. Daarnaast bestaat er een tijdelijke toestand, of onze situatie 'op het moment', die de ayurveda vikruti noemt. Wanneer iemand in een evenwichtige toestand verkeert, kunnen we zeggen dat zijn of haar prakruti en vikruti min of meer in evenwicht zijn. Helaas zijn er genoeg elementen die ons uit balans kunnen brengen, zoals een ongezonde voeding of levensstijl, de leeftijd, bepaalde emoties, de omgeving, enzovoort.

Sommige ayurvedische artsen achten het nuttig om een numerieke waarde toe te kennen aan de verschillende niveaus van vata (V), pitta (P) en kapha (K) die iemands prakruti bepalen. In deze reader nemen we als hoogste niveau 4 en als laagste niveau 1. Zo bijvoorbeeld ziet mijn prakruti eruit:

V1, P3, K2.

Met andere woorden, mijn prakruti bestaat hoofdzakelijk uit pitta, met kleinere aandelen vata en kapha. Veronderstel nu dat ik veel lezingen geef en daardoor dikwijls op reis moet, zodat ik een zeer onregelmatig levenspatroon ontwikkel. Het gevolg zal zijn: slapeloosheid, een droog gevoel in mijn lichaam, gasophopingen en verstopping van de darmen. Door mijn ongezonde levenswijze verandert mijn vikruti, omdat de vata-elementen worden versterkt. De enige remedie hiertegen is mijn vata opnieuw tot zijn oorspronkelijke grootte te brengen (V1). Uw prakruti is de staat van uw gezondheid. De bedoeling is niet zozeer om vata, pitta en kapha in gelijke hoeveelheden te hebben, want dat zou ons natuurlijke evenwicht verstoren. We moeten alleen proberen ons oorspronkelijke evenwicht terug te vinden.

Een ander voorbeeld. Mijn prakruti ziet er dus zo uit: V1, P3, K2

Stel dat ik, op een hete zomerdag, een grote Italiaanse schotel bestel, met veel knoflook en pikante tomaten -saus. Later op de avond krijg ik last van een brandend gevoel in mijn maag. Mijn stoelgang is erg waterig en mijn gezicht wordt helemaal rood. Op de duur raak ik fel geïrriteerd.

De maaltijd die ik gegeten heb, verhoogt mijn pitta of vuur, waardoor mijn vikruti een veel hogere pitta waarde krijgt dan de oorspronkelijke P3. Ik zal me pas opnieuw beter voelen als mijn P-waarde opnieuw op 3 komt. (Meestal is het iemands dominante dosha die het vlugst uit evenwicht wordt gebracht, in mijn geval dus pitta.) Omdat de westerse geneeskunde vooral de symptomen behandelt en niet kijkt naar de persoonlijke natuur van het individu, brengt ze ons vaak nog meer uit ons evenwicht. Een ziekte behandelen met de meest ingewikkelde therapieën brengt ons steeds verder van onze natuurlijke staat, en die is: gezondheid. De bedoeling van ayurveda is ons in onze natuurlijke staat (prakruti) te herstellen, zodat we een evenwichtiger leven kunnen leiden.

3.1 Vaststellen van je aangeboren constitutie (prakriti)

Alle drie de dosha's zijn in een persoon aanwezig maar de verhouding of balans van de dosha's verschilt bij ieder mens. Meestal is het één dosha die in iemands geboorte constitutie overheersend is en deze is dan bepalend voor de prakriti. De prakriti (geboorte constitutie) is als een blauwdruk die onveranderlijk is en die een persoon zijn hele levensduur met zich mee draagt. De Dosha's worden wel voortdurend gevormd en hervormd door voedsel, activiteit en lichamelijke processen. De balans van de dosha's hangt sterk af van de veranderingen in iemands levensstijl, dieet, zijn of haar mentale en fysieke inspanning, de leefomgeving, het weer, de invloed chemicaliën en bacteriën etc. Zo kan het dus zijn dat de ene persoon makkelijker een bepaalde vorm van ziekte kan ontwikkelen dan een andere persoon, en dit staat dan in relatie tot de geboorte constitutie, de ernst van de disbalans en de betreffende dosha's die uit balans gebracht worden als ook de toestand van het fysieke lichaam en de mentale constitutie of leefstijlfactoren.

In de Ayurvedische leer gaat veel aandacht uit naar het kernbegrip Dosha wat vertaald vanuit het Sanskriet betekent "dat gegeven wat verandert". Heeft men het in de Ayurveda over Tri-Dosha dan heeft men het over de drie principes Vata-dosha, Pitta-dosha en Kapha-dosha. Deze drie dosha's zijn opgebouwd uit de vijf grofstoffelijke elementen (Maha-Pancha-Bhuta's) namelijk: ether, lucht, vuur, water en aarde. De constitutie van ieder mens en is volgens de Ayurveda opgebouwd uit een samenstelling van deze 3 dosha's. In principe zijn er volgens Ayurveda zeven dosha-typen: drie mono-typen (hierbij is vata, pitta of kapha overheersend), twee duo combinatie-typen (hierbij overheersen er twee dosha's; vata-pitta, pitta-kapha, of kapha-vata), en één gelijke-type (vata, pitta en kapha in gelijke delen). Ieder individu heeft dus een unieke combinatie van deze drie dosha's. Een perfecte mens in balans is een mens die een Vata-Pitta-Kapha-type is waar elke Dosha in even grote mate aanwezig is. Als de Dosha's uit balans zijn is de persoon uit balans en dan wordt deze vatbaar voor ziekte. Iemand terug in balans krijgen is te verwezenlijken door een wijziging in de levensstijl aan te brengen waarbij yoga, voeding, kruiden, massage en andere zelfreiningsmogelijkheden een belangrijke rol spelen.

Kenmerken van de lichaamsconstitutie

	HARMONISCHE TOESTAND	TEKENEN VAN BEGINNENDE DISBALANS	SYMPTOMEN VAN LANGDURIGE DISBALANS
VATA (LUCHT)	<p>Lichaam: glanzende huid en nagels, energiek, pijnvrije gewrichten, flexibel, goede spijsvertering, balans tussen links en rechts, ongestoorde slaap.</p> <p>Gemoed: energiek, creatief, kunstzinnig, flexibel, goedgehumeurd, positief, gefocust, zichzelf opmonterend.</p>	<p>Lichaam: droge huid, nagels, koude handen en voeten, pijn in de rug, urineweginfecties, lichte slaap, grote vermoeidheid, slecht geheugen.</p> <p>Gemoed: weinig zelfvertrouwen, onrustig, niet gefocust, oppervlakkig, veroordelend, zichzelf veroordelend, nerveus, ongecontroleerde spraak.</p>	<p>Lichaam: menstruatiestoornissen, pijn in onderrug, nervositeit, eierstok-/prostaatkanker, miskraam.</p> <p>Gemoed: slaapgebrek, depressie, zelfmedelijden, zichzelf bestraffend, diepe angsten, mist vertrouwen.</p>
PITTA (VUUR)	<p>Lichaam: goede spijsvertering en energie, goede afweer, heldere ogen, gezonde huid en gezonde nagels, sterke spieren en pijnvrije gewrichten.</p> <p>Gemoed: vriendelijk, pedagogisch, enthousiast, intelligent, moedig, eigenzinnig, onafhankelijk, goede leiderskwaliteiten.</p>	<p>Lichaam: hoofdpijn, brandend maagzuur, brandende ogen en huid. Zweten, stofwisselingsproblemen, ontstekingen en pijn in de gewrichten en in de rug, lage bloeddruk, verstopping of diarree, weinig zuurstof in longen en hersenen.</p> <p>Gemoed: gestresst, rusteloos, te ambitieus, veeleisend, dominant, geïrriteerd, manipulatief, egoïstisch, ongelukkig, ontevreden, controlerend, kritisch, perfectionistisch.</p>	<p>Lichaam: migraine, tinnitus, wisselende gezichtsscherpte, wonden, schildkliervergroting, maag- en leverkanker, artritis.</p> <p>Gemoed: hatelijk, opvliegend, slechtgehumeurd, jaloers, gierig, destructief, verdrietig en kritisch.</p>
KAPHA (AARDE)	<p>Lichaam: gezonde, vochtige huid, helder oogwit, goed uithoudingsvermogen, sterk weefsel, slaapt vroeg in en wordt vroeg wakker.</p> <p>Gemoed: liefdevol, attent, luistert goed, levendig, steunend, respectvol, rustig, geduldig, creatieve blik op het leven en de natuur, hoge moraal, gezonde eetgewoonten.</p>	<p>Lichaam: zweet veel, overgewicht, keelontsteking, gelige ogen en huid, 's ochtends zeer moe, spraak, handelen en reacties vertraagd.</p> <p>Gemoed: neerslachtig, lui, grote behoefte aan zoetheid, melancholiek, sentimenteel, controlerend, gierig, materialistisch, hangt aan mensen en dingen.</p>	<p>Lichaam: moe, ook na lang slapen, hartkwalen, hoge cholesterolwaarden, hoge bloeddruk, diabetes type 2.</p> <p>Gemoed: geen controle over voedsel en drankinname door ongezonde gewoonten. Depressie, traagheid, immoreel handelen.</p>

Met dank aan Janesh Vaidya

Denk hieraan wanneer je een Ayurvedische test aflegt:

1. Bepaalde vaste kenmerken — zoals lichaamsbouw, gewicht, vorm van armen en benen en huidtype — plus de werking van het metabolisme en de vertering vormen een goede indicator van uw prakruti.
2. Levenslange gewoonten en bepaalde neigingen geven eveneens een goede indicatie van uw prakruti. Je gaat op zoek naar je ware natuur ofwel prakruti. Baseer je keuzen op de constanten in je leven over een langere periode.
3. Als u meent dat twee of drie kenmerken uit een lijstje toepasbaar zijn op u, kunt u ze gerust aangeven. Zet bij elke lijn die van toepassing is op u de letter V, P of K en tel achteraf het totale aantal van elke letter.
4. Als u zelf niet goed weet welke kenmerken bij u passen, vraag dan raad aan een vriend of familielid.

3.2 Vaststellen van je disbalans (vikruti)

Wanneer u in meer of mindere mate uit evenwicht bent, kunnen we bepaalde symptomen beschouwen als vata, pitta of kapha. Terwijl prakruti de natuur of constitutie is waarmee we zijn geboren, is vikruti de (tijdelijke) natuur die van ons prakruti afwijkt. De dosha's uit onze vikruti die afwijken van onze prakruti, moeten we dus aanpakken, willen we onszelf genezen.

Sommige mensen echter zijn al zo lang uit evenwicht dat ze hun prakruti nog moeilijk kunnen achterhalen. Hun toestand kan zo ingewikkeld zijn dat meer dan één dosha tegelijk uit evenwicht is. Het eerste wat dan moet gebeuren, is de huidige toestand evalueren, en achterhalen van welke symptomen u het meeste last hebt.

U zou kunnen ontdekken dat uw vikruti een heviger vorm is van uw prakruti. De meest dominante dosha in uw prakruti is vaak degene die in uw vikruti het ergste uit evenwicht is gebracht, en dus ook de oorzaak van uw ziekte of ongemakken is.

Voor het vaststellen van de vikruti dient u een tweede test te doen. Deze diagnostische test is ontworpen om de disbalans in je systeem uit te vinden die je belemmeren om je ware potentieel te verwezenlijken. Terwijl je de test uitvoert, herinner je eraan dat je beschrijft hoe je je de laatste weken – maanden voelt. Als je het antwoord op een vraag niet weet, laat deze dan open. Probeer op zo veel mogelijk vragen een antwoord te vinden zodat je een vrij nauwkeurig beeld krijgt van je momentele constitutie.

DEEL 2

AYURVEDISCHE
E MASSAGE

H4 Tips en richtlijnen voor een massagesessie

4.1 Voorbereiding

Neem eventueel een douche of een bad, om de overgang van een drukke dag naar een ontspannen massagesessie te maken. Zorg in ieder geval dat je schoon bent, vermijdt parfum en sterk ruikende deo, dat leidt af. Trek dunne, schone kleren aan die makkelijk zitten. Zorg ervoor dat je nagels kort en glad zijn en doe je sieraden af.

Realiseer je dat je iemand een heel waardevol cadeau gaat geven. Roep een sfeer op in jezelf van eerbied voor de ander, en voor hetgeen je te geven hebt in de massage. Warm je handen op en doe eventueel een meditatie en wat rek- en strekoefeningen.

4.2 De massageruimte

Je kunt op de grond masseren of op een stevige tafel op de goede hoogte. Verder heb je nodig een fijn matras, doeken om af te dekken (laken in de zomer en laken + deken als het kouder is, of handdoeken), een kussentje en evt een rol voor onder de knieën (beide met handdoek erover), een kruik in een handdoek, Ayurvedische massageolie en een flessenwarmer of pannetje warm water.

Maak een fijne sfeer die de zintuigen tot rust brengt met bv kaarsjes, een prettige geur (wierook of een milde essentiële olie) en rustgevende muziek (cd zo mogelijk op de repeat-stand zetten).

Het is aan te raden hiervan een verzameling aan te leggen zodat je iets uit kunt kiezen waar je zelf zin in hebt. Ga dan rustig je voorbereidingen treffen.

Verwarm de ruimte ongeveer een halfuur van te voren tot ongeveer 22-23 graden; zo warm dat jij net niet transpireert tijdens het masseren in een t-shirt en een dunne broek. Vermijd tocht! Leg de doeken op de verwarming. Verwarm de olie in bijvoorbeeld een flessenwarmer (beste temperatuur is 38 graden, maar kan iets worden aangepast naar gelang de constitutie van de cliënt en het weer). Zet bakjes neer aan beide zijden van de tafel waar je de olie even in kunt neerzetten zonder vlekken te maken. Vul de warmwaterkruik en wikkel die alvast in een handdoek om warm te houden.

4.3 Kennismaken

Het is belangrijk dat mensen even kunnen aankomen en op hun gemak raken voor je gaat masseren. Neem hiervoor zeker een kwartier.

Als mensen van ver komen willen ze ook graag naar de wc en wat drinken. Ik ontvang een nieuwe cliënt met een kopje Ayurvedische thee. Een leuk begin van een gesprekje is de vraag hoe ze bij de Ayurvedische massage zijn uitgekomen, of wel eens eerder zijn gemasseerd, wat nu de directe aanleiding is om een massage te ondergaan. Afhankelijk van de interesse kun je wat vertellen over de achtergronden van de Ayurvedische massage.

Voor je gaat masseren, vraag je ook naar concrete klachten op dit moment. Vraag vrouwelijke cliënten expliciet naar menstruatie, zij vergeten dit nog wel eens te noemen. In dit geval buik en onderrug zacht masseren, anders verstoort je de energie en als je vrij stevig de buik masseert kan het ook pijnlijk zijn. Check of een verkouden persoon koorts heeft of griepig is (niet masseren).

Het is belangrijk voor het vertrouwen dat de cliënt weet wat hem/haar te wachten staat. Vertel dat de massage in principe in stilte wordt uitgevoerd, maar dat natuurlijk altijd feedback welkom is (bv als iets niet prettig voelt of een heftige reactie veroorzaakt). Vertel ook in welke volgorde de massage wordt uitgevoerd. Overleg even of borstmassage gewenst is bij een vrouwelijke cliënt.

4.4 De massage

De cliënt kleedt zich uit maar houdt ondergoed en desgewenst bh aan. Dek de cliënt toe met de warme doeken, ontbloot alleen het lichaamsdeel dat je masseert. Na massage van de benen leg je de kruik tegen de onderkant van de voeten.

Als je de massage goed in de vingers hebt, dan duurt deze (met een pauze halverwege en aan het eind) 5 kwartier. Ga nooit haasten!!!! Dat is niet goed voor jezelf en de ander. Sla stappen over als je in tijdnood komt. Check regelmatig je eigen houding: is die nog ontspannen, is je adem laag, adem je diep door. Dat scheelt bakken energie!

Je kunt het volgende tijdschema als richtlijn aanhouden:

Voorkant: 40 minuten

- 15 minuten: beide voeten en voorkant benen
- 10 minuten: beide armen
- 5 minuten: buik en borst
- 10 minuten: gezicht en hoofd

Rusten: 5 minuten

Achterkant: 20 minuten

- 12 minuten: rug
- 8 minuten: achterkant benen

Rusten: 10 minuten

In de rustpauze vertel je wanneer je terug gaat komen, dat de cliënt even mag nagenieten. Drink zelf even wat in de rustpauzes, rek je lekker even uit, schud je handen, en was ze op het eind. Zet een glas water klaar voor je cliënt.

Neem na de massage nog even de tijd om na te praten. Vraag feedback van je cliënt en geef eventueel jouw feedback (wat viel je op). Biedt het glas water aan en geef het advies om veel te drinken en de olie nog een poosje te laten intrekken.

Reinig de massageruimte door het raam open te zetten en de doeken te wassen die in contact waren met de cliënt.

4.5 Aanpassing massage aan de dosha's

	Vata	Pitta	Kapha
Snelheid	Langzaam	Gemiddeld	Snel
Druk	Laag	Gemiddeld	Hoog
Nadruk (relatief meer tijd besteden aan)	Lengte effleurages en cirkel effleurages	Dwarse effleurages en handpalmdruk	Marma's en tapotements
Olie	Vata balancerend	Pitta balancerend	Kapha balancerend
Hoeveelheid olie	Veel	Gemiddeld	Weinig
Nadruk Marma punten (relatief meer tijd besteden aan)	Vata balancerende punten	Pitta balancerende punten	Kapha balancerende punten
Nadruk op manier van stimuleren van marma punten	Tegen de klok in draaien en druk afbouwen	Vasthouden	Met de klok mee draaien en druk opvoeren

H5 De 100 punten van een ayurvedische massage

Man rechts beginnen

Vrouw links beginnen

Namaste

HALLO (strijking langs hele lichaam)

Olie verdelen

Voeten

1. Stevige strijkingen voetzool
2. Lengte effleurages; voetzool naar beneden voetrug naar boven
3. Lengte effleurages Middenvoetsbeentjes
4. Cirkelvormige effleurages rondom enkel
5. Rotatie voet
6. Rotatie tenen
7. Dwarse effleurages bovenkant voet (uitbuigen)
8. Drukpunten voetzool + marma's
9. Slot. effleurages

Voorkant Benen

10. Olie verdelen
11. Afwisselende lengte effleurages
12. 2 handige lengte effleurages
13. Cirkelvormige effleurages om de knie met 2 duimen
14. Cirkelvormige effleurages om de knie met 1 duim
15. Cirkelvormige effleurages zijkant knie
16. Tegengestelde dwarse effleurages
17. Dwarse knedingen / intermitterend drukken
18. Marma's
19. Plukken/hakken
20. Slot effleurages

Hand

21. Lengte effleurages pols
22. Lengte effleurages tussen middenhandsbeentjes
23. Cirkelvormige effleurages pols
24. Rotaties vingers (eerst strijking +kneepje)
25. Cirkelvormige effleurages handpalm – vingers ingehaakt
26. Rotatie polsgewricht
27. Cirkelvormige effleurages handpalm (2 handen ingehaakt)
28. Duimen over handpalm lopen - drukpunten (2 handen ingehaakt)
29. Uitbuigen handpalm (2 handen ingehaakt)
30. Uitbuigen bovenkant hand / dwarse effleurages
31. Marma's
32. Slot effleurages

Armen

33. Lengte effleurages afwisselend hele arm
34. Lengte effleurages onderarm afwisselend (onderarm overeind)
35. Lengte effleurages hele arm
36. Cirkelvormige effleurages elleboog en schouder
37. Dwarse effleurages onderarm (onderarm overeind)
38. Dwarse effleurages hele arm met duimen, daarna wandelende handpalmdruk
39. Marma's
40. Plukken
41. Hakken
42. Slot effleurages

Buik

43. Volg dikke darm met vingers cirkelvormige R-om (van r naar l)
44. Cirkel op navel met handpalm
45. Strijk met vingertoppen tussen de ribben, maak beweging af in cirkel
46. Volg onderkant ribben met duim, maak beweging af in cirkel
47. Dwarse effleurages buik

Borst

48. Lengte effleurages borstbeen
49. Cirkelvormige effleurages borstbeen
50. Dwarse effleurages met duimen op borstbeen
51. Cirkelvormige effleurages rond de borst - beide handen omhoog
52. Marma's
53. Slot effleurages

Hoofd

54. Dwarse effleurages met duim op het voorhoofd
55. Dwarse effleurages met handpalm op voorhoofd
56. Dwarse effleurages met duim op wenkbrauw
57. Kneepjes op wenkbrauw + marma's sthapani; avarta; apanga; shanka
58. Volg jukbeenderen + phana marma
59. Volg bovenlip + shringataka marma
60. Volg kin en kaaklijn + shringataka marma
61. Cirkel met handen op wangen
62. Cirkelvormige effleurages oorschelp
63. Cirkelvormige effleurages achter oor - marma's: shanka; utkshepa; vidhuraam
64. Lengte effleurages Nek en schouder.
65. marma's krikatika; siramatrika
66. Wassen hoofdhuid (met vingers) + Simanta + adhipati
67. dwarse effleurages handpalmen voorhoofd
68. Dwarse effleurages Duim en wijsvinger (wringen) op voorhoofd
69. Shringataka marma (bij neusbrug)
70. Wrijf in handpalmen en houdt boven ogen

Rug

71. Afwisselende lengte effleurages over rug (wissel handen van kant)
72. Lengte effleurage over ruggengraat, volg ruggengraat met middelvinger, wijs+ringvinger in holte naast ruggengraat
73. Handpalm cirkelvormige effleurages - heiligbeen (Guda marma) + Spiraalsgewijze effleurages lange rugspieren met vingers
74. Effleurages met duimen heen en weer over ruggengraat
75. Volg ribben, maak af in cirkel
76. Cirkelvormige effleurages rondom schouderblad, hand op rug leggen probeer met vingertoppen onder schouderblad te komen
77. Cirkelvormige effleurages hele rug
78. Dwarse effleurages rug
79. Huidrollen
80. Marma's
81. Plukken
82. Hakken
83. Slot. effleurages

Achterkant benen

84. Afwisselende lengte effleurages
85. Lengte effleurages 2 handig bovenbeen + Lengte effleurages onderbeen knijpen en effleurage tegelijk
86. Cirkelvormige effleurages achterkant knie en zijkanten enkel
87. Dwarse effleurages, duimen van vingers af gespreid
88. Knijp/kneed afwisselend
89. Til onderbeen op, schudden, strekking quadriceps,
90. Rotatie voet
91. Uitbuigen voet - dwarse effleurages voet
92. Wandelen over de voetzool met vingertoppen, schudden van het been
93. Marma's
94. Plukken
95. Hakken
96. Slot effleurages
97. Beide voeten stevig afstrijken
98. Voeten vasthouden (eerst in handen wrijven)
99. Tot ziens
100. Afdekken en Namaste