

... un week-end pas comme les autres... een eerste kennismaking met Shirodhara

*Neither I want to have a kingdom at my disposal  
nor do I wish to have the pleasures of the heaven.  
Emancipation too is not my ultimate goal,  
but what I want is the capacity to mitigate the agonies of  
diseased living beings*

*Upanishada*

**29-30 mei 2004...** één van de zeldzame weekends waarop met mijn kroost geen rekening diende te worden gehouden ... een weekend voor mij alleen dus met eens iets heel anders. Het kondigde zich vrij 'toevallig' aan via yogalerares [Maria Cliteur](#) die ons woensdag tijdens de yogales informeerde dat Dr. Kurush uit India een Shirodhara cursus zou geven tijdens het weekend.

's Avonds na de les vlug de folder doorgenomen, wat gesurft op Internet voor wat meer achtergrondinformatie... en de donderdag besloten om hiervoor in te schrijven... De cursus zou doorgaan bij [Jens Keygnaert](#) (kinesist, yogaleraar en ayurvedatherapeut) en in de folder vond ik nog verder dat [Dr. Kurush](#) samen met zijn vrouw Rupali Kurmi een Ayurvedische kliniek te Poona (India) runt en verbonden is aan de plaatselijke universiteit voor Ayurvedische geneeskunde en dan nog... dat hij op ambachtelijke wijze oude Ayurvedische kruidenpreparaten produceert. Tijdens dit weekend zou de techniek van de Shirodhara aangeleerd worden. Het werd een openbaring voor mij... Hieronder enkele impressies en foto's om dit mooie weekend vast te leggen.

Eerst voelde het wat onwennig aan tussen cursisten, die beroepshalve of via vorige cursussen reeds bedreven waren in de massagekunst... maar naarmate de tijd vorderde konden mijn ogen, handen en vingers steeds beter die van Dr Kurush en Jens volgen en ook die van Hilde en Johan, mijn massagegenoten. Door de duidelijke uiteenzettingen en consecutieve vertalingen van Jens kregen we ook een goed beeld en inzicht in de Ayurvedische filosofie.

### Wat is Shirodhara

*Uit de folder van Jens:*

'Shira' is het Sanskriet voor 'hoofd', 'dhara' betekent 'ononderbroken stroom'. Bij deze Ayurvedische behandeling vloeit gedurende 25-30 minuten een straaltje warme olie op het voorhoofd van het 'derde oog' over de fontanel tot in een verzamelbekken. Door stimulatie van de hypofyse via het 'derde oog' brengt deze behandeling rust in het gehele lichaam en evenwicht in de hormoonhuishouding. Het is een behandeling tegen stress, rusteloze gedachten, slaapstoornissen en tal van psychologische ongemakken.

(Ayurveda: traditioneel Indische geneeskunde - oudste geneeskunde op aarde genoemd - 5000 v.Chr.).



*De cursus ging door bij Jens Keygnaert langs de mooie Predikherenrei.*

*Een warm onthaal door Sophia en lachende baby...*



*Na de voorstelling van de cursisten en een eerste kennismaking geeft Dr. Kurush een korte uiteenzetting van de basisbeginselen van Shirodhara.*

*Je kan werken met koperen Shirodharapotten, maar stenen potten zijn al even goed... de aparte dispositie van het katoen moet zorgen voor een*



continue flux.

*Dr. Kurush geeft in de loop van het week-end een grondige demonstratie van de voorbereidende massages en gaat tijdens de theoretische sessies dieper in op de Ayurvedische achtergrond van de behandeling, de indicaties en contra-indicaties.*



*De Shirodhara wordt voorafgegaan door een intensieve en ingetogen massage met warme sesamolie...*

*Het hoofd wordt eerst grondig en vrij krachtig met olie gemasseerd en gefrictioneerd... kruin, zijkanten, achterzijde, slapen... alternerend met de handpalm, vingertoppen, wijs- en middelvinger.*



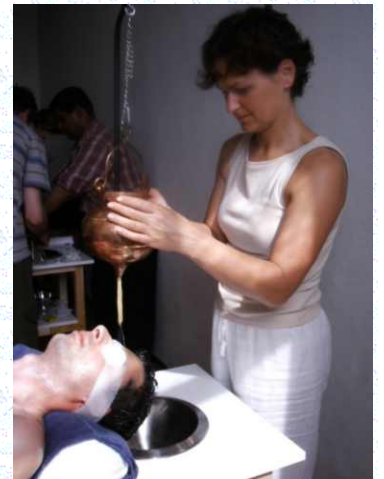
*Daarna volgt het synchroon masseren van het lichaam door twee cursisten.*



*Daarna wordt alles in gereedheid gebracht voor de eigenlijke Shirodhara.*



*Het katoen van de shirodharapot moet tegenover het 'derde oog' hangen... op ongeveer 10 cm... de ogen worden afgedekt met watjes doordrenkt met rozenwater en blijven op hun plaats dankzij het gaas, dat voorzichtig wordt vastgemaakt.*



*De warme sesamolie dient 25-30 minuten lang in een continue flux ter hoogte van het derde oog heen en weer van de ene slaap naar de*



*andere te vloeien... Dit vraagt met zijn tweeën heel wat coördinatie en concentratie... de olie druipt onderaan weg via een verzamelbekken in een kommetje dat warm wordt gehouden met een theelichtje. De 'flow' en de beweging moeten continu zijn, i.e. 'a steady to-and-fro movement', je moet letten op de temperatuur... de olie mag niet te koud en niet te warm worden... je moet regelmatig bijvullen... bij het terugzetten van het opvangkommetje erop letten dat deze onderaan recht onder het gaatje zit... het gebeurt wel eens dat de olie bij het wisselen van de schaaltes over het kaarsje vloeit en het kaarsje zo gedoofd wordt... bij lange haren wordt het extra moeilijk, want het gaatje verstopt dan makkelijker... de olie dreigt weg te lopen langs alle kanten... en heel belangrijk... als er iets misloopt mag de patiënt daar helemaal niets van merken... je moet oplossingen zoeken in alle stilte en rust en muisstil en kalm blijven...*



*de Shirodhara wordt afgerond met een voorhoofd-, nek-, en rugmassage.*

*Het gevoel na een Shirodhara-behandeling is bijna niet te omschrijven. Het bracht me in een toestand van totale ontspanning en welbehagen... Ook het geven zelf van Shirodhara was voor mij een mooie en zuiverende ervaring. Ik zou het omschrijven als de zorg voor je medemens op een hoger niveau... met tweeën intensief werken aan de heling en herbronning van een ander. Het effect is mentaal versterkend en vitaliserend zowel voor de ontvanger als voor de gevers.*

*Dankuwel voor deze mooie cursus Dr. Kurush en Jens. Ook een speciaal woordje van dank aan Hilde en Johan, die mijn handen en vingers heel discreet in de juiste bochten wisten te geleiden.*

*Voor verdere info rond Shirodhara of Ayurveda kan men terecht bij:*

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

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

**Residence:**  
E6 C/13  
National Park  
Manikbaug, Sinhadgad 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)

*P.S.  
De video heeft nog ongecontroleerde trekjes... dat is voor een heel andere, volgende cursus.*