

Ayurveda als vorm van genezing

Ayurveda is het vedische gezondheidssysteem dat zesduizend jaar geleden in Indië werd ontwikkeld. Deze oude vorm van genezing is gebaseerd op gezondheid, niet op ziekte. Lichaam, geest en ziel vormen een geheel en hebben elk hun invloed op het totaalbeeld van gezondheid.

Ayurveda ziet overdaad en misbruik in onze maatschappij, in combinatie met een tekort aan het gebruik van onze geestelijke capaciteiten, als de eerste tekens van teveel. Als we onze wensen de vrije loop laten en steeds meer willen, hebben we behoefte aan steeds meer, een niet te stuiten wens om steeds weer opnieuw gestimuleerd te worden.

Geconfronteerd met te veel stimulansen, houdt de geest op met het controleren van de zintuigen. Te veel televisie, tabak, alcohol, eten, verleidingen : hoe meer onze levens geconditioneerd worden door zintuigen die overdonderd worden door overdaad, hoe sneller we onder stress komen. Zolang we geen evenwicht vinden, zal stress om meer stress vragen

Uit 'Modern Ills, Ancient Measures – Yoga Magazine – april 2001

Verder uit 'Brainstormen in een iglo' – Dixie Dansercoer