



 sakti isha

# YOGA & AYURVEDA

## MINI ROUTINE VOOR ZELFZORG

DOOR: SAVITRI SATTOE

*Een handboek voor yoga & ayurveda in het dagelijks  
leven als Zelfzorg*





# INHOUD

## INTRODUCTIE TOT YOGA

Wat is yoga en wat is essentieel in het dagelijks leven.

## INTRODUCTIE TOT AYURVEDA

Wat is ayurveda en wat is essentieel in het dagelijks leven.

## OPBOUWEN VAN EEN DAGELIJKS ROUTINE

Waar je gedachten op gericht zijn, daar gaat je energie naartoe.  
Dat wat energie krijgt groeit.

## DAGELIJKS 5 MINUTEN MEDITEREN

In stilte liggen alle antwoorden die je zoekt in het leven.



Mijn visie en missie is om yoga, meditatie en ayurveda over te dragen aan zoveel mogelijk mensen om verbinding en balans te vinden in lichaam, geest en ziel. Mijn lezingen, lessen, behandelingen en trainingen kenmerken zich door een holistische benadering van yoga en ayurveda. Ik integreer het 8-voudige pad van yoga (Raja Yoga) in mijn lessen en gebruik deze als leidraad. Het is toegankelijk voor zowel de fysieke yoga beoefenaar als de spirituele beoefenaar. Gebruik deze handleiding om een dagelijks routine op te bouwen en ervaar zelf wat yoga en ayurveda voor jou betekent. Naast yoga docent en hoofd trainer van de saktiisya yoga academy, ben ik Ayurveda & Yoga therapeut en geef ik lezingen bij diverse organisaties.

*Savitri Sattoe*

## INTRODUCTIE TOT YOGA



# WAT IS YOGA

Yoga is een eeuwenoude wetenschap die onder andere in de Bhagavad Gita, Yoga sutra's van Patanjali wordt beschreven. Deze geschriften worden al eeuwen bestudeerd en putten we nog steeds uit om het leven richting te geven, inspiratie te vinden en doelen en middelen te vinden om een gelukkig en gezond leven te leiden. Want dat is waarvoor we als zielen een menselijke ervaring aangegaan zijn: Het leven ervaren in zijn volle glorie. Yoga leringen geven ons een leidraad om als mens gezond en gelukkig een voldaan leven te leiden.

## INTRODUCTIE TOT YOGA

# DE WEGEN

Bhagavad Gita onderwijst 4 yogavormen

### Karma Yoga

Het pad van onzelfzuchtige actie. Het moedigt aan tot handelen zonder gehechtheid aan de resultaten van die acties.

### Bhakti Yoga

Het pad van devotie, wordt ook behandeld. De Gita moedigt aan tot het ontwikkelen van een toegewijde relatie met het goddelijke.

### Jnana Yoga

Het pad van kennis en wijsheid, wordt besproken in verschillende delen van de Gita. Het benadrukt het begrip van de ware aard van de realiteit.

### Raja Yoga

Het pad van meditatie. Veel yogi's putten inspiratie uit de leringen van de Gita en het 8-voudige pad van Yoga (yoga sutra's van Patanjali) bij het beoefenen van verschillende yogavormen, zowel fysiek als spiritueel.



## INTRODUCTIE TOT AYURVEDA



# WAT IS AYURVEDA

Het woord "Ayurveda" komt voort uit het Sanskriet en betekent "wetenschap van het leven". Het is niet alleen een medisch systeem, maar ook een holistische benadering van gezondheid en welzijn die zich richt op het bereiken van evenwicht in lichaam, geest en ziel. Het is een traditioneel geneeskundig systeem dat zijn oorsprong heeft in India en al duizenden jaren wordt beoefend. De basis principe van Ayurveda is leven in balans met je eigen natuur en de natuur om je heen. Hierbij kun je denken aan je eigen constitutie in relatie tot seizoen, plaats en leeftijd.



## INTRODUCTIE TOT AYURVEDA

# PRINCIPES

Fundamentele principes van Ayurveda zijn: **Dosha's:** drie fundamentele bio-energieën die het lichaam beheersen. De dosha's zijn Vata (lucht en ether), Pitta (vuur en water), en Kapha (aarde en water). Iedereen heeft een unieke combinatie van deze dosha's, en het handhaven van hun evenwicht is essentieel voor gezondheid.

**Prakriti en Vikriti:** Prakriti verwijst naar de oorspronkelijke, unieke constitutie van een individu op het moment van geboorte.

Vikriti verwijst naar de huidige staat van onevenwichtigheid of gezondheidsproblemen. Ayurveda streeft naar het herstellen van het evenwicht tussen prakriti en vikriti.

**Dhatus en Malas:** lichaamsweefsels (dhatus) en afvalproducten (malas) als belangrijke indicatoren van gezondheid. Een evenwichtige werking van deze weefsels is cruciaal voor het handhaven van gezondheid.

**Agni:** staat voor het spijsverteringsvuur en vertegenwoordigt het vermogen van het lichaam om voedsel te verteren en voedingsstoffen op te nemen. Een gezond agni is essentieel voor het voorkomen van ziekten.

**Ayurvedische behandelingen:** Er zijn behandelingen ontworpen om het lichaam te zuiveren, evenwicht te herstellen en ziekten te voorkomen.





Dagelijkse routine / Dinacharya

# YOGA & AYURVEDA

## Creer bewustzijn:

Na het wakker worden, adem 3 keer bewust in en uit  
Als je lui bent en even wil omdraaien,  
hanteer de 5 seconde regel:  
tel af van 5 tot 1 en bij 1 stap uit bed.

JUST  
breathe

## Activeer je organen

Begin de dag met een glas lauw-warm water.  
Je lichaam zal hier heel blij mee zijn,  
omdat je hele systeem liefdevol wakker gemaakt wordt.



## Reinig je mond

Reinig je tong met een tongschraper en poets je tanden

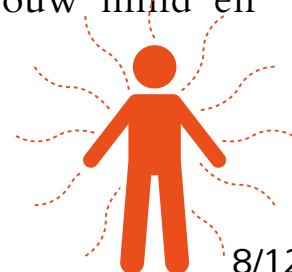


## Activeer je energie lichaam

Doe 3 zonnegroeten op je eigen tempo

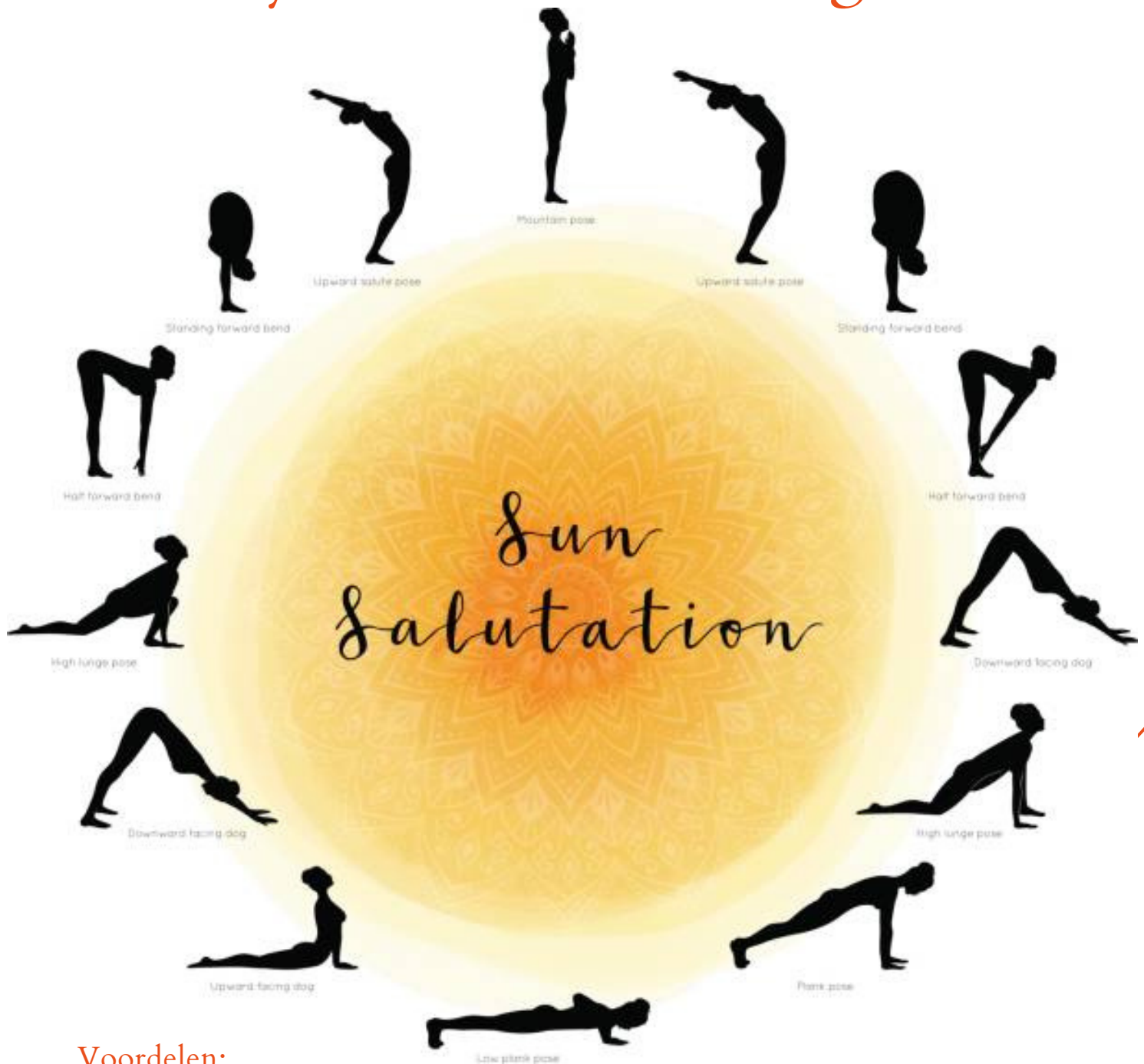
## Laat de universele energie toe

Zit of lig 5 minuten in stilte en laat alles zijn voor wat het is. Hierdoor zal de universele intelligentie ruimte krijgen om door jouw mind en lichaam te stromen.





# Surya-Namaskar of Zonnegroet



## Voordelen:

1. Opwarming van het lichaam
2. Verbeterde flexibiliteit
3. Versterking van spieren
4. Bevordering van de bloedsomloop
5. Stimulatie van het zenuwstelsel
6. Verbeterde ademhaling
7. Balans en coördinatie
8. Spirituele en mentale focus



# 5 minuten meditatie



## Laat de universum toe en door jou stromen

Sluit je ogen

Breng je aandacht naar je ademhaling

Volg je ademhaling

Begin je adem te verlengen: 5 tellen in, 7 tellen uit ... doe dit 3 x

Breng je aandacht naar je middenrif, observeer

Breng je aandacht naar de plek tussen de neusvleugels, observeer

Breng je aandacht naar je hartcentrum..... laat je aandacht daar rusten in stilte

Laat alle gedachten komen, laat alle gedachten gaan....

Laat alles zijn zoals het is.... Laat de wereld even zijn voor wat het is.....

Laat alles los.....

Voel de ruimte in je lichaam.....

Voel dat de ruimte in je lichaam en de ruimte om je heen een worden.....

Voel dat de ruimte om je heen door jouw lichaam stroomt.....

Zit net zo lang als je prettig vind.....



# Zelfliefde is essentieel



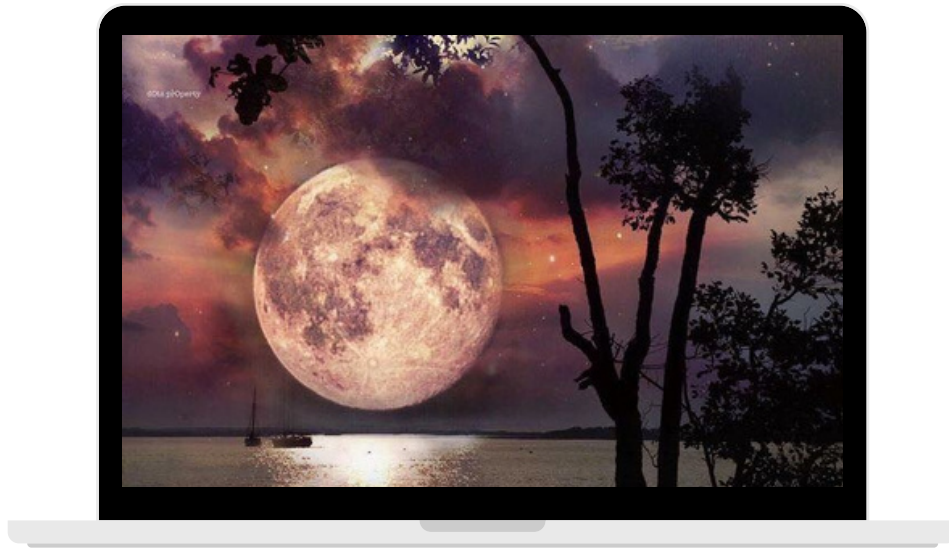
## Maak zorgen voor je ZELF prioriteit

Om een gezond en gelukkig leven te leiden is voor jezelf zorgen fundamenteel. Zonder dat je jezelf de liefde en zorg geeft die jij nodig hebt, kun je er niet volledig ZIJN. Dat betekent dat je ook niet alles aantrekt in je leven wat goed is voor jou. Wil je een volstaan leven leiden en jouw unieke pad bewandelen? Dat begint bij Zelf liefde. Liefde voor je ziel, je zielspad. Je mag er volledig zijn en je unieke pad bewandelen, wat dat ook mag zijn. Luister naar de fluisteringen in de stilte en begin de 1e stap te zetten naar er echt zijn voor jezelf.

God of de universum houdt van jou en is er geen enkel reden om niet van jezelf te houden, precies zoals je bent.

Ik wens je veel liefde, vreugde en inspiratie toe.





# UITNODIGING VOOR EEN MAAN MEDITATIE

Elke maand kun je aan een online maan meditatie meedoen.  
Om gratis mee te doen mail naar [savitri@saktiisha.com](mailto:savitri@saktiisha.com)

 sakti isha