

Udvertana - krachtige Ayurvedische massage met kruidenpasta

Cursus gegeven door Dr Kurush P. Kurmi, Jens en Sofia Keygnaert (Brugge, 2-3 mei 2009)

'Udvertana, dat geeft je hetzelfde gevoel als na een strandvakantie'. (Jens Keygnaert)

*If you want to fix and immortalize your ideas or your feelings,
seize them at this precise and fleeting moment,
for it is their highest point.*

After it you will have only weakened reminiscence...
Amiel, 1851



Ayurveda (ayu: leven ; veda: wetenschap, kennis)

Toen ik vanmorgen ietwat te vroeg in de buurt van Jens' en Sofia's huis mijn wagen parkeerde en wat zat te wachten tot het tijd was om aan te bellen las ik bovenstaande passage in het meditatieboek dat in mijn wagen ligt voor wachtmomenten. Deze wijze woorden indachtig, talm ik niet langer om dit mooie weekend vast te leggen met wat tekst en enkele beelden.

Udvertana is een lichaamsmassage waarbij gebruik gemaakt wordt van een weinig olie en water en een droge kruidensubstantie. Het is een stevige, verwarmende en revitaliserende massage.

De massage wordt voorafgegaan door **Abhyanga** (Abhy= rond; Anga= ledematen). De druk hierbij is heel middelmatig, meer een soort 'pampering' zoals Dr Kurush het uitdrukte, vertroetelen, verwennen, dus. Een beetje zoals inzepen. De olie dient om de huid te voeden, Vata te kalmeren en geaccumuleerde afvalproducten af te weken.

Hoe gaan we te werk?

Abyangha (15 minuten, mee met de wijzers van de klok)

Warme sesamolie-massage met bewegingen weg van het hart, met de haartjes mee dus, circulaire bewegingen op de gewrichten.

Achtereenvolgens zeven houdingen:

1. zittend met gestrekte benen
2. op de rug
3. op linkerzijde (benen, zoals makkelijkst voor de patiënt)
4. op het abdomen
5. op de rechterzijde
6. op de rug
7. zittend met gestrekte benen

Rechterarm:

Circulaire bewegingen rond de schouder en elleboog, dan full strokes.

Benen:

Dijen: Bovenstuk naar beneden
Knie: circulair, dan naar beneden
Enkelgewrichten (locomotiefbeweging)
Strokes over heel het been (5-7 keren)
Zwembeweging op de voet

Linkerarm:

Schouder circulair
Elleboog circulair
Full strokes

Rug

Trapezium, nek
Circulair op alle wervels
Scapula
Grote waaiervormige bewegingen

Udvertana (Ud= omhoog, scrub towards the heart, tegen de haartjes in)

Het moet toegediend worden:

1. Purva (nuchter of na licht ontbijt)
2. Pradhana (pasta met kruidenpoeder - 7 posities)



Nabehandeling: afnemen met vochtige warme handdoek en dan rust.

Indicaties Udvertana:

1. vanaf 1 1/2 maand tot het einde van het leven

2. brengt Kapha in evenwicht
3. samentrekkend en regenererend
4. verbetert structuur van de huid
5. kalmeert Vata
6. verbetert metabolisme van de huid
7. makes the body feel light
8. deodorant
9. goed tegen luiheid
10. goed tegen excessief zweten
11. goed tegen jeuk
12. goed tegen cellulitis
12. gunstige invloed op Parkinson

Contra-indicaties Udvartana:

- indigestie
- slakken
- koorts
- klisma
- allergie aan sommige kruiden

De behandeling is vitaliserend en brengt je weer dichterbij je kern. The remains of the day... een dankbaar en weldadig gevoel van eenheid, harmonie en verbondenheid.

Cursusdagen bij Jens en Sofia, zijn bijzondere momenten, waarbij de tijd even stilstaat en je even uit de tredmolen van het dagelijkse leven stapt. Het was een mooie ervaring met warme olie, geurende kruiden, en rituele handelingen gebaseerd op de eeuwenoude Ayurveda-wetenschap, die Dr Kurush stapsgewijs in zijn Indisch Engels - consecutief vertaald door Jens - aan ons toelichtte.

Dankuwel Dr Kurush, Jens & Sofia. Het was weerom een warme, gastvrije en herbronnende ervaring.

Ook een dankuwel aan het adres van mijn massagepartners, Anja, Marleen en Martine!

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

Dr Kurush P. Kurmi
Shreeyash Clinic
2, Niranjana Apts., Niranjana Park
Manibaug, Sinhagad Road
Pune -51
India
Tel. 0091-20-65 26 23 90
E-mail: kkurush@hotmail.com and kkurush@yahoo.com