

Doe mee



Benieuwd welke dosha
bij jou overheerst?
yogaonline.nl/blog/doshatest/



Doe je dosha

Waarom ga jij goed op pittig eten, en een ander juist niet? Hoe komt het dat jij het snel koud hebt? Hoezo voel jij je regelmatig bezorgd? Het kan zomaar met je dosha's te maken hebben, die je met wat handige tips en trucs weer in balans brengt.

Tekst Daphne Doemges-Engelen

Harsa Sunderji komt oorspronkelijk uit India en runt al tien jaar Yoga Studio Harsa in Nijmegen. Ze leerde vroeger op school over ayurveda, dat letterlijk de kennis van het leven betekent. "We kregen onder andere les in hoe we bepaalde kruiden of andere voedingsmiddelen kunnen gebruiken om gezondheidsklachten te voorkomen of op te lossen," vertelt ze. Belangrijk daarbij zijn de drie dosha's die in de ayurveda worden onderscheiden. Dosha is Sanskriet en staat officieel voor onregelmatigheid, een 'vlek' in de gesteldheid. Harsa: "Het zijn de drie basis-energieën die elk mens in zich heeft. Welke dosha bij jou overheerst, bepaalt hoe jij je lichamelijk en geestelijk voelt."

Voeding, yoga, massage

Elke dosha heeft zijn eigen kenmerken en seizoenen. Als je leeft volgens je dosha en de seizoenen, dan ben je in balans. Maar er kan

ook een bepaalde energie overheersen, met een disbalans als gevolg. Die kun je met de juiste voeding weer in evenwicht brengen, maar ook op andere manieren. "Denk aan yoga- en ademhalingsoefeningen, net als massages die passen bij jouw dosha," zegt Harsa. "Bij elke dosha hoort ook een kleur. Laat deze in je huis, kristallen of kleren terugkomen. En eet voeding in de kleur van jouw dosha."

Sap van het leven

Wat vaak wordt vergeten, maar voor Harsa op nummer één staat bij het in balans brengen van de dosha's, is plezier maken! "Alles wat er via onze zintuigen binnenkomt, moeten we letterlijk en figuurlijk verteren. Niet alleen voeding dus, maar ook onze emoties en gedachten. De juicyness van je leven heeft effect op de juicyness van je lichaam. Het effect van plezier in je leven zie je terug in je ogen, je haar, je stem, in hoe je overkomt. Kortom: in alles."

ILLUSTRATIONS GETTY IMAGES



Dit hoort bij vata:



het element ether



de kleur groen



seizoen herfst

Mensen met een te hoge vata kunnen last hebben van:

- ◊ nervositeit en prikkelbaarheid
- ◊ een gevoel van eenzaamheid
- ◊ moeite met focussen, verwarring
- ◊ slapeloosheid
- ◊ opgeblazen gevoel
- ◊ koude handen en voeten

Breng je vata meer in balans

Met vata-verlagende voeding:



peulvruchten, linzen, kikkererwten



zachte kruiden als kurkuma, komijn, venkel

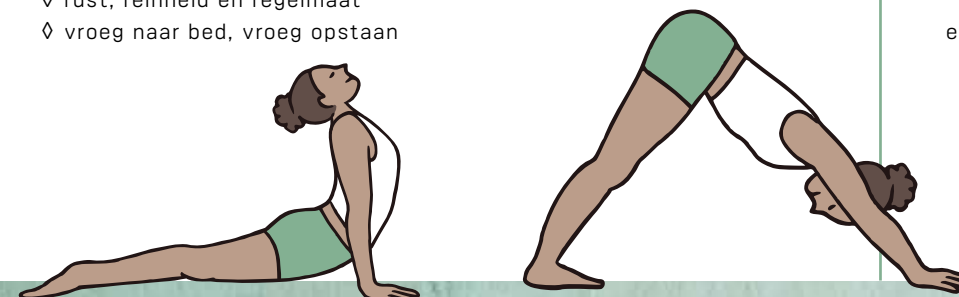


gember in je glas water en sla geen maaltijden over

Breng je vata meer in balans

Met deze activiteiten:

- ◊ de wisselende neusademhaling werkt aardend
- ◊ yoga: de maan- en zonnegroet of Yin yoga
- ◊ abhyanga: een warme oliemassage met sesamolie
- ◊ rust, reinheid en regelmaat
- ◊ vroeg naar bed, vroeg opstaan





pitta

Dit hoort bij pitta:



het element vuur



de kleur rood



seizoen van de lente en zomer

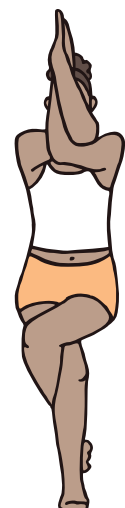
Mensen met een te hoge pitta kunnen last hebben van:

- ♦ hitteklachten (zweeten, brandend maagzuur, darmproblemen)
- ♦ huid (uitslag, acne, roodheid)
- ♦ mentale uitputting (irritatie, boosheid, frustratie, ongeduld)
- ♦ hoge bloeddruk, slaapproblemen

Breng je pitta meer in balans
Met pitta-verlagende voeding:



kokos en munt werken verkoelend
vermijd pittige kruiden en zure producten zoals citrusvruchten



Breng je pitta meer in balans

Met deze activiteiten:

- ♦ milde yoga-oefeningen met vloeiende bewegingen
- ♦ zwemmen
- ♦ een boswandeling
- ♦ je voetzolen insmeren met kokosolie
- ♦ leg twee keer per week wattenschijfjes gedrenkt in rozenwater op je oogleden voor kalmte en verkoeling

- ♦ een warme oliemassage met kokosolie (abhyanga)
- ♦ ademhalingsoefening: zet je tong tussen je lippen en zuig koude lucht via de tong naar binnen
- ♦ Shirodhara als ayurvedische behandeling: een zachte straal olie wordt twintig minuten lang precies tussen je wenkbrauwen gegoten. Dat werkt kalmerend en aardend.



kapha

Dit hoort bij kapha:



het element water



de kleur wit



seizoen is winter

Mensen met een te hoge kapha kunnen last hebben van:

- ♦ de neiging snel op te geven
- ♦ ontevreden gevoel
- ♦ contactverlies met zichzelf en hun lichaam
- ♦ vocht vasthouden, gewichtstoename
- ♦ slijmvorming, verkoudheden
- ♦ traagheid, lusteloosheid

Breng je kapha meer in balans
Met kapha-verlagende voeding:



eet gestoomde groenten en andere licht verteerbare voeding



warme soepen en drink veel gekookt water, vermijd koude en zoete dranken

Breng je kapha meer in balans

Met deze activiteiten:

- ♦ gebruik een tongscraper direct als je wakker bent
- ♦ een oliemassage met amandelolie: deze is verzachtend en rijk aan voedingsstoffen
- ♦ Power yoga of Bikram yoga
- ♦ cardio en teamsporten
- ♦ ademhalingsoefening: ga liggen met de handen op de buik. Maak contact met je ademhaling door het dalen en rijzen van de buik te volgen.

