

AN AYURVEDA WAY OF LIFE

Ayurveda is enorm in opmars, maar anders dan vaak gedacht wordt, is het veel meer dan alleen een gezond eetregime. Grazia's Manon ging in India op onderzoek uit. **TEKST MANON MEYERING**



AYURVEDA IS *a way of life* en betekent niet voor niets letterlijk 'de kunst van het leven'. De Moeder der Gezondheidsleren maakt je niet alleen bewuster van je

voedingspatroon, maar ook van je *state of mind* en leefgewoonten, zo ontdekte Grazia's Manon. Ze leefde een week volgens de ayurvedische principes tijdens een verblijf in het gezondheidsoord (en strandparadijs) Soma Manaltheeram in India.

DOSHA'S

De eerste afspraak na mijn aankomst is een kennismakingsconsult met een ayurvedisch arts in het Ayurvedic Hospital van het resort. Ik word lichamelijk onderzocht waarbij ook mijn tong en pols worden gecheckt. Zowel mijn eigen medische geschiedenis als dat van mijn ouders komt aan bod, net als mijn leefpatroon, voedselvoorkeuren en karakteristieken. Gevolgd door de vraag wat ik zou doen als er een ongeluk voor mijn ogen zou plaatsvinden. Hoe gek dit ook klinkt, al die informatie tezamen – dus ook mijn reactie op een heftige gebeurtenis – leidt naar mijn mind-bodytype, waar ayurveda er drie van kent: Vata, Pitta en Kapha. Deze zogenaamde dosha's zijn



Grazia's Manon in India.

alle drie in een bepaalde mate bij iemand aanwezig, maar meestal overheersen er twee. Om je op je best te kunnen voelen, wordt daarom ook gekeken naar de verhoudingen van de dosha's onderling, en zou je meer moeten gaan leven naar de behoeften die dat met zich meebrengt. Dat dingen als stress, slaapttekort, weinig beweging en weinig vers voedsel tot een disbalans kunnen leiden, is vast niks nieuws. Maar ook als je wel bewust gezond leeft, betekent dat nog niet dat je gezond bezig bent. Sterker nog, volgens de ayurvedaleer kan het in jouw ogen gezonde eet- en leefpatroon toch

een aanslag vormen op je welzijn wanneer dit niet is afgestemd op je mind-bodytype. Zo is type 1, Vata, bijvoorbeeld het creatiefst en avontuurlijkst, maar ook het meest (stress) gevoelige type van alle dosha's en wordt Vata's onrust nog eens aangewakkerd door onder andere rauwe voeding, zoals salades, en te zware work-outs die belastend kunnen werken. Pitta's (type 2) daarentegen zijn doorgaans intelligent, charismatisch en geboren leiders, maar raken uit balans en heetgebakerd door sterk gekruid eten, wat het vuur in hen overstimuleert. Ze hebben daarom baat bij een verkoelend eetpatroon wat niet

per se rauwe voeding betekent, maar voedsel met wrange, bittere of zoete smaken. Kapha's (type 3) zijn onuitputbare diesels. Echter, ze worden lui en gedemotiveerd van te zware kost en een bewegingsritme dat hen niet genoeg uitdaagt. Nadat mijn constitutie is bepaald, krijg ik een lijst mee van wat ik allemaal wel en niet mag eten, mijn yogaprogramma, en ook niet bepaald vervelend: mijn dagelijkse massage-schema!

DE KNEEPJES VAN HET VAK
Volgens de ayurvedische gezondheidsleer is een massage liefde voor het

lichaam en het leven zelf. Ze vormen dan ook een essentieel onderdeel van ayurveda. Naast dat een massage je energetisch meer in balans brengt en verlichting biedt bij chronische pijn en emoties, zijn de medicinale kruiden-massageoliën ook goed voor je huid en haar. Tijdens een bezoekje aan de kruidenfabriek van het resort, waar de preparaten met de hand worden gemaakt, leer ik van alles. Bijvoorbeeld wat er allemaal voor nodig is qua pluk-, droog-, snijd- en kookproces om de vele liters massageolie die dagelijks gebruikt worden, te produceren. Ik denk eraan terug tijdens de *treatment* als de eerste straal over mijn lichaam stroomt.

Er volgt een traditionele Indiase hoofd-, nek- en schoudermassage. Direct vergeet ik waar ik ben en hoe ik erbij zit (naakt, op een wegwerpplis na, op een krukje.). En dat is nog maar het begin.

HEMELS

Daarna volgt een *full body*-massage op een traditionele houten tafel. De strelingen en knepen van de twee masseuses lopen synchroon met elkaar, waardoor je echt het gevoel hebt onder handen te worden genomen en nog dieper ontspant. Tijd voor de Shirodhara. Hierbij wordt een met olie gevulde koperen pot aan





'Ik smul van de maaltijden die zijn afgestemd op mijn dosha's.'



Een waar paradijs: Soma Manaltheeram.

een balk boven mijn hoofd bevestigd, die in een continue stroom olie giet over mijn voorhoofd met als focuspunt mijn voorhoofdchakra. Dit punt staat voor 'intuïtie' en 'hoger bewustzijn' en wordt daarom ook wel 'het derde oog' genoemd. De *treatment* is hemels. Het effect ervan is door mijn hele lichaam voelbaar, maar vooral geestelijk brengt het me in 'hogere sferen'. Als ik weer op aarde terugkeer, voel ik me als herboren. Zo veel lichter, meer ontspannen en tegelijk heel helder in mijn hoofd. Ik kom thuis in het nu. Desondanks verheug ik me stiekem al op morgen, want dan mag ik weer.

GOD'S HOMETOWN

In de dagen die volgen, neem ik trouw deel aan de doeltreffende yoga- en meditatielessen. En smul ik van de verse maaltijden in het buffetrestaurant, die nieuw voer vormen voor mijn eetpatroon thuis. Dagelijks vindt er een korte *health check* plaats door de arts, gevolgd door een voorgeschreven massage en facial. De laatste tijd was ik hormonaal wat minder in balans. Om mijn lichaam niet te veel te stimuleren, vormt de Shirodhara daarom vast onderdeel van mijn *rejuvenation*-programma – jeuj! Gaandeweg wordt mijn haardos voller door de opgeslurpte olie, mijn huid zachter dan zacht, mijn energiepeil stijgt en ik raak dieper geaard. Ondanks drie warme maaltijden per dag zit mijn yogabroek net wat



'Tijd voor de Shirodhara.'

losser en staan mijn ogen helderder. Het is *of course* niet alleen het programma dat bijdraagt aan mijn welzijn, maar ook de magische plek aan het strand en de warme mensen. Ik kom steeds meer thuis. Meer thuis in deze mooie streek vol kleurrijke tempels, die niet voor niets 'God's Hometown' wordt genoemd. Meer thuis in de ayurveda, dat me inspiratie biedt voor waar ik nog meer naar wil gaan leven. Maar bovenal word ik me er bewuster van hoe fijn het is om de 'extraatjes' die ik mijn lichaam hier geef, ook thuis wat meer toe te passen. ■

SOMA MANALTHEERAM AYURVEDA VILLAGE EN BEACH RESORT

Dit authentieke oord ligt direct aan het populaire Kovalam Beach in het zuidelijkste puntje van India, Kerala. Het resort won al meerdere keren de prijs van beste ayurvedisch centrum van India. Je logeert er in een van de Insta-waardige vrijstaande cottages met eigen tuintje en hangmat terwijl je het kuurprogramma volgt. Dat bestaat uit een persoonlijk consult en diagnose door een ayurvedisch arts met een bijbehorend verjongings- of detoxprogramma en kruidenpreparaten. Plus yoga- en meditatielessen en drie keer daags met liefde bereid vegan of vegetarisch eten.

Wie komen er? Van zon en *health* fans – die het authentieke ayurvedische kuren willen ervaren – tot mensen met specifieke gezondheidsklachten. Je kunt er prima alleen vertoeven.

Tip: de eigenaar van beide resorts opende onlangs een naastgelegen luxe resort, gebouwd in traditionele stijl, waar je niet eens je kamer met uitzicht op zee hoeft te verlaten voor een massagebehandeling. Boek nu via www.puurenkuur.nl. Alleenreizenden krijgen korting.