



# AYURVEDA A WAY OF LIFE

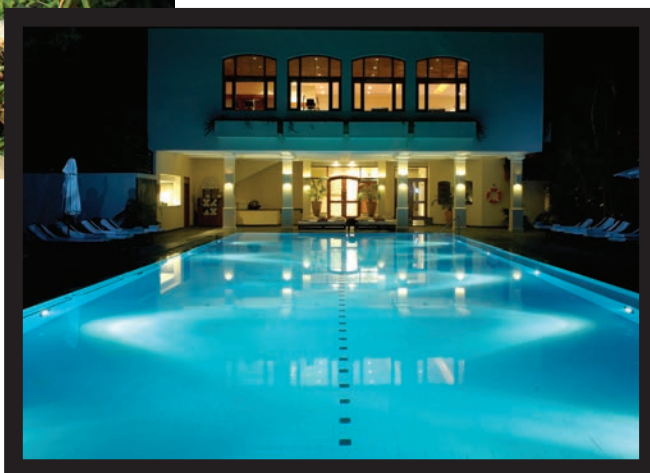
VEEL BEHANDELMETHODES EN SPAREGIMES WELKE WE IN ONZE WESTERSE WERELD KENNEN ZIJN GESTOELD OP KENNIS EN KUNDE UIT DE INDIASE AYURVEDA WETENSCHAP, OFWEL; DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN. SABINA HUF GING VOOR TALKIES MAGAZINE IN DRIE VERSCHILLENDE AYURVEDA HOTELS OP ONDERZOEK UIT EN LIET ZICH MEESLEPEN DOOR DEZE INDIASE FILOSOFIE; HOE GEZOND EN GELUKKIG OUD TE WORDEN.

Om aan een reis als deze deel te nemen is een goede voorbereiding zeker geen overbodige luxe. Aangezien ik namelijk niet alleen een ander land ga bezoeken – India staat bekend om haar enorme contrasten – kunnen de behandelingen en aangepaste voedselprogramma's tevens invloed hebben op mijn emotionele en fysieke toestand.

Ik heb begrepen dat ik ook geen tv of airconditioning hoeft te verwachten, dit met het oog op de Ayurveda filosofie om de geest volledig tot rust te laten komen. Dus bekapt met genoeg lectuur en een beetje overgewicht, stylish kleppertje en (wellicht overbodig) high heels, verlaat ik Nederland.

## AYURVEDA

Ayurveda, ook wel Wetenschap van het Leven genoemd, wordt al ruim 5000 jaar gebruikt in India om in harmonie met lichaam, geest en ziel gezond en gelukkig oud te worden. Aan de grondslag van Ayurveda liggen drie levensenergieën: Vatta, Pitta en Kapha, ook wel typen of Doshas genoemd. Van nature verschild iedereen, en daarom overheerst er bij elk mens een van de drie Doshas. De Ayurveda kuur is erop gericht een evenwicht te vinden tussen de drie Doshas om zo tot een goede balans te komen voor lichaam, geest en ziel. Om het beste uit de kuur te halen gaat alles in overleg met een Ayurveda arts, welke aan de hand van een zeer uitgebreide vragenlijst, je Dosha types en spelende klachten een behandelplan maakt dat volledig persoonlijk is afgestemd. Bij mij overheerst Pitta en dus zal ik hard moeten gaan werken aan mijn Vatta de komende dagen, aangezien deze bij mij minder aanwezig is.



TEKST EN FOTOGRAFIE SABINA HUF

## VATTA: IMPULSKRACHT

Dit type Dosha staat voor beweging, lucht en ruimte. Heeft honger op willekeurige momenten, gaat op onregelmatige tijden naar bed en is heel veranderlijk. Dit type kan korte emotionele uitbarstingen vertonen welke snel weer vergeten zijn. Vatta mensen kunnen beter voedsel verteren dat bitter en licht prikkelend is van smaak en bij voorkeur geroosterd klaargemaakt is.

## PURE AUTHENTIEKE AYURVEDA IN HET ZUIDEN

Na de uitgebreide uitleg en het consult met de arts wordt mijn behandelplan direct uitgevoerd. Ik heb een tekort aan vocht (komt vast door de reis), slecht werkende nieren (dat wist ik al) en een lichte vorm van stress (hmmm...), dus daar wordt mijn uitgebreide Abhyanga Sha-reera lichaams- en hoofdmassage op afgestemd. Haast twee uur lang lig ik op de tafel waarbij liters speciaal voor mij geselecteerde olie over mijn lijf gaan. Rustige armbewegingen zorgen voor ontspanning in de spieren en bevorderen de bloedsomloop. De olie pept mijn vermoeide lichaam weer op en geeft zo nieuwe energie. Mijn hoofdpijn van de lange reis ben ik direct kwijt.

De behandelruimtes in het Manaltheeram Beach Resort, maar ook de kamers welke in kleine villa's verspreid liggen door de tuin, zijn vrij simpel en van het principe 'less is more' waarbij juist de kwaliteit van de massage en het authentieke India bovenaan staan. Het hotel ligt op een rots en heeft daardoor prachtig uitzicht over de Arabische Zee. Via een trap kun je naar het privéstrand, waar handdoeken en bedjes beschikbaar zijn en waar je heerlijk kunt relaxen. Na mijn behandeling krijg ik holy powder in mijn haar, wat moet

## PITTA: VUURKRACHT

Dit type Dosha is scherp, leeft volgens de klok en voelt zich uitgehongerd als het eten te laat gereed is. Water en vuur zijn ook twee belangrijke kenmerken. Dit type heeft een hekel aan tijd verspillen, wil graag de leiding nemen en is enorm kritisch. Vatta en Kapha Dosha's zullen dit type snel te veeleisend vinden. Gestoomd eten van zoet tot licht pittig geniet de voorkeur.

## KAPHA: STRUCTUURKRACHT

Staat voor vastigheid, water en aarde. Haast ieder mens heeft wel een beetje Kapha in zich. Kapha mensen overwegen goed voordat ze een besluit nemen, houden van uitslapen, respecteren gevoelens van anderen, helpen anderen verzoenen en kunnen zelf troost zoeken in eten. Kapha mensen hebben het snel koud, houden van zout en zuur en voornamelijk gebakken voedsel.



zorgen voor geluk, en krijg ik een speciale thee. De arts verplicht mij tevens tot anderhalf uur rust. Ook wordt er duidelijk uitgelegd wat ik wel en niet meer mag eten; melk, vlees en vis worden van mijn menu geschrapt en ik ben voor de komende acht dagen puur veganist. In het restaurant van het Manaltheeram Beach Resort is een buffet waar duidelijk met kaartjes staat aangegeven welke Dosha bij welk gerecht hoort. Ondanks dat ik van tevoren erg sceptisch was over het eten (liefde gaat bij mij door de

maag), moet ik toegeven dat het werkelijk geweldig lekker en vooral erg voedzaam is. Je proeft de liefde voor het koken en elk gerecht in zijn meest pure vorm. Er wordt in dit hotel heel veel Ayurveda wijsheid aan de man gebracht; zelfs een bezoek aan een eeuwenoud fabriekje waar de speciaal voor dit resort ontwikkelde olie wordt gemaakt, behoort tot de mogelijkheden. Naast het betaalde programma zijn er dagelijks gratis activiteiten zoals yoga en meditatie en kun je iedere week henna tattoo's laten zetten.





HET HOTEL LIGT OP EEN ROTS EN HEEFT  
DAARDOOR PRACHTIG UITZICHT OVER  
DE ARABISCHE ZEE



## AYURVEDA REGELS

AYURVEDA IS EEN WAY OF LIFE, EEN RITUEEL WAAR JE ZELF ELEMENTEN UIT KUNT HALEN WAAR JE JEZELF PRETTIG BIJ KUNT VOELEN. JE HOEFT HEUS NIET ALS EEN BLAD AAN EEN BOOM OM TE SLAAN, MAAR EEN STUKJE MEER BEWUST ZIJN VAN WAT JE EET EN HOE JE MET JE LICHAAM OMGAAT, IS HELEMAAL NIET ZO ERG. ALS JE EEN BEETJE WEET VAT VOOR TYPE DOSHA HET BESTE BIJ JE PAST, KUN JE SMAKEN TOEVOEGEN OF WEG-LATEN UIT JE EETPATOON.

**1**  
EET RUSTIG

**2**  
NEEM DE TIJD OM TE ETEN

**3**  
EET ¼ VAN JE MAAGINHOUDE, DUS  
EET JE NIET COMPLEET VOL!

**4**  
HOUD VIER UUR AAN TUSSEN  
ELKE MAALTIJD

**5**  
EET NIET ALS JE GEEN  
HONGER HEBT

**6**  
EET NOOIT TWEE UUR VOORDAT  
JE NAAR BED GAAT

**7**  
SLA NOOIT JE ONTBIJT OVER

**8**  
LUISTER GOED NAAR JE LICHAAM

**9**  
DRINK NOOIT KOUD WATER



## FAMILIEVRIENDELIJKE AYURVEDA IN POOVAR ISLAND

ROMANTISCH GELEGEN IN DE KANALEN VAN DE BACKWATERS, EN IETS MEER EEN FAMILIEHOTEL, LIGT HET POOVAR ISLAND RESORT DAT ALLEEN PER BOOT TE BEREIKEN IS. DIT HOTEL IS IN TWEE DELEN INGEDEELD. VOOR DE NIET KURENDE GASTEN IS ER EEN APART RESTAURANT EN ZWEMBAD EN DIT HEEFT ALS VOORDEEL DAT DE AYURVEDA GASTEN IN ALLE RUST IN EEN SPECIAAL AFGEZONDERD VILLADORP KUNNEN VERBLIJVEN. HET AYURVEDA DORP HEEFT EEN PRIVÉRESTAURANT WAAR UITSLUITEND VOLGENS DE AYURVEDA WETENSCHAP WORDT GEKOOKT. DE SPA BIEDT TAL VAN HOLISTISCHE EN TRADITIONELE AYURVEDA BEHANDELINGEN EN ER ZIJN KRUIDEN EN STOOBADEN. DE TIEN LUXE AYURVEDA VILLA'S LIGGEN VERSPREID IN DE TUIN RONDOM HET ZWEMBAD EN HEBBEN ALLEN EEN GEWELDIG MOOIE OPENLUCHT BADKAMER.

Wil je meer informatie over Ayurveda in India, de speciale Ayurveda resorts of een op maat gemaakte reis naar India? Kijk dan op [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl).







DE HAUTE CUISINE  
GERECHTEN ZIJN HAAST  
MEESTERWERKEN VAN  
PICASSO EN MATISSE,  
ZO KUNSTIG



NIET VERGETEN OOK MEE  
TE NEMEN!

MUGGENMELK, ZONNECRÈMES, LOSZITTENDE KLEDING MET  
LANGE PIJPEN EN MOUWEN, OUD ONDERGOED VOOR TIJDENS  
DE BEHANDELINGEN, SLIPPERS EN EEN SARONG  
(HANDIG VOOR NA EEN BEHANDELING).



**SUPER DE LUXE AYURVEDA IN HET NOORDEN**

Diep verscholen in het oerwoud van de Himalaya's, helemaal in het Noorden van India, ligt het überluxe spaparadijs Ananda verscholen. Gehuisvest in een oud paleis van de Maharadja op 1150 meter hoogte en voorzien van alle luxe die je maar kunt bedenken is dit een topkuuroord van het allerhoogste niveau. 'Een gezonde manier van leven', zo luidt het credo van Ananda en dat merk ik meteen tijdens de lunch. Je hebt hier gerechten op basis van volle granen, verse groenten en fruit, waarbij naast Ayurveda ook wellnessregimes als yoga en vedanta worden aangeboden. Gekleed in een Kurta Pyama, die beschikbaar is gesteld door het hotel, krijg ik mijn eerste à la carte Ayurveda lunch welke door mijn arts is samengesteld. De haute cuisine gerechten zijn haast meesterwerken van Picasso en Matisse, zo kunstig. Na de lunch is er een rustmoment waar ik gebruik van maak om het hele resort te gaan verkennen. Joggingtracks, een golfbaan; er is van alles te doen, maar wat helemaal geweldig is zijn de speciale privéplekjes voor de yogaliefhebbers zodat je ieder moment van de dag zelf je oefeningen kunt doen, met een adembenemend uitzicht op de koop toe.

Met yoga begin ik ook mijn volgende dag, vroeg in de ochtend wanneer de dauw uit de bergen komt en samensmelt met de warmte van de zon; wat een betoverend beeld geeft dat. Iedere pose wordt perfect uitgevoerd en uitge-

VROEG IN DE OCHTEND  
WANNEER DE DAUW UIT  
DE BERGEN KOMT EN  
SAMENSMELT MET  
DE WARMTE VAN  
DE ZON; WAT EEN  
BETOVEREND  
BEELD GEEFT DAT

legd door de yogaleraar die je persoonlijk komt ondersteunen mocht dat nodig zijn. Niet veel later lig ik op de massagetafel waar ik een door twee dames uitgevoerde Choornaswedan massage – een massage met stempels – krijg. Er wordt gebruik gemaakt van Ayurveda oliën en kruiden om zo met de warme stempels de huid goed te ontspannen. Verholpen sportblessures, geen stijve spieren en het ontgiften van het lijf zijn een aantal van de benefits van deze, wat mij betreft, allerfijnste massage van de hele reis. En om het Ayurveda ritueel compleet te maken, wordt dit door twee dames tegelijk gedaan zodat je dus vier handen op je lijf voelt. Voordat het ritueel begint zingen de dames ook nog een spiritueel gebed waar je werkelijk kippenvel van krijgt.

Als er een hemel zou zijn, dan zou deze Ananda heten. Ik denk dat celebs als Uma Thurman en Oprah Winfrey er ook zo over denken; zij zijn graag geziene gasten en vliegen vaak per private jet en helikopter in voor een overdosis rehab in luxe. ■

