

AYURVEDA & YOGA



Ayurveda is van belang voor mensen die yoga beoefenen, maar Ayurveda gebruikt ook een aantal yoga-principes en -praktijken op een therapeutische manier.

Ayurveda en yoga gaan beide terug op dezelfde school van filosofie en zelfstudie, namelijk de Sankhya-filosofie. Je zou kunnen zeggen dat ze zusjes van elkaar zijn. Een belangrijk aspect van de Sankhya-filosofie is het inzicht krijgen in zuiver bewustzijn en de reflectie daarvan in de materiële wereld. Ayurveda houdt zich bezig met deze reflectie in het menselijke lichaam en met de consequenties daarvan voor ziekte en gezondheid. Yoga houdt zich bezig met de reflectie van het overkoepelende bewustzijn in de geest van iedere mens.

Yoga heeft een systeem ontwikkeld om inzicht op dat gebied te verkrijgen en een spirituele instelling op te bouwen. Omdat geest en lichaam in de vedische optiek nooit gescheiden zijn, ligt het voor de hand dat beide disciplines veel met elkaar gemeen hebben en van elkaar kunnen 'lenen' om hun doelstellingen te kunnen bereiken.