

## PINDASWEDA - kennismaking met een Ayurvedische holistische behandeling

*Poging om de essentie weer te geven van een tweedaagse cursus ten huize van [Jens & Sofia Keygnaert](#) gegeven door Dr. Kurush P. Kurmi (3-4 juni 2006)*

*'I am on top of the mountain...'  
said one of the participants  
when he was asked how  
he felt during the treatment.*



Toen ik de zaterdagmorgen de schilderachtige Predikherenrei inreed stonden vóór het huis van Jens en Sofia al twee fietsen geparkeerd... en een jonge vrouw met grote sporttas stapte net energiek het huis binnen...

Het doet je altijd wat als je voor een cursus bij Jens en Sofia aanbelt... het gaat gepaard met een blij anticiperend gevoel, je weet immers dat je langs dezelfde deur zal buitenstappen als een lichamelijk herbrond en geestelijk verrijkt mens.

Het onthaal is zoals altijd vriendschappelijk en hartelijk. We maken kennis met elkaar en op de vier tafels staan de namen opgelist van de medecursisten waarmee zal worden samengewerkt. Wat mij betreft worden dat Kristel, Guy en Rob.

Jens stelt Dr. Kurush even voor... in een vroeger leven was Dr. Kurush gynecoloog tot hij op een gegeven ogenblik koos voor de Ayurvedische geneeskunde. Dat was geen zo'n evidente overgang aangezien men in India meer opteert voor de Westerse geneeskunde. De begindagen waren dan ook niet makkelijk, maar spoedig evolueerde de eenvoudige hut van de aanvangsfase naar een vaste stek in het ziekenhuis en cursussen aan de universiteit van Pune.



Dr. Kurush schetst kort de achtergrond en basisbeginselen van de Pindasweda. Pindasweda is een warmtebehandeling - pinda betekent 'balletje' en sweda betekent 'zweeten'. Tijdens de pindasweda wordt het volledige lichaam door 1, 2 of meer (in India 6) personen gemasseerd met opgewarmde rijstzakjes. De combinatie van de hitte en de diepe massage geeft aan het lichaam een krachtige stimulans om zich te zuiveren. Hinderlijke ballaststoffen die diep in de weefsels genesteld zitten worden losgewoeld en uitgezweet. Pindasweda is geschikt voor allerlei aandoeningen: spierpijnen, sportletsels, tenniselleboog, gewrichtsaandoeningen, osteoporose, artritis, slijtage tussen de wervelschijven, cellulitis, lumbale stenose, nervositeit door degeneratie, neurologische aandoeningen, spanning, angst, slapeloosheid...

Na deze korte theoretische introductie wordt overgegaan tot de praktijk.

### **Werkwijze voor het klaarmaken van de rijstkussentjes**

Dr. Kurush geeft uitleg rond de rijstsoorten die in India gebruikt worden en de kruiden. In India worden 500g kruiden (3 soorten) verhit in 8 liter water tot 1/8ste ervan overblijft. Daarbij wordt dan dezelfde hoeveelheid (1/8ste) melk gevoegd. In dit mengsel wordt dan de volkorenrijst (300g/pp) gekookt.

Met zijn superlerenige vingers en handen demonstreert Dr. Kurush vakkundig hoe de rijstkussentjes moeten gefatsoeneerd worden. Dat is eigenlijk een ritueel op zich en is als het ware al een mentale voorbereiding op de eigenlijke behandeling.



We proberen Dr. Kurush na te doen... De rijst (70-100g) wordt gedeponeerd op het katoen (±30x30cm), daarna moet je de uiteinden een paar keer goed aantrekken en krachtig aan de basis afbinden. Het steeltje maak je door alles in het langste uithoekje van het doekje in te plooiën en mooi af te binden met een touwtje dat 2x de armlengte heeft. Daarna giet je 3/4l melk en 3/4l water in de wok, je legt de rijstkussentjes erin en laat alles opwarmen.



Dan is het tijd voor de opwarming van de Sesamolie. Het lichaam van de patiënt moet immers eerst volledig ingewreven en gemasseerd worden met warme olie.



### Vorbereiding van de patiënt

Als de olie voldoende warm is wordt eerst het hoofd ingewreven met olie en met de handpalm gefricteerd langs de boven-, achter- en zijkanten (± 5-10 fricties per kant). Daarna volgen de pincetbeweging, shampooing-bewegingen, tokkelen met twee vingers en met de bovenkant van de hand.



Er volgt een grondige simultane massage door twee à drie personen van de rug (de ruggengraat, de zijflanken, de twee gewrichtjes, zaagbewegingen met de duimen tussen de wervels tot aan de halswervel en circulaire bewegingen op ieder gewricht). Het achterbeen (dij, kuit, enkel, voetzoolfrictie, enkel), het voorbeen, de knieschijf, het onderbeen, de zijkanten van de enkels, en big strokes naar bovenbeen... van de voeten volgen we iedere pees van boven naar beneden en van beneden naar boven en sluiten af met horizontale, transversale ronde bewegingen. Dan volgen de borst en de schouders, de nek, de armen, de ellebogen, met de duim circulaire bewegingen langs de pezen tot de toppen van de vingers.

### Behandeling met rijstkussentjes

Ondertussen zijn de rijstkussentjes heel warm geworden. Elk te behandelen lichaamsdeel wordt opnieuw met

olie ingewreven alvorens met de rijstbehandeling te starten. Eerst wordt het rijstkussentje met de hand wat uitgeperst en het warme vrijkomende vocht over het lichaamsdeel gewreven en dan volgt een intensieve circulaire behandeling van de verschillende lichaamsdelen... rug, achterbeen, voorbeen, borst, zijkant rechts, zijkant links. Alle gewrichten en beenderen krijgen een beurt.



#### **Authentieke pindaswedabehandeling**

Na de lunchpauze van de zondag wordt een authentieke pindasweda op het getouw gezet, d.w.z. behandeling door een zestal personen afgerond met een rijstscrubbing. Dat vraagt natuurlijk wat voorbereiding: er wordt plastic op de grond gelegd om de opruiming van de rijstresten achteraf te vergemakkelijken.

Men kan wel stellen dat zo'n authentieke behandeling een onvergetelijke ervaring is die gepaard gaat met een kosmisch gevoel van algehele verbondenheid, heelheid en reiniging.

Thanks Dr Kurush en Jens en Sofia. Het was een herbronnende cursus en we ontdekten weer een ander aspect van deze geneeskunde stammend uit een heel ver verleden toen filosofie en geneeskunde nog niet gescheiden waren.

Pindasweda laat je aan den lijve ervaren dat je persoon in zijn geheel wordt behandeld, zowel lichamelijk als geestelijk in diepe verbondenheid met je medemens.

Jens Keygnaert  
kinesist, yogaleraar en  
ayurvedatherapeut  
Predikherenrei 7b  
B-8000 Brugge  
Tel. 050-33 50 31  
<http://users.skynet.be/parinama/>  
E-mail: [jens.keygnaert@skynet.be](mailto:jens.keygnaert@skynet.be)

Dr Kurush P. Kurmi  
Shreeyash Clinic  
2, Niranjan Apts., Niranjan Park  
Manibaug, Sinhagad Road  
Pune -51  
India

Residence:  
E6 C/13  
National Park  
Manikbaug, Sinhagad Road  
Pune - 51  
India  
Tel. 020-43 53 103  
E-mail: [kkurush@hotmail.com](mailto:kkurush@hotmail.com) and  
[kkurush@yahoo.com](mailto:kkurush@yahoo.com)