

INHOUD

1. Introductie.....	p. 05
2. Paradigma of paradigma.....	p. 07
3. De zeven niveaus van eten.....	p. 08
4. De staf van Hermes.....	p. 11
5. De vier temperamenten.....	p. 12
a. De flegmatische beer.....	p. 14
b. Het sanguinische hert.....	p. 17
c. De cholerische tijger.....	p. 20
d. De melancholische oester.....	p. 22
6. Doe je het of doe je het niet?	p. 25
7. Het standaarddieet.....	p. 28
8. De overstap.....	p. 30
9. De belangrijkste voedingsgroepen.....	p. 32
a. Groenten.....	p. 32
b. Suikers.....	p. 33
c. Granen.....	p. 35
d. Plantaardige eiwitten.....	p. 37
10. Voeding voor de toekomst.....	p. 38
11. Een huis om in te wonen.....	p. 40
12. Recepten boeken en sites.....	p. 43
13. Yogasoma-activiteiten	

BRONNEN

Macrobiotiek. De universele weg van gezondheid en geluk; Michio Kushi
Ankh Hermes/spiraal ISBN 90 6340 081 0

Vitaliteit van binnenuit. Bas Zwaan.
BZZTôH 's Gravenhage 1997 ISBN 90 5501 400 1

Ayurveda. Dirk Gysels
Parisfal - Antwerpen 1986 ISBN 90 4658 033 2

Kooklessen Veronique Van Moortel
Seminaries macrobiotiek. Int. Shiatsu school West Malle Mieke Pieters
Yogalessen en filosofie. Alberto Paganini

Tekening op de cover: glasraam uit glasatelier Oud Rijswijk bv
<http://www.glasatelier.nl>

1. INTRODUCTIE

Tijdens mijn dertigjarige 'carrière' als yogaleraar ben ik meer en meer bewust geworden van het belang van gezond eten als middel tot gezondheid en geluk.

Yoga is harmonie, verbinden, één worden. Het verbinden van je leven met het Zelf. Harmonie scheppen tussen jezelf en je levensdoel. Yoga is het verstillen van de onrust in je geest. Yoga is een weg die naar innerlijke en uiterlijke vrede leidt. Het is een holistische pad waar elk aspect van het leven getransformeerd en gezuiverd wordt. De kwaliteit van je leven in het algemeen wordt daardoor verbeterd, zodat je duidelijker, in de spiegel van het leven, je ware gelaat kan aanschouwen. Jezelf zijn (worden) zoals je echt bent.

Daarvoor vind je in yoga een aantal technieken, methoden en principes. Lichaam, ademhaling en geest nemen actief deel aan hun bevrijdingsproces. Men werkt om het lichaam en de ademhaling vrij te maken van ziektes, blokkades en belemmeringen. De geest wordt tot rust en harmonie gebracht.

In dit proces is het van belang, om bewust te worden van alle aspecten van het leven. Relaties, werk, activiteiten en handelingen worden onder de loep genomen.

We eten alle dagen, meermaals per dag. Het is dus fundamenteel, bij het vorderen op je yogapad, om stil te staan en bewust te worden van je eetgewoonten: de kwaliteit van je voeding en van de manier waarop je eet.

Er zijn veel soorten voedsel en elk voedingsstof heeft een bepaald effect op je lichaam en geest. Hoe bewuster je wordt van je lichaam en geest hoe meer je in staat bent om waar te nemen wat voeding met je doet en om je eetpatronen te sturen.

Er zijn voedingsstoffen die je vervuilen, dof en zwaar maken. Andere maken je (hyper) actief, passioneel en gedreven. Andere weer helpen je lichter, alerter, bewuster en liefdevoller te worden.

De Bhagavad Gita is een oude yoga tekst waar men veel wijsheid in vindt, over al de belangrijkste aspecten van het leven. Onder andere bespreekt deze tekst de geaardheden (guna) van de natuur:

'Als het licht van de wijsheid door elke lichaamsopening naar buiten schijnt, overheerst sattva.

Als rajas domineert, word je bevangen door rusteloosheid en gedreven door verlangens met zelfzuchtige en begerige motieven.