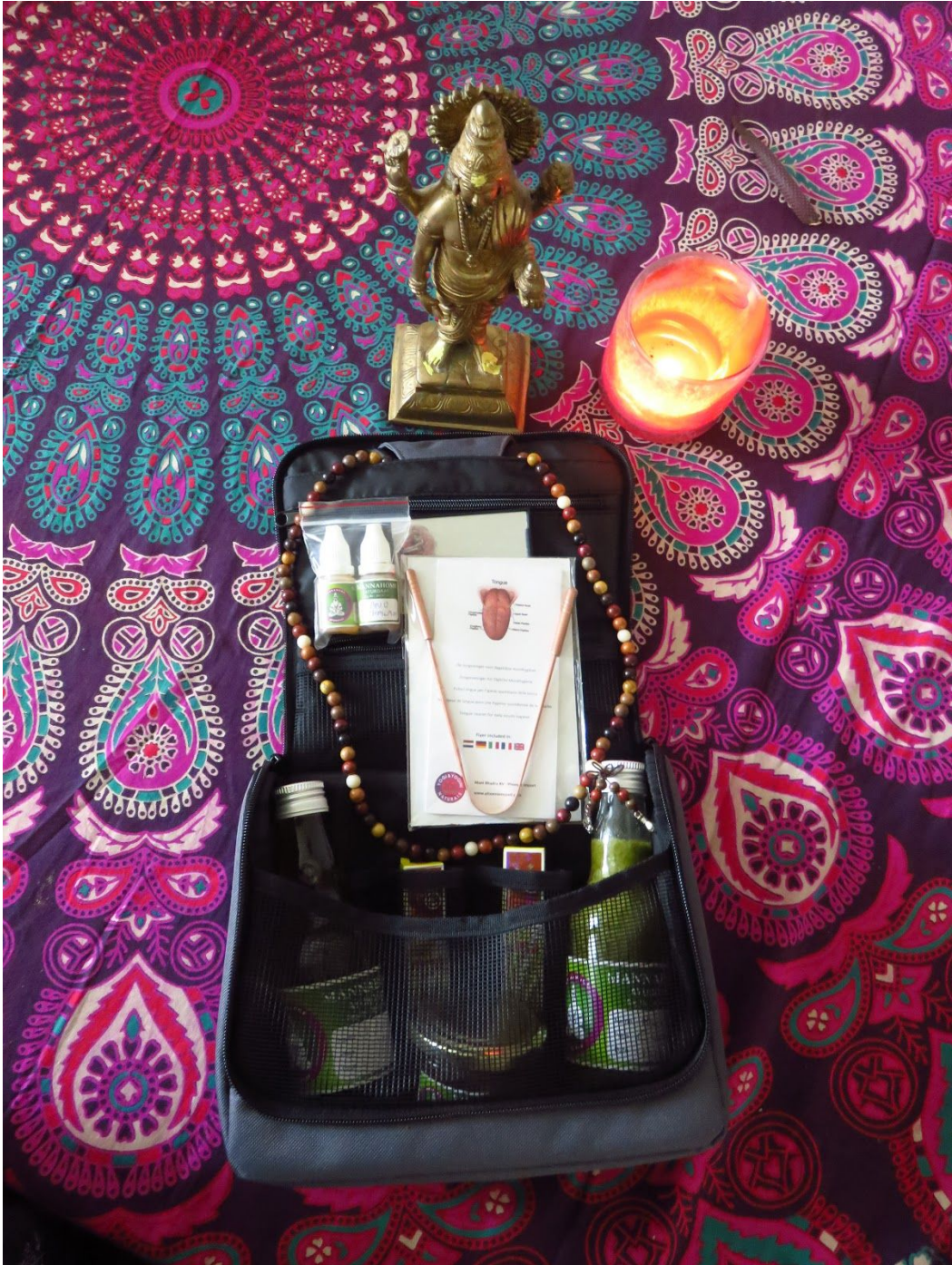




Ayurdaay Nilayam "House of Ayurveda"

Dinacharya kit



Waarom is Dinacharya zo belangrijk?	2
De inhoud van de Dinacharya-kit	3
1. (Reisenthal) Toilettas	3
2. Koperen tongschraper	3
3. Anjana, oogpoeder	4
4. Dantha Churna, tandpoeder	4
5. (2 flesjes) Nasyam, neusolie	5
6. Haarolie	5
7. 3 dosha-olie	5
8. Mala, 108 kralen	6

Waarom is Dinacharya zo belangrijk?

De klassieke Ayurvedische teksten (Astanga Hridayam, Chapter 2: Dinacharya) schrijven uitgebreid over het Ayurvedische ochtendritueel.

Tijdens de nacht verzamelen we afvalstoffen, ook in ons hoofdgebied. Slijm in de neus en de ogen en in/op de tong is een (on)zichtbaar laagje ontstaan. Om te voorkomen dat deze afvalstoffen gaan zorgen voor een disbalans of erger (allergie etc.), is het goed om in de ochtend deze afvalstoffen goed te verwijderen.

Het meest ideale is dat we in de ochtend gelijk ontlasten, zowel de darmen als de blaas. Bij veel mensen is dit nog niet het geval, maar soms helpt het als we bewust bezig gaan met bijv. het ochtendritueel. Het zal voor velen niet gelijk lukken om te ontlasten, dat geeft niet. Je kunt gewoon het ritueel doen en de wens meenemen dat je graag wilt ontlasten. Maar geen druk uitoefenen, dat verstoort het systeem.

Hieronder volgt een beschrijving van hoe je deze kit kunt toepassen in je ochtendritueel. Niet iedereen is een ochtendmens en het is daarom best pittig voor sommige mensen dat er geadviseerd wordt dit ritueel in de vroege uurtjes te doen. En wel om 6 uur in de ochtend. Maar schrik niet, ook als je het iets later in de ochtend doet heeft het zeker nog effect. De reden dat dit geadviseerd wordt: wellicht ken je de termen Vata, Pitta en Kapha. Het zijn steeds meer voorkomende termen die tegenwoordig ook in het Westen wordt gebruikt voor o.a. thee. Ayurveda gebruikt Vata, Pitta en Kapha voor elk etmaal. Er zijn dus twee momenten per dag waar Vata actief is en dit is ook zo voor Kapha en Pitta.

Om het lichaam zo gezond mogelijk te houden, is het aanbevolen om actief te worden voordat de zware, langzame, koude en olieachtige Kapha-energie gaat heersen. Wakker worden in Kapha-tijd, ongeveer tussen 6 en 10 uur, betekent wakker worden met deze energie. En dat geeft een zwaar gevoel. Heb je de mogelijkheid om jezelf aan te leren om op te staan in de Vata tijd, dus voor 6 uur in de ochtend, dan zul je merken dat je je dan fitter gaat voelen. En dat is precies wat Ayurveda wil voor de mensen!

De inhoud van de Dinacharya-kit

1. (Reisenthal) Toilettas

Om de dag goed te beginnen hebben we gekozen voor een praktische toilettas waar al je spullen in passen! Deze kun je ophangen in de badkamer en je hebt in één tas alles bij de hand.

2. Koperen tongschraper

Dit is een "gereedschap" dat je heel voorzichtig moet gebruiken. De tong mag niet beschadigd raken en hard drukken is dan ook geen goed idee. Je pakt met je handen de uiteinden vast en brengt het gebogen deel naar je tong. Het beste is om je tong even uit je mond te steken (kun je gelijk in de spiegel even kijken hoe hij eruit ziet), je legt dan de schraper op je tong en je beweegt over de tong naar buiten. Je spoelt de schraper schoon en herhaalt dit 3 maal. Breng de schraper niet te diep in want dan kun je gaan kokhalzen (een teken dat je te ver bent gegaan). De tongschraper is van koper, dit is de beste keuze om afvalstoffen te verwijderen. Zodra de tong schoon en het lichaam vrij is van afvalstoffen, kun je kijken of je wilt overstappen naar een zilveren tongschraper.

3. Anjana, oogpoeder

Ook in onze ogen verzamelen we slijm en afvalstoffen. Met dit oogpoeder kun je dit eenvoudig verwijderen. Voor de beginneling is het wel even wennen. Mensen met contactlenzen vinden het minder spannend omdat zij al gewend zijn iets in de ogen in te brengen. Dit oogpoeder gebruik je alleen als er geen oogproblemen zijn (raadpleeg altijd eerst een arts of therapeut). In het doosje zit een flesje en een klein glazen staafje. Dit staafje kun je vochtig maken en in het flesje steken. Zorg dat er een klein beetje poeder aan het staafje blijft zitten. Nu kijk je in de spiegel en kijk je met 1 oog naar boven, met de vinger "open" je de onderkant van je oog (daar waar mensen oogpotlood aanbrengen) en nu breng je met het staafje, dus niet met de

punt maar zijwaarts met het hele staafje de poeder aan in je oog. Vind je het niet fijn om het staafje te gebruiken? Ik vind dat zelf ook niet fijn en ik gebruik daarom de tip van mijn pink, daar breng ik de poeder op aan en deze breng ik aan in mijn ogen.

Deze poeder geeft een prikkelend gevoel in de ogen! Je ogen gaan tranen, en met de tranen komen de afvalstoffen mee naar buiten.

4. Dantha Churna, tandpoeder

Terwijl de ogen nog even tranen en prikken kun je al van start gaan met het poetsen van de tanden. Dit doe je met poeder in plaats van tandpasta. Ook gebruiken we geen tandenborstel (al is die keus natuurlijk aan jezelf), maar onze wijsvinger. Je neemt een beetje van de poeder in je handpalm en nu gebruik je je wijsvinger als tandenborstel, ook de duim mag meedoen voor de achterkant van de tanden. Omdat je mond in de ochtend voorzien is van Kapha-kwaliteiten, wordt er in Ayurveda poeder gebruikt, want dit is een tegenovergestelde kwaliteit. De droge poeder verwijdert plak en afvalstoffen en maakt onze mond fris. Veel mensen moeten wennen aan de kleur van de poeder en ze zijn bang dat de tanden gaan verkleuren. Maar dit is niet zo. De tanden worden er zelfs witter van.

Masseer ook het tandvlees mee tijdens het "poetsen"!

5. (2 flesjes) Nasyam, neusolie

Deze olie mag je nu eerst in een glas warm water even op temperatuur brengen. De tanden zijn nu schoon en de ogen tranen nog na. Daarom wassen we eerst ons gezicht met fris, koel water. Je mag ook water in de ogen sprenkelen om deze te ontdoen van restjes oogpoeder. Het makkelijkste is met de handen water in het gezicht aan te brengen/te gooien. Misschien een wat ongemakkelijk gebruik maar je kunt nu ook de neus meenemen, even snuiten en leegmaken.

Dan pak je de warme neusolie en dan kun je of de olie gelijk in je neus druppelen (sommige mensen kunnen dat) of de olie aanbrengen op de tip van je pink en dan in je neus opsnuiten. Dit doe je uiteraard in beide neusgaten. 1 of 2 druppeltjes is genoeg. Snuif de olie goed op en snuit niet gelijk je neus. De olie zal de eerste periode reinigend werken en langzaam afvalstoffen losmaken. Daarna zal het een verzorgende werking hebben.

6. Haarolie

Afhankelijk van je constitutie en het seizoen kun je in de ochtend je hoofd masseren met een klein beetje haarolie. In de winter moet je wel goed uitkijken dat je niet met nat haar naar buiten gaat! De haarolie in deze kit is goed voor alle drie de types (Vata, Pitta en Kapha). Binnen Ayurveda wordt er wel geadviseerd dat Vata-mensen meer en vaker olie gebruiken op lichaam en hoofd door de droge en ruwe kwaliteiten van deze dosha. Verwarm de olie eerst (bij de verwarming of in een bak warm water) en druppel dan een beetje olie uit de fles op je handpalm. Verspreid deze olie op je beide handen en masseer je hoofdhuid met je vingertoppen. Laat de olie lekker intrekken en op het moment dat je gaat douchen breng je eerst shampoo aan op je hoofd en pas daarna het water. Anders wordt het haar niet olievrij omdat olie water afstoot.

7. 3 dosha-olie

Deze olie is geschikt voor alle drie de dosha's (Vata, Pitta en Kapha). Vata-types, of tijdens het Vata-seizoen (koud, winderig droog weer) kun je dagelijks deze olie aanbrengen. Voor Pitta-types en als het warm is buiten is twee keer per week olie aanbrengen voldoende. Kapha-types en tijdens koude, natte dagen is één keer per week voldoende. Je kunt de olie opwarmen (olie moet altijd verwarmd aan- en ingebracht worden, dus nooit met koude olie werken) en dan kun je jezelf helemaal in de olie zetten (of elkaar helpen als je samen bent), van de voeten tot je nek. Deze olie is niet geschikt voor het hoofd of het gezicht!

Je kunt de olie lekker in de huid laten trekken. Heb je een vrije dag of een vrije ochtend dan kun je ook met de olie lekker in een huispak wat oefeningen gaan doen of mediteren. Na de oefeningen of de meditatie kun je dan lekker warm douchen. Het is niet voor iedereen geschikt om de hele dag met olie te blijven rondlopen. De huid, als deze geheel gevoed is, kan met te veel extra olie niets beginnen en dan kan opeens de olie een zwaar gevoel geven. Dat willen we niet. Dus maximaal twee uur met de olie in het huispak en dan lekker douchen.

8. Mala, 108 kralen

Dit is een geschenk van ons aan jou omdat je zo goed voor jezelf gaat zorgen en omdat je met de aankoop van deze kit hebt bijgedragen aan ons project in India. Wat je hier mee kunt? Je kunt het dragen als sieraad om de hals, maar veel mensen gebruiken de Mala voor meditatie. En omdat het best lastig is voor sommige mensen om rust in het hoofd te krijgen door stil te zitten of zijn, dachten we dat we je kunnen ondersteunen met deze ketting. De ketting heeft 108 kralen. 108 is een heilig getal in India. Je kunt de Mala in je hand nemen, liefst je rechterhand en dan laat je de kralen tussen je duim en middelvinger bewegen. Bij elke kraal kun je dan een moment stil zijn, of als dat goed voelt AUM zingen (hardop of in stilte). Vind je 108 keer erg vaak? Geen punt, alles is goed. Ook 1 kraal volledig met jezelf zitten is een goed begin van de dag.

Opmerking: deze kit is samengesteld met producten die in India en deels in **Manna Home Ayurdaay** (onze kliniek in India, die onderdeel is van de [Stichting Manna Home Kerala](#)) zijn vervaardigd. Een deel van de omzet van ons werk gaat naar deze stichting, die zich bezighoudt met medische hulp aan lokale kinderen, meisjes naar school helpt, water en maandverband-projecten organiseert en veel ander goed en mooi werk doet.

Warme groeten team [Ayurdaay Nilayam "House of Ayurveda"](#)