

## Verslag 1 - Rita

Ayurveda, een woord dat ik geregeld tegenkwam maar nooit echt goed begreep. Lies Ameeuw, oprichtster van de Ayurvedaschool te Gent zou ons hoogst persoonlijk komen spreken over alles wat met deze 'kunst van het leven' te maken heeft. Dus dit was mijn kans.

Dankzij een leuke carpoolafspraak waren we ruim op tijd in Gent. Hierbij even aanhalen: carpoolen is een goede manier om op plaatsen te geraken waar je anders misschien niet heen gaat omwille van de afstand of onvoldoende rijvaardigheid op autostrades. Zeker een aanrader voor de volgende keren en nogmaals bedankt aan de goede en bereidwillige chauffeurs.

Na een aangepast kopje koffie of thee met koekje kon de dag beginnen.

De theoretische uitleg over ayurveda vond ik zeer interessant, ik wil er wel bij vermelden dat ik niets genoteerd heb, enkel goed geluisterd. Achteraf hoorde ik van anderen dat ze niet konden volgen en dat het wat verwarrend en chaotisch overkwam. Wel, dit gevoel had ik helemaal niet. Luisteren en schrijven vraagt dubbele aandacht en energie. Ik dacht als ik er me wat verder wil in verdiepen, schaf ik me misschien wel eens een goed boek aan of neem ik contact op met Lies voor een persoonlijk consult.

De ayurvedische maaltijd die we 's middags kregen viel blijkbaar bij velen in de smaak, er werd gretig een 2<sup>de</sup> maal teruggegaan. Ikzelf moest er wat aan wennen en vond sommige gerechtjes net iets te scherp. Het dessert vond ik dan weer zalig. Ieder zijn zin.



De namiddag ging dan weer veel te snel voorbij. We kregen eerst een voorproefje van hoe ayurveda in de voetreflexologie toegepast kan worden. Met heel veel olie en kleine bewegingen, vooral op de ruggengraatzone. Lies sprak over punten met namen die me nog doen duizelen, maar ja, vreemde talen zijn nooit mijn sterkste kant geweest, dus hield ik het bij gewoon genieten van de behandeling. En dat het werkte daar twijfel ik niet aan, je haalt uit een behandeling altijd datgene wat voor jezelf het meeste nodig blijkt. Mijn motto is en blijft: *'Mensen kunnen helen wanneer handen voeten mogen strelen'*.

Ik vond het sowieso een leerrijke en welgevulde dag, eentje die ik niet had willen missen.

Groetjes en tot een volgende keer.

Rita

## Verlag 2 - Marina

Ik heb een paar maand geleden voor de 1ste keer een ayurvedische voetmassage gehad. Ayurvedische lichaamsmassages heb ik al een paar keer gekregen, dus was het voor mij niet helemaal nieuw. In de voormiddag werden we ondergedompeld in de Indische theorie o.a over Pitta, Kapha, Vata iets wat Lies heel gedreven gaf.



's Middags werden we verrast door de kookkunsten van Kevin die het weer voor elkaar kreeg om smaken, kleuren en producten te combineren tot een heel lekkere en gezonde maaltijd.

's Namiddags kregen we de praktijk, die heel deugddoend was.

Een heel andere manier van werken dan wat wij geleerd hebben maar wel leuk om er een combinatie van te maken in je praktijk.

Ik vond het een zeer leerrijke dag en ben ontspannen huiswaarts gefietst.

Marina

## *Verlag 3 - Moniek*

Het beloofde en heerlijke warme dag te worden. Dus de fiets op en in de vroege morgen, vol verwachting wat de dag zou brengen, naar de afspraak bij Greet. Van daar zouden we samen naar Gent rijden. We hadden de autostrade op dit vroege uur voor ons alleen. Dus we kwamen ruim op tijd in Gent aan om alvast een terrasje te doen.

De ontvangst in de loft was een aangename verrassing. Ruim, rustig en luchtig was het lokaal en de onmiskenbare kruidige geuren die er hingen zetten je al aan het dromen.

Na een voorwoordje van Rita nam Lies ons mee doorheen het verhaal en de achtergrond van de Ayurvedische levenskunst. Van dit bestaan zouden reeds 10.000 jaar geleden bewijzen gevonden zijn.

Daar de westerse geneeswijze duur is in India, kiest ruim 80% van hen voor de traditionele Ayurvedische geneeswijze. Ayurveda kan heel ruim genomen worden. Zij omvat zowel de levensstijl, voeding, yoga als de woonwijze 'Vastu' genoemd.

Lies ging er als een sneltrein doorheen, Ayur=leven veda=kennis

Even werd het sommigen teveel en kwam de vraag om het wat kalmer aan te doen, zo konden we bijblijven met het neerpennen, want we wilden niets van de meegedeelde kennis missen.

De drie Dosha's werden uitgelegd: Kapha - Pitta en Vata. Het ging hierbij over de eigenschappen van lichaamsbouw, organen, ziekten, levenswijze tot emoties en karaktereigenschappen toe, eigen aan elke dosha.

Je zag en hoorde bijna iedereen denken: "Dat ben ik, daar hoor ik bij, dat herken ik voor mij".

Voor wie het nog niet wist: ook voeding bevat informatie. Zo kan verkeerde voeding vervormingen geven tot in de cellen, oorzaak van vele ziekten. Dus regelmatig zuiveren is de boodschap!

Via de 6 smaken in de Ayurveda, kregen we kennis over het gebruik van warme en koude kruiden, rijst eten en andere voedingsadviezen. Interessant weetje: door deze voeding heeft India de meeste spirituele mensen voortgebracht. Waar wachten wij op om dit ook toe te passen?

Ook verschillende massageoliën werden besproken, waarbij we te weten kwamen dat we door te masseren op 7 weefsels (niveau's) inwerken.



Na het verrijken van onze geest, mochten we ook ons lichaam sterken. We kregen een (h)eerlijke ayurvedische maaltijd aangereikt, bereid door Kevin van restaurant "Avallon". En of het smaakte!

Na het opruimen van de tafels kwamen mooie oranje massagetafels te voorschijn. Ideaal voor de verdere vertering. Na nog wat verdere informatie over de marmapunten die we op de voeten gingen behandelen, kregen we gratis een flesje olie aangeboden. Lies, nog eens bedankt hiervoor!



De stilte en aandacht voor Lies, wanneer ze haar uitleg en demonstratie gaf, was voelbaar. Daarna was het onze beurt om elkaar te verwennen. Hier hadden we naar uitgekeken.

Eerst met een ruw koperen schaalpje over de voet, dan de marmapunten behandelen, zachte strijkbewegingen en afwerken met het gladde koperen schaalpje. Sommige voeten werden wat zwart onder invloed van het koper. Zo herdoopten we Greet na de behandeling tot “zwartvoet-indiaan”.

We waren verrast dat deze massage zo ontspannend inwerkte, er vielen er warempel een paar in slaap.



Na het afsluiten konden we nog even de tijd nemen om in Lies haar winkel allerlei inkopen te doen van oliën, boeken of kruiden.

Met een gevulde tas, een warm gevoel in het hart en in de voeten en voldaan over de leerrijke dag, keerden we weer huiswaarts. Zo kunnen we onze klanten weer een stukje zaligheid meegeven.

Moniek