

Studieonderwerpen – Opleiding Ayurvedic Technician (2 jaar)

De opleiding tot Ayurvedic Technician bestaat uit twee studiejaar. De opbouw is bewust stapsgewijs. In het eerste studiejaar wordt een stevig fundament gelegd in de belangrijkste principes van Ayurveda en leren studenten deze kennis al praktisch toe te passen op het gebied van voeding, leefstijl, ziektepreventie en Ayurvedische behandelingen.

In het tweede studiejaar wordt deze kennis verder verdiept. Studenten leren uitgebreider naar de cliënt en het ziekteproces kijken, specialiseren zich verder in de Ayurvedische voedingsleer en maken kennis met onderwerpen als Ayurvedische psychologie, Dravya Guṇa, Ayurvedische bereidingen, srotas en de klassieke methoden voor het onderzoeken van de cliënt en het ziekteproces. Ook wordt het repertoire aan praktische Ayurvedische behandelingen aanzienlijk uitgebreid.

Gedurende de twee studiejaar leert de student de verschillende onderdelen steeds meer met elkaar te verbinden: constitutie, dosische verstoringen, voeding, leefstijl, spijsvertering, lichaamssweefsels, mentale factoren, ziekteontwikkeling en behandeling.

Het doel is niet alleen om Ayurvedische begrippen te kennen, maar om daadwerkelijk Ayurvedisch te leren denken en deze kennis praktisch en individueel toe te passen.

Eerste studiejaar – het Ayurvedische fundament

In het eerste studiejaar worden hoofdstukken 1 tot en met 10 behandeld. Hier wordt de theoretische en praktische basis gelegd waarop in het tweede studiejaar verder wordt gebouwd.

1. Introductie tot Ayurveda

De opleiding begint bij de fundamentele vraag: wat is Ayurveda?

We bestuderen de klassieke definities van Ayurveda, leven en gezondheid en kijken naar de doelstellingen van Ayurveda. Daarbij wordt aandacht besteed aan zowel het behouden en bevorderen van gezondheid als het begrijpen van factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van ziekte.

De mens wordt binnen Ayurveda niet uitsluitend als een lichamelijk organisme beschouwd. Lichaam, zintuigen, geest en bewustzijn worden in samenhang bestudeerd. Studenten maken hierdoor vanaf het begin kennis met het bredere mensbeeld waarop de klassieke Ayurveda is gebaseerd.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan de Vedische oorsprong van Ayurveda, de vier Veda's en de bredere levensdoelen die binnen de Indiase traditie worden beschreven.

Hiermee wordt het fundament gelegd voor het Ayurvedische mens- en wereldbeeld dat gedurende de rest van de opleiding verder wordt opgebouwd.

2. Geschiedenis en klassieke werken van Ayurveda

Om Ayurveda goed te kunnen begrijpen, is het belangrijk te weten waar deze kennis vandaan komt.

Studenten maken kennis met zowel de traditionele oorsprong als de historische ontwikkeling van Ayurveda en met de belangrijkste klassieke werken waarop een groot gedeelte van de Ayurvedische kennis is gebaseerd.

Daarbij worden de drie grote klassieke werken behandeld:

- Charaka Saṃhitā
- Suśruta Saṃhitā
- Aṣṭāṅga Hṛdaya

Deze worden gezamenlijk aangeduid als de Br̥hat Trayī, de ‘grote drie’ van de klassieke Ayurvedische literatuur. Daarnaast wordt kennisgemaakt met werken uit de Laghu Trayī, waaronder:

- Śārṅgadhara Saṃhitā
- Bhāvaprakāśa
- Mādhava Nidāna

Ook worden de acht klassieke onderdelen van Ayurveda besproken, waaronder interne geneeskunde, chirurgie, aandoeningen van hoofd en zintuigen, kindergeneeskunde, toxicologie, rasāyana en vājīkaraṇa.

Hierdoor krijgt de student een beeld van Ayurveda als een omvangrijk en systematisch ontwikkeld traditioneel geneeskundig systeem en leert hij of zij tegelijkertijd de belangrijkste bronnen kennen waaruit de Ayurvedische kennis afkomstig is.

3. Filosofische grondslagen van Ayurveda – Darśana

Ayurveda is ontstaan binnen een breder filosofisch en cultureel wereldbeeld. Veel begrippen uit de klassieke Ayurveda kunnen daarom beter worden begrepen wanneer ook de filosofische achtergrond ervan bekend is.

Studenten maken tijdens de opleiding kennis met de zes klassieke Darśana's van India:

- Sāṃkhya – beschrijft onder andere het ontstaan en de ontwikkeling van de waarneembare wereld vanuit Puruṣa (bewustzijn) en Prakṛti (oorspronkelijke natuur). Veel fundamentele Ayurvedische concepten zijn nauw verbonden met het Sāṃkhya-denken.
- Yoga – behandelt onder andere de werking en beheersing van de geest en de ontwikkeling van bewustzijn. Studenten maken kennis met de belangrijkste uitgangspunten van de klassieke Yogafilosofie en de relatie hiervan met Ayurveda.
- Nyāya – behandelt logica, redenering en de verschillende manieren waarop betrouwbare kennis kan worden verkregen. Dit vormt een belangrijke achtergrond voor de wijze waarop kennis en waarneming binnen de klassieke Ayurveda wordt benaderd.
- Vaiśeṣika – onderzoekt de fundamentele categorieën waaruit de werkelijkheid is opgebouwd. Begrippen als dravya (substantie), guṇa (eigenschap) en karma (werking) kunnen vanuit deze filosofische achtergrond beter worden begrepen.
- Mīmāṃsā – houdt zich onder andere bezig met de interpretatie van de Veda's, juist handelen (dharma) en de betekenis en autoriteit van de Vedische traditie.
- Vedānta – onderzoekt fundamentele vragen rondom het Zelf (Ātman), bewustzijn, de aard van de werkelijkheid en bevrijding.

Deze filosofische systemen worden niet uitsluitend als losstaande filosofie bestudeerd. Het doel is studenten te laten begrijpen waar bepaalde Ayurvedische ideeën vandaan komen en binnen welk wereldbeeld zij zijn ontstaan.

Met name vanuit Sāṃkhya, Nyāya en Vaiśeṣika worden belangrijke verbindingen zichtbaar met onderwerpen die later in de opleiding terugkomen, zoals de ontwikkeling van de pañca-mahābhūta, oorzaak en gevolg, eigenschappen van substanties en de manier waarop Ayurveda kennis over de mens en gezondheid systematisch ordent.

4. De fundamentele principes van Ayurveda

In dit onderdeel worden verschillende principes behandeld die gezamenlijk het fundament vormen voor vrijwel alles wat later binnen de opleiding wordt bestudeerd.

Pañca-mahābhūta – de vijf grote elementen

Studenten maken kennis met de vijf mahābhūta's:

- * ākāśa – ruimte
- * vāyu – lucht/beweging
- * agni/tejas – vuur/transformatie
- * jala – water
- * pṛthvi – aarde

We bestuderen hun eigenschappen, hun ontwikkeling en hun onderlinge samenhang.

Vervolgens wordt gekeken naar de manier waarop Ayurveda deze principes gebruikt om zowel het menselijk lichaam als voeding, planten, de omgeving en andere verschijnselen in de natuur te begrijpen.

Ook het principe van microkosmos en macrokosmos wordt behandeld: het klassieke uitgangspunt dat de mens uit dezelfde fundamentele principes is opgebouwd als de wereld waarin hij leeft.

Tri-doṣa – Vāta, Pitta en Kapha

Vanuit de vijf elementen wordt vervolgens de relatie gelegd met vāta, pitta en kapha.

Studenten bestuderen hun eigenschappen, functies en belangrijkste locaties in het lichaam. Daarnaast worden de verschillende fysiologische vormen en onderverdelingen van vāta, pitta en kapha behandeld en wordt gekeken naar hun specifieke functies binnen het normale functioneren van het lichaam.

Hiermee wordt een belangrijke basis gelegd voor het begrijpen van de Ayurvedische fysiologie en voor het later leren herkennen en behandelen van doṣische verstoringen.

Triguṇa – Sattva, Rajas en Tamas

Binnen de fundamentele principes wordt daarnaast aandacht besteed aan sattva, rajas en tamas.

Studenten leren de eigenschappen van deze drie guṇa's kennen en bestuderen hun onderlinge samenhang en hun relatie tot de pañca-mahābhūta en tri-doṣa.

Hierdoor worden verschillende fundamentele Ayurvedische principes niet als afzonderlijke theorieën geleerd, maar steeds met elkaar in verband gebracht.

5. Doṣa – ontstaan, herkennen en behandelen van verstoringen

Nadat eerst het normale functioneren van vāta, pitta en kapha is bestudeerd, wordt gekeken naar de manier waarop verstoringen kunnen ontstaan.

Studenten leren onderscheid maken tussen de normale fysiologische functies van vāta, pitta en kapha en de ontwikkeling van vāta, pitta en kapha als doṣa's (foutmeldingen van het lichaam/disbalans in het lichaam).

We behandelen de oorzaken die een verstoring kunnen uitlokken of onderhouden en de kenmerken en symptomen waaraan veranderingen kunnen worden herkend. Daarbij leren studenten hoe eigenschappen zoals droogte, koude, hitte, zwaarte, lichtheid, vochtigheid en beweging zich in het lichaam kunnen manifesteren.

Een belangrijk onderdeel hiervan is vervolgens de vraag: wat doe je met deze kennis?

Studenten leren hoe het Ayurvedische principe van tegengestelde eigenschappen kan worden toegepast en hoe voeding en leefstijl doelgericht kunnen worden ingezet om vāta-, pitta- en kapha-verstoringen te behandelen.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Technician

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarbij wordt onder andere gekeken naar voedingskeuze, bereidingswijze, regelmaat van maaltijden, slaap, beweging, rust, dagelijkse routines en andere leefstijlfactoren.

Studenten leren deze factoren samen te brengen in een individueel Ayurvedisch voedings- en leefstijlprotocol.

Het doel is niet alleen een bestaande verstoring te verminderen. Door vroege veranderingen te leren herkennen en tijdig voeding en leefstijl aan te passen, kunnen Ayurvedische principes ook preventief worden ingezet om te voorkomen dat een relatief kleine verstoring zich verder ontwikkelt tot een ziekteproces.

6. Prakṛti – de individuele constitutie

Een centraal uitgangspunt van Ayurveda is dat niet ieder mens hetzelfde is.

Binnen het onderwerp prakṛti leren studenten de verschillende lichamelijke constituties kennen en bestuderen zij de kenmerken die traditioneel worden geassocieerd met verschillende verhoudingen van vāta, pitta en kapha.

Daarbij wordt gekeken naar de karakteristieke lichamelijke eigenschappen van verschillende constitutietypen en naar de relatie tussen constitutie en gezondheid.

Studenten leren hierdoor begrijpen waarom dezelfde voeding, leefstijl, dagelijkse routine of behandeling niet noodzakelijk voor ieder mens dezelfde uitwerking heeft.

Prakṛti vormt daarom een belangrijk onderdeel van de individualisering van een advies. Een voedings- of leefstijlprotocol wordt niet uitsluitend afgestemd op de aanwezige verstoring, maar ook op de persoon bij wie deze verstoring aanwezig is.

7. Dhātu, Upadhātu, Ojas en Mala

Vervolgens wordt uitgebreid gekeken naar de Ayurvedische opvattingen over de opbouw, voeding en instandhouding van het lichaam.

De zeven Dhātu's

Studenten bestuderen de zeven dhātu's, de belangrijkste lichaamsweefsels:

- * rasa – het eerste voedende lichaamsweefsel
- * rakta – bloedweefsel
- * māṃsa – spierweefsel
- * meda – vetweefsel
- * asthi – botweefsel
- * majjā – zenuwweefsel
- * śukra/artava – voortplantingsweefsel

Van iedere dhātu worden de belangrijkste eigenschappen en functies behandeld.

Daarnaast worden de klassieke theorieën over weefselvoeding en de vorming van de dhātu's bestudeerd. Hiermee wordt inzichtelijk gemaakt hoe Ayurveda de vertering van voeding uiteindelijk verbindt met de voeding, opbouw en instandhouding van het gehele lichaam. Ook wordt gekeken naar de relatie tussen de verschillende dhātu's en het functioneren van vāta, pitta en kapha.

Upadhātu – de secundaire weefsels

Naast de zeven dhātu's worden de upadhātu's, of secundaire weefsels, behandeld. Hieronder vallen onder andere borstweefsel, menstruatie, pezen, bloedvaten, huid, ligamenten en tanden.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Technician

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Ojas – vitaliteit en weerbaarheid

Binnen hetzelfde onderdeel wordt uitgebreid aandacht besteed aan ojas. Studenten leren wat binnen Ayurveda met ojas wordt bedoeld, welke eigenschappen en functies eraan worden toegeschreven en welke factoren ojas kunnen ondersteunen of verminderen.

Daarbij wordt gekeken naar de traditionele relatie tussen ojas, vitaliteit, herstelvermogen en lichamelijke weerbaarheid.

Mala – uitscheiding

Tot slot worden de belangrijkste mala's behandeld:

- * puriṣa – ontlasting
- * mūtra – urine
- * sveda – zweet

Studenten bestuderen hun vorming en normale functies en leren hoe uitscheiding binnen Ayurveda wordt verbonden met voeding, agni en het functioneren van het lichaam.

8. Sadvṛtta – leefregels voor gezondheid en ziektepreventie

Ayurveda beschouwt leefstijl als een wezenlijk onderdeel van gezondheid.

Binnen sadvṛtta bestuderen studenten klassieke richtlijnen rondom persoonlijke verzorging, sociaal gedrag, gezonde gewoonten en voeding.

Ook wordt aandacht besteed aan natuurlijke lichamelijke behoeften en het onderscheid tussen adhāraṇīya vega, natuurlijke impulsen die niet onderdrukt dienen te worden, en dhāraṇīya vega, impulsen waarbij juist regulatie en zelfbeheersing belangrijk zijn.

Hiermee wordt duidelijk dat preventieve Ayurveda veel verder gaat dan alleen voeding.

Slaap, beweging, persoonlijke verzorging, gedrag, dagelijkse gewoonten en de manier waarop iemand zijn leven inricht, kunnen allemaal invloed hebben op gezondheid.

Studenten leren hierdoor steeds meer herkennen welke dagelijkse factoren gezondheid kunnen ondersteunen en welke gewoonten op langere termijn juist verstorend kunnen werken.

9. Dinacaryā en Ṛtucaryā – leven volgens dag en seizoen

Binnen dinacaryā bestuderen studenten de Ayurvedische principes voor het inrichten van de dagelijkse routine.

Er wordt gekeken naar verschillende dagelijkse gewoonten en naar de manier waarop onder andere slapen, opstaan, persoonlijke verzorging, voeding, beweging en rust kunnen worden afgestemd op het functioneren van het lichaam.

Daarnaast behandelen we ṛtucaryā: het aanpassen van voeding en leefstijl aan klimaat en seizoen.

Studenten maken kennis met de zes klassieke seizoenen en leren hoe veranderingen in klimaat volgens Ayurveda invloed kunnen hebben op het lichaam, de spijsvertering en het lichamelijke evenwicht. Ook de relatie tussen seizoen en smaak wordt behandeld.

Hierdoor leren studenten gezondheid niet als een statische toestand te beschouwen. Wat op een bepaald moment passend is, wordt mede bepaald door de individuele persoon, het moment van de dag, het seizoen en de omgeving.

10. Agni en Āma – vertering, metabolisme en het ontstaan van verstoringen

Agni vormt een van de belangrijkste concepten binnen de Ayurvedische fysiologie.

Hoewel het woord letterlijk ‘vuur’ betekent, heeft agni binnen Ayurveda betrekking op de processen van vertering en transformatie waarmee het lichaam voeding verwerkt en bruikbaar maakt.

Studenten leren de verschillende functionele toestanden van jatharāgni kennen en bestuderen de relatie tussen agni, constitutie, voeding, metabolisme en de verdere voeding van het lichaam.

Daarmee wordt vervolgens de verbinding gelegd met āma.

Studenten leren wat Ayurveda onder āma verstaat, welke eigenschappen eraan worden toegeschreven, welke factoren tot de vorming ervan kunnen bijdragen en welke kenmerken traditioneel met de aanwezigheid van āma worden geassocieerd.

Ook het belangrijke onderscheid tussen sāma en nirāma wordt behandeld: situaties waarin āma wel of niet betrokken is bij een verstoring.

Daarbij wordt gekeken naar sāma en nirāma in relatie tot vāta, pitta en kapha, maar ook tot de dhātu's en mala's.

Dit onderwerp vormt een belangrijke stap in het leren begrijpen van de Ayurvedische visie op vertering, metabolisme, gezondheid, ziektepreventie en het ontstaan van ziekteprocessen.

Praktische Ayurveda – Abhyanga en Svedana

Naast voeding en leefstijl leren studenten Ayurveda ook praktisch toe te passen door middel van abhyanga en svedana.

Abhyanga – Ayurvedische olietherapie

Abhyanga is de traditionele Ayurvedische toepassing waarbij het lichaam met olie wordt behandeld en gemasseerd.

Binnen Ayurveda wordt olie niet alleen gebruikt om de handen gemakkelijker over de huid te laten bewegen. De keuze en toepassing van olie maken onderdeel uit van de behandeling zelf.

Studenten leren daarom niet alleen de praktische uitvoering van een volledige abhyanga, maar ook de Ayurvedische principes achter de behandeling.

Er wordt aandacht besteed aan de eigenschappen van olie, de hoeveelheid en temperatuur van de olie, de richting en wijze van behandelen en de manier waarop een behandeling kan worden aangepast aan de individuele persoon en diens toestand.

Ook leren studenten wanneer abhyanga wel en niet passend is en welke voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties in acht moeten worden genomen.

Hierdoor leert de student abhyanga niet uitsluitend als massagetechniek, maar als een Ayurvedische toepassing van snehana – het gebruik van olie en vettende substanties binnen de Ayurvedische gezondheidsleer.

Svedana – warmtetherapie

Naast abhyanga wordt svedana behandeld.

Svedana verwijst binnen Ayurveda naar verschillende toepassingen van warmte die transpiratie bevorderen. Warmte kan daarbij op verschillende manieren worden toegepast, afhankelijk van het doel en de persoon.

Studenten leren de belangrijkste principes achter svedana kennen, de effecten die er binnen Ayurveda aan worden toegeschreven en de manier waarop warmte kan worden gecombineerd met andere Ayurvedische toepassingen.

Ook wordt aandacht besteed aan indicaties, contra-indicaties en veilige toepassing, zodat studenten leren wanneer svedana passend is en wanneer warmte juist vermeden dient te worden.

Abhyanga en svedana worden daarbij niet los gezien van de rest van de opleiding. Ook bij deze toepassingen wordt rekening gehouden met onder andere constitutie, aanwezige dosische verstoringen, agni, seizoen en de algemene toestand van de persoon.

Tweede studiejaar – verdieping en therapeutische toepassing

In het tweede studiejaar worden hoofdstukken 11 tot en met 18 behandeld.

De kennis uit het eerste jaar vormt hiervoor het uitgangspunt. Studenten leren de verschillende onderdelen nu steeds uitgebreider met elkaar te verbinden en gaan dieper in op voedingsleer, Ayurvedische psychologie, substanties en hun werking, lichaamskanalen, ziekteontwikkeling en het systematisch onderzoeken van de cliënt.

Tegelijkertijd wordt het praktische behandelrepertoire verder uitgebreid.

11. Tripods – klassieke driedelingen binnen Ayurveda

Aan het begin van het tweede studiejaar worden verschillende belangrijke klassieke driedelingen binnen Ayurveda behandeld. Deze bieden een systematische manier om gezondheid, ziekte, behandeling en het dagelijks leven te begrijpen.

Onder andere de volgende concepten komen aan bod:

- Tri-Aiṣaṇā – drie fundamentele menselijke verlangens of levensstreven;
- Tri-Stambha – drie belangrijke pijlers;
- Tri-Upastambha – de drie ondersteunende pijlers van het leven: āhāra (voeding), nidrā (slaap) en brahmacarya;
- Trividha Bala – verschillende vormen van kracht en weerbaarheid;
- Trividha Āyatana – drie belangrijke oorzaken van ziekte;
- Trividha Roga – klassieke driedelingen in de indeling van ziekte;
- Trividha Roga Mārga – de drie belangrijke ziektewegen;
- Trividha Bhiṣak – verschillende kwaliteiten en niveaus van de behandelaar;
- Trividha Auśadha – drie fundamentele therapeutische benaderingen.

Hierdoor leren studenten onderwerpen als voeding, slaap, ziekteoorzaken, ziekteontwikkeling, kracht en behandeling steeds meer als onderdelen van één samenhangend Ayurvedisch systeem te begrijpen.

12. Āhāra – verdieping en specialisatie in Ayurvedische voedingsleer

Voeding vormt vanaf het eerste studiejaar al een belangrijk onderdeel van de opleiding.

Studenten hebben dan geleerd hoe voeding kan worden afgestemd op prakṛti en op verstoringen van vāta, pitta en kapha. Ook hebben zij geleerd rekening te houden met agni, dagelijkse gewoonten, seizoen en klimaat en voeding preventief en corrigerend in te zetten.

In het tweede studiejaar wordt deze kennis aanzienlijk verder verdiept en gesystematiseerd. De student specialiseert zich verder in de Ayurvedische voedingsleer en leert voeding steeds nauwkeuriger als therapeutisch instrument toe te passen.

Daarbij worden onder andere de klassieke factoren behandeld die bepalen welk effect voeding uiteindelijk op een persoon heeft:

- svabhāva – de natuurlijke eigenschappen van voeding;
- saṃyoga – combinaties van voedingsmiddelen;
- saṃskāra – bereiding en verwerking;
- mātṛā – hoeveelheid;
- kāla – tijdstip en seizoen;
- deśa – plaats, klimaat en omgeving;
- upayoga saṃsthā – regels rondom het gebruik van voeding;
- upabhoktā – de individuele persoon die de voeding consumeert.

Ook de kennis van voeding voor vāta, pitta en kapha wordt verder verdiept.

De zes smaken en hun invloed op de doṣa's worden uitgebreid behandeld, evenals ongunstige voedselcombinaties en het principe van anupāna. Hiermee ontwikkelt de student zich verder in de Ayurvedische voedingsleer en leert hij of zij steeds verfijndere individuele voedingsprotocollen op te stellen op basis van constitutie, verstoring, agni, seizoen, klimaat en persoonlijke omstandigheden.

13. Marma – vitale punten van het lichaam

Studenten maken kennis met marma, de klassieke vitale gebieden en punten van het lichaam.

De verschillende soorten marma, hun classificatie, anatomische ligging en betekenis binnen Ayurveda worden behandeld.

Daarnaast wordt marma-massage praktisch bestudeerd. Studenten leren de verschillende stappen van een behandeling en het gebruik van passende oliën. Hiermee wordt theoretische kennis van het lichaam verbonden met een praktische Ayurvedische behandelvorm.

14. Triguṇa, Mānasika Prakṛti en Ayurvedische psychologie

De kennis van sattva, rajas en tamas uit het eerste studiejaar wordt in het tweede jaar aanzienlijk verder verdiept en specifiek verbonden met manas – de geest. Hiermee maken studenten kennis met de grondbeginselen van de Ayurvedische psychologie.

Een belangrijk onderdeel hiervan is mānasika prakṛti, de mentale constitutie. Studenten leren hoe sattva, rajas en tamas zich kunnen uitdrukken in persoonlijkheid, gedrag, emotionele reacties en individuele psychologische eigenschappen.

Daarbij worden onder andere behandeld:

- * de eigenschappen en functies van manas;
- * sattva, rajas en tamas en hun invloed op de geest;
- * mānasika prakṛti;
- * verschillende persoonlijkheidstrekken en persoonlijkheidstypen;
- * gezonde en ongezonde toestanden van de geest;
- * citta vṛtti – bewegingen en tendensen van de geest;
- * citta kleśa – factoren die psychisch lijden veroorzaken;
- * oorzaken en kenmerken van mentale verstoringen;
- * persoonlijkheidsproblematiek en persoonlijkheidsstoornissen vanuit Ayurvedisch perspectief;
- * de wisselwerking tussen mentale en lichamelijke verstoringen.

Hierdoor wordt het Ayurvedische mensbeeld verder uitgebreid en leert de student naast lichamelijke constitutie ook mentale constitutie, persoonlijkheid en gedrag mee te nemen in het begrijpen van de cliënt.

15. Dravya Guṇa – eigenschappen en werking van substanties

Dravya Guṇa vormt de basis voor het Ayurvedische begrip van de eigenschappen en werking van voeding, kruiden en andere substanties.

Studenten leren substanties onder andere beoordelen vanuit:

- * rasa – smaak;
- * anu-rasa – secundaire smaak;
- * guṇa – eigenschappen;
- * vīrya – werkingskracht;
- * vipāka – effect na de vertering;
- * prabhāva – bijzondere of specifieke werking.

Hierdoor leren studenten begrijpen waarom verschillende substanties verschillende effecten hebben op het lichaam en hoe deze effecten vanuit Ayurvedische principes kunnen worden beoordeeld. Deze kennis vormt een verdere verdieping van de voedingsleer en legt tegelijkertijd een belangrijk fundament voor het begrijpen van Ayurvedische kruiden en andere therapeutische substanties.

16. Bhaiṣajya Kalpanā – Ayurvedische bereidingen

Binnen Bhaiṣajya Kalpanā maken studenten kennis met de traditionele principes voor het bereiden en toedienen van Ayurvedische middelen.

De vijf klassieke basisbereidingen worden behandeld:

- * svarasa – vers sap;
- * kalka – pasta;
- * kvātha – afkooksel;
- * śīta – koude infusie;
- * phāṇṭa – warme infusie.

Daarnaast komen onder andere avaleha, bhasma, olie- en ghee-bereidingen, āsava en ariṣṭa aan bod. Ook wordt aandacht besteed aan dosering en anupāna, zodat studenten leren begrijpen hoe de gekozen substantie, bereidingswijze, hoeveelheid en manier van toedienen gezamenlijk de uiteindelijke toepassing bepalen.

17. Srotas – de kanalen van het lichaam

Binnen Ayurveda wordt het lichaam beschreven als een netwerk van srotas: kanalen en transportsystemen waardoor verschillende stoffen en fysiologische processen plaatsvinden.

Studenten bestuderen de belangrijkste srotas voor onder andere:

- * ademhaling;
- * vocht;
- * voeding;
- * rasa;
- * rakta;
- * mām̐sa;
- * meda;
- * asthi;
- * majjā;
- * śukra;
- * urine;
- * ontlasting;
- * zweet.

Ook wordt het concept srotoduṣṭi, verstoring van deze kanalen, behandeld. Hiermee ontstaat een uitgebreider inzicht in de manier waarop verschillende fysiologische processen binnen Ayurveda met elkaar verbonden zijn en hoe verstoringen zich in het lichaam kunnen ontwikkelen.

18. Nidāna Pañcaka – het onderzoeken en begrijpen van ziekte

In dit hoofdstuk komt een groot gedeelte van de kennis uit beide studie jaren samen.

Studenten leren een ziekteproces systematisch analyseren volgens Nidāna Pañcaka:

- * nidāna – oorzaken;
- * pūrvarūpa – voortekenen en vroege symptomen;
- * rūpa – manifeste symptomen;
- * upaśaya – factoren die klachten verminderen of verergeren;
- * samprāpti – het proces waardoor een ziekte zich ontwikkelt.

Ook Ṣaṭkriyākāla, de verschillende ontwikkelingsstadia van een ziekteproces, wordt behandeld.

Dit is belangrijk voor de preventieve benadering van Ayurveda: studenten leren begrijpen hoe een verstoring zich geleidelijk kan ontwikkelen en waarom vroegtijdige herkenning mogelijkheden biedt om in te grijpen voordat een ziekteproces verder gevorderd is.

Daarnaast wordt onderscheid gemaakt tussen:

Roga Parīkṣā – het onderzoeken van het ziektebeeld;

en

Rogi Parīkṣā – het onderzoeken van de individuele persoon.

Daarbij maken studenten kennis met:

- * Trividha Parīkṣā;
- * Aṣṭavidha Parīkṣā;
- * Daśavidha Parīkṣā.

Hiermee leren studenten verschillende aspecten van de cliënt en diens toestand systematisch te beoordelen en de kennis uit de eerdere hoofdstukken samen te brengen in een Ayurvedisch totaalbeeld.

Uitbreiding van het praktische repertoire in het tweede jaar

In het tweede studiejaar wordt het praktische behandelrepertoire aanzienlijk verder uitgebreid.

Naast verdere verdieping in abhyanga en svedana maken studenten kennis met verschillende gespecialiseerde Ayurvedische procedures, waaronder:

- marma-massage;
- śirodhārā – waarbij gedurende een bepaalde tijd een continue stroom van vloeistof, doorgaans warme olie, over het voorhoofd wordt geleid;
- kaṭi vasti – een lokale toepassing waarbij warme olie gedurende een bepaalde tijd ter hoogte van de onderrug wordt vastgehouden;
- verschillende andere lokale en lichaamsgerichte Ayurvedische toepassingen met olie en warmte.

Het doel is daarbij niet uitsluitend om een procedure technisch te leren uitvoeren. Studenten leren ook waarom, wanneer en bij wie een bepaalde behandeling kan worden toegepast. Er wordt aandacht besteed aan voorbereiding, keuze van olie en andere middelen, uitvoering, nazorg, indicaties, contra-indicaties en voorzorgsmaatregelen.

De praktische behandelingen worden daarmee steeds verbonden met de theoretische kennis uit de opleiding en afgestemd op factoren zoals prakṛti, doṣische verstoring, agni, āma, seizoen, leeftijd en algemene toestand van de cliënt.

Wat kun je na afronding van de tweejarige opleiding?

Na afronding van de opleiding tot Ayurvedic Technician beschik je over een brede theoretische en praktische kennis van Ayurveda en ben je in staat de verschillende onderdelen van het Ayurvedische onderzoek met elkaar te verbinden.

Je leert niet alleen kijken naar wat er uit balans is, maar ook naar bij wie de verstoring aanwezig is, waardoor deze waarschijnlijk is ontstaan, welke processen erbij betrokken zijn en hoe de verstoring zich volgens Ayurveda heeft ontwikkeld.

Je bent onder andere in staat om:

- de lichamelijke prakṛti en belangrijke doṣische verstoringen te beoordelen;
- een Ayurvedische anamnese en basisbeoordeling van een cliënt uit te voeren;
- vāta-, pitta- en kapha-verstoringen te herkennen en deze met gerichte voedings- en leefstijlprotocollen te benaderen;
- agni, āma, dhātu, mala en srotas mee te nemen in je Ayurvedische beoordeling;
- Nidāna Pañcaka te gebruiken om oorzaken, vroege symptomen, manifeste symptomen en ziekteontwikkeling systematisch te onderzoeken;
- principes uit Roga Parīkṣā en Rogi Parīkṣā toe te passen;
- een individueel Ayurvedisch voedings- en leefstijlprotocol op te stellen;
- voeding af te stemmen op constitutie, doṣische verstoring, agni, seizoen, klimaat en individuele omstandigheden;
- vanuit een verdiepende en gespecialiseerde kennis van de Ayurvedische voedingsleer steeds gericht met voeding te werken als therapeutisch en preventief instrument;
- voeding, kruiden en andere substanties te begrijpen vanuit onder andere rasa, guṇa, vīrya, vipāka en prabhāva;
- kennis van Mānasika Prakṛti, Ayurvedische psychologie, persoonlijkheidstrekken en mentale verstoringen mee te nemen in het bredere beeld van de cliënt;
- adviezen te geven rondom voeding, slaap, beweging, dinacaryā en ṛtucaryā;
- preventieve protocollen op te stellen waarmee vroege doṣische verstoringen worden aangepakt voordat zij zich verder ontwikkelen;
- abhyanga, svedana en marma-massage op een verantwoorde en individueel afgestemde manier toe te passen;
- het behandelrepertoire uit te breiden met gespecialiseerde Ayurvedische procedures zoals śirodhārā, kaṭi vasti en andere lokale olie- en warmtetoepassingen;
- bij praktische behandelingen rekening te houden met indicaties, contra-indicaties en de individuele toestand van de cliënt.

Het eerste studiejaar geeft je daarmee een stevig fundament in de Ayurvedische fysiologie en leert je deze kennis al praktisch toe te passen op het gebied van voeding, leefstijl, doṣische verstoringen, ziektepreventie en Ayurvedische lichaamsbehandelingen.

In het tweede studiejaar wordt deze basis aanzienlijk verder verdiept. Je specialiseert je verder in de Ayurvedische voedingsleer, maakt kennis met Ayurvedische psychologie en Mānasika Prakṛti, verdiept je in de eigenschappen en bereiding van therapeutische substanties en leert via Srotas, Nidāna Pañcaka, Roga Parīkṣā en Rogi Parīkṣā steeds systematischer naar de cliënt en het ziekteproces te kijken. Tegelijkertijd wordt het praktische behandelrepertoire uitgebreid.

Na twee jaar kun je deze verschillende onderdelen steeds meer als één geheel benaderen: van constitutie, persoonlijkheid en ziekteoorzaak tot ziekteontwikkeling, voeding, leefstijl en praktische behandeling.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Technician

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarmee beschikt de Ayurvedic Technician over een stevig fundament om cliënten vanuit Ayurveda individueel te begeleiden op het gebied van voeding, leefstijl, gezondheidsbevordering, ziektepreventie en dosische verstoringen, aangevuld met een breed repertoire aan praktische Ayurvedische behandelingen.

Opbouw van de opleiding per leerjaar

De opleiding is opgebouwd over twee leerjaren. Ieder jaar bestaat uit een combinatie van theoretisch Ayurveda-onderwijs, praktijkonderwijs en GMBA-onderwijs (geïntegreerde moderne medische basiskennis, waarin anatomie, fysiologie en pathologie worden behandeld binnen de context van Ayurveda). Het vierde leerjaar heeft een andere opbouw en staat meer in het teken van verdieping, zelfstandigheid, scriptiebegeleiding en de stage in India.

Ieder van de twee leerjaren bestaat uit in totaal negen lesweekenden:

- 6 Ayurveda theorielesweekenden
- 1 Ayurveda praktijklesweekend
- 2 GMBA-lesweekenden (geïntegreerde moderne medische basiskennis, waarin anatomie, fysiologie en pathologie worden behandeld binnen de context van Ayurveda)

Ayurveda theorielesweekenden

Per leerjaar worden zes weekenden besteed aan de theoretische studie van Ayurveda. De lesstof wordt gedurende de opleiding stapsgewijs opgebouwd, waarbij ieder leerjaar voortbouwt op de kennis uit het voorgaande jaar.

Een theorielesweekend bestaat uit twee lesdagen:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Van 13:00 tot 14:00 is er een lunchpauze. Daarnaast wordt na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs een korte pauze ingelast.

Ayurveda praktijklesweekend

Ieder leerjaar van jaar 1 t/m 2 bevat één volledig praktijkweekend. Tijdens deze weekenden staat het praktisch leren en uitvoeren van ayurvedische vaardigheden en behandelingen centraal.

Ook het praktijkweekend vindt plaats op:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Van 13:00 tot 14:00 is er een lunchpauze en na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs wordt een korte pauze gehouden.

GMBA-lesweekenden

Naast het Ayurveda-onderwijs worden ieder leerjaar twee GMBA-lesweekenden gevolgd. Deze weekenden bestaan eveneens uit twee volledige lesdagen:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Van 13:00 tot 14:00 is er een lunchpauze en na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs wordt een korte pauze gehouden.

Geïntegreerde Medische Basiskennis binnen Ayurveda (GMBA)

Naast de ayurvedische theorie en praktijk vormt GMBA – Geïntegreerde Medische Basiskennis binnen Ayurveda een vast onderdeel van de opleiding.

Binnen GMBA worden onderwerpen uit de moderne medische basiskennis, zoals anatomie, fysiologie en pathologie, behandeld en gekoppeld aan de onderwerpen die de student binnen Ayurveda bestudeert.

Het uitgangspunt is dat een Ayurvedic Technician niet alleen het ayurvedische perspectief leert begrijpen, maar ook voldoende kennis ontwikkelt van de bouw en normale werking van het menselijk lichaam en van belangrijke ziekteprocessen zoals deze binnen de moderne geneeskunde worden beschreven.

Daarbij wordt onder andere aandacht besteed aan:

- Anatomie: de bouw en ligging van organen, weefsels en verschillende structuren van het menselijk lichaam.
- Fysiologie: de normale werking van organen en orgaansystemen en de processen waarmee het lichaam zijn functies in stand houdt.
- Pathologie: het ontstaan, verloop en de belangrijkste kenmerken van verschillende ziektebeelden.
- Medische terminologie: het leren begrijpen en gebruiken van belangrijke medische begrippen.
- Herkennen van klachten en ziektebeelden: studenten leren klachten niet uitsluitend vanuit Ayurveda te bekijken, maar ontwikkelen ook inzicht in mogelijke moderne medische verklaringen.
- Rode vlaggen: het leren herkennen van klachten en symptomen waarbij ayurvedische begeleiding niet voldoende is en waarbij een cliënt naar een huisarts of andere reguliere zorgverlener moet worden verwezen.
- Grenzen van de eigen deskundigheid: studenten leren onderscheid maken tussen situaties waarin zij binnen hun eigen vakgebied kunnen werken en situaties waarin medische diagnostiek of behandeling noodzakelijk is.
- Verantwoord samenwerken en doorverwijzen: aandacht voor de positie van de Ayurvedic Practitioner naast de reguliere gezondheidszorg.

Integratie met Ayurveda

GMBA wordt bewust geïntegreerd aangeboden. De moderne medische kennis staat daardoor niet volledig los van de ayurvedische lesstof.

Wanneer bijvoorbeeld binnen Ayurveda een bepaald orgaan, lichaamsweefsel, fysiologisch proces of ziektebeeld wordt bestudeerd, helpt de medische basiskennis de student om tegelijkertijd te begrijpen hoe dit vanuit anatomisch, fysiologisch en pathologisch perspectief wordt beschreven.

Het doel hiervan is niet om Ayurveda en moderne geneeskunde als hetzelfde systeem te presenteren. Het zijn verschillende medische denkkaders met een eigen terminologie en manier van kijken naar gezondheid en ziekte. Studenten leren juist om beide perspectieven van elkaar te onderscheiden en tegelijkertijd te begrijpen waar relevante verbanden kunnen worden gelegd.

Hierdoor ontwikkelt de student gedurende de opleiding een breder begrip van het menselijk lichaam en leert hij of zij ayurvedische kennis op een verantwoordelijke manier toe te passen binnen de huidige Nederlandse gezondheidscontext.

GMBA is geen afzonderlijk MBK-diploma

Het is belangrijk om hierbij onderscheid te maken tussen GMBA en een afzonderlijke opleiding Medische Basiskennis (MBK). GMBA is onderdeel van onze eigen Ayurveda-opleiding en is bedoeld om moderne medische basiskennis te integreren in de ontwikkeling van onze studenten tot Ayurvedic Technician.

Het volgen van de GMBA-weekenden leidt echter niet tot een afzonderlijk erkend MBK-diploma en dient niet als vervanging voor een MBK-diploma wanneer een beroepsvereniging of andere organisatie dit als afzonderlijke toelatingseis stelt.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Technician

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Dit sluit aan bij onze keuze om studenten uitgebreid inhoudelijk op te leiden in Ayurveda en tegelijkertijd de moderne medische basiskennis mee te geven die belangrijk is om op een verantwoorde manier met cliënten te kunnen werken.

Opleidingskosten

Onze opleidingen zijn zo opgebouwd dat ieder leerjaar voortbouwt op het voorgaande jaar. Studenten betalen het lesgeld per leerjaar. Het inschrijfgeld en het boekenpakket worden slechts eenmalig betaald bij aanvang van de opleiding.

Ayurvedic Technician – 2 jaar

De opleiding tot Ayurvedic Technician bestaat uit twee leerjaren.

Kosten:

- Inschrijfgeld (eenmalig): € 85
- Boekenpakket voor de opleiding (eenmalig): € 350
- Lesgeld eerste leerjaar: € 2.350
- Lesgeld tweede leerjaar: € 2.350

Na succesvolle afronding van het eerste leerjaar kan de student afstuderen als Ayurvedisch Massagetherapeut als hij/zij besluit om niet verder te studeren.

Optionele stage in India

Studenten van de opleiding tot Ayurvedic Technician kunnen ervoor kiezen om aanvullend een drieweekse stage in India te volgen. Deze stage is voor deze opleiding niet verplicht.

- Stagekosten voor 3 weken: € 1.750
- Een gedeelde kamer met een medestudent is bij de stagekosten inbegrepen.
- Maaltijdkosten bij PDI voor 3 weken: € 250
- Hiervoor worden dagelijks drie warme vegetarische maaltijden verzorgd.
- Toeslag voor een eigen kamer: € 250
- Vliegtickets zijn niet inbegrepen in de stagekosten en dienen zelf te worden geboekt en betaald.
- Taxikosten in India zijn niet inbegrepen in de stagekosten. Indien gewenst kan aan EISRA worden gevraagd om het taxivervoer te regelen. De kosten hiervan worden apart in rekening gebracht.

Wanneer een student zich inschrijft voor de tweejarige opleiding tot Ayurvedic Technician, maar na het eerste leerjaar besluit niet verder te gaan, kan de student na succesvolle afronding van het eerste jaar afstuderen als Ayurvedisch Massagetherapeut.

Tussentijds afronden

De opleiding is zo opgebouwd dat studenten die aan een langer opleidingstraject beginnen, op bepaalde momenten ook met een afgeronde kwalificatie kunnen stoppen. Een student die is gestart met de opleiding tot Ayurvedic Technician of Ayurvedic Practitioner en na het eerste leerjaar besluit te stoppen, kan na succesvolle afronding van dat leerjaar afstuderen als Ayurvedisch Massagetherapeut.

Een student die is gestart met de vierjarige opleiding tot Ayurvedic Practitioner en na het tweede leerjaar besluit te stoppen, kan na succesvolle afronding van de eerste twee leerjaren afstuderen als Ayurvedic Technician. Op deze manier hoeft een student niet vanaf het begin definitief te bepalen of hij of zij het volledige twee- of vierjarige traject zal volgen. Ieder afgerond opleidingsniveau vormt een zelfstandig onderdeel binnen de verdere opbouw van de opleiding.