

LEZINGENPROFIEL WIM KNOPPERS

LEZINGEN

Over de Ayurvedische filosofie, de kijk op gezondheid en welbevinden, maar ook over de rol van voeding en smaak daarop vertelt Wim Knoppert u graag aan de hand van de theorie én de praktijk. Op geanimeerde en sterk interactieve wijze verzorgt Wim Knoppert lezingen of workshops over Ayurveda en haar vele facetten.

AYURVEDA

De term Ayurveda komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk “kennis van het leven”. Ayurveda is dus zeker niet uitsluitend een gezondheidsleer, maar vooral ook een manier van leven. De filosofie is gelinkt aan duizenden jaren oude heilige teksten, de Veda's en gebaseerd op de theorie van de Panchmahabutha's, de vijf elementen waaruit het gehele universum is opgebouwd. Deze elementen ether, lucht, vuur, water en aarde vormen dus zowel de macrokosmos van het universum als de microkosmos van het lichaam en de geest. Het is op basis van dit besef dat Ayurveda antwoorden heeft op vragen over gezondheid en welzijn. Zij maakt daarbij gebruik van een breed spectrum aan methoden en kruiden, kruiden die vaak gewoon in het keukenkastje te vinden zijn.

Ayurveda gaat uit van een drietal drijvende krachten in het universum, Vata (Lucht) dat staat voor beweging, Pitta (Vuur) dat staat voor omzetting en Kapha (Aarde) dat staat voor stabiliteit.

Een verstoring van de oorspronkelijke balans leidt tot problemen of klachten.

BRON VOOR GEZONDHEID

Recentelijk heeft de 'World Health Organization' WHO, erkent dat Ayurveda niet alleen voor de afwezigheid van ziekte, maar ook voor het welbevinden van mensen van groot belang is. Zij hebben dit onderschreven door Ayurveda als belangrijke traditionele geneeskunde op te nemen in hun statuten. Volgens de WHO is meer dan 80% van de wereldbevolking afhankelijk van traditionele geneeskunde voor de primaire gezondheid. Daarin vormen kruiden een dominante component boven andere natuurlijke bronnen van medicijnen.

HOLISTISCHE BENADERING

Op basis van dagelijkse ervaringen van de samenhang tussen mens en natuur, heeft Ayurveda zich in de afgelopen 5000 jaar ook ontwikkeld tot een hoogwaardige geneeskunde. Daarbij wordt sterk gebruik gemaakt van kruidetherapie. De oorspronkelijke teksten spreken over de therapeutische kwaliteiten van meer dan 2000 verschillende soorten planten. Het spreekt dus voor zich dat ook in de hedendaagse Ayurvedische benadering van gezondheid, kruiden een belangrijke rol spelen. Daarnaast maakt de Ayurveda gebruik van bijvoorbeeld oliën en mineralen als medicijn, maar ook van vele vormen van massage, reiniging, yoga, meditatie of mantra zang, vormen een belangrijk onderdeel van herstel en voorkomen van ziektes en kwalen.

AYURVEDISCH THERAPEUT

Als Ayurvedisch therapeut is Wim Knoppert een helper op weg naar een nieuw evenwicht met persoonlijke aandacht en begeleiding en vormt daarmee sterk alternatief voor de gangbare medische benadering:

“Samen met de cliënt werk ik aan het activeren van het zelfhelend vermogen van het lichaam vanuit een holistische benadering. Hierbij kijken we naar de voeding en leefstijl, maar maak ik ook gebruik van bijvoorbeeld kruidenmedicatie, massage, yoga of meditatie.

Naast diverse trainingen in India en in Nederland heb ik een 4 jarige opleiding gevolgd tot Ayurvedic Practitioner® en heb mijn opleiding Medische Basiskennis afgerond.”

WERKWIJZE

Tijdens een consult bepalen we je ware of oorspronkelijke balans (Prakruti) en je huidige balans (Vikruti). Ik maak daarvoor onder andere gebruik van de polsdiagnose. Aan de hand van dit inzicht en de klachten en symptomen wordt een behandelplan opgesteld. Indien nodig zal ik je doorverwijzen naar een reguliere arts of specialist. Ook in mijn arbeidzame leven als beleidsambtenaar bij de overheid maak ik gebruik van deze kennis en inzichten rond gezondheid en leefkwaliteit.”

MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op de website van Wim Knoppert: www.AyurWell.nl