

Ayurvedisch kuren op Bali

'Nature is our greatest healer wordt soms gezeegd, en dat ondervind ik hier persoonlijk'

Iedereen heeft weleens vaagweg van ayurveda gehoord, maar wat de leer precies inhoudt, weten weinigen. Journaliste Sarina Wijnen was al langer geïntrigeerd door deze oosterse gezondheidsleer en besloot op een relaxte manier kennis te maken met enkele van de ayurvedische behandelingen. In het holistische luxeresort COMO Shambhala Estate op Bali dompelde ze zich onder in deze bijzondere kuur.

Tekst [Sarina Wijnen](#) - Foto's [Sarina Wijnen](#), [Lucia Dhenok](#), [Ayu Yeni](#) en [COMO Shambhala Estate](#)

Bekentenis: al houd ik erg van lachen en lichteheid, een zekere *anxiousness* is mij niet vreemd. Ik maak me vaak zorgen, over vele dingen. Bij de voorbereiding van mijn reis naar Bali strekte ik over welke stoel ik in het vliegtuig had ('Als ik maar niet op zo'n middenstoel terechtkom, tussen twee dikke mannen die ook nog eens de armleuningen inpikken'). Over of ik wel de rustige hotelkamers zou krijgen die ik gevraagd had: aan de niet-straatkant, weg van de lift en van de airco-generatoren. En over of ik nu wel of niet die ene dure designerjurk zou meenemen ('Wel fijn voor 's avonds, maar anderzijds een drama als ik hem kwijtraak'). Ook in het dagelijkse leven kan ik wakker liggen van dingen: over wat die of die over me gezeegd heeft en of ik niet beter zus of zo had gedaan. Inmiddels ben ik in de veertig en heb ik geleerd dat jezelf daarin accepteren de grootste verlichting brengt. Dus niet analyseren waarom je niet zo'n *laidback* type bent voor wie alles wel best is - en op die manier piekeren over het piekeren - maar wel rust vinden in wie je bent en zien wat de voordelen daarvan zijn. Goed voorbereid op reis vertrekken, bijvoorbeeld. Andere hulpmiddeltjes om de scherpste randjes eraf te vijlen zijn voor mij yoga en meditatie, die beide relaxerend werken en ondanks hun ernstige bijklank juist voor lichtheid zorgen. En massages. De beste die ik ooit gekregen heb, waren ayurvedische massages waarbij voortdurend hete kruidenolie over je heen gegoten wordt. Zelden ben ik zo diep ontspannen geweest en heb ik zo goed geslapen. Toen ik dan het aanbod kreeg om een heuse

ayurvedische kuur te volgen, met volop yoga, meditatie en massages, in een luxeresort op Bali ook nog eens, zei ik natuurlijk geen nee.

Meet the dosha's

COMO Shambhala Estate, op een halfuur rijden van het culturele plaatsje Ubud, is sprookjesachtig mooi. Het bestaat uit negen hectare land met jungle, een heilige bron, natuurlijke bronzwembaden met watervallen en helemaal beneden de Ayung-rivier. Op dit landgoed vind je vijf residenties, allemaal genoemd naar natuurelementen, met telkens een grote suite en enkele kleinere *garden rooms*. Ik krijg de Bayugita-suite toegewezen, Sanskriet voor 'wind'. Typisch voor deze residentie is de koloniale Balinese stijl met veel rustieke details, waarover ik me als minimalismeliefhebber even afvraag of ik me er wel goed zal voelen. Maar met vooraan een privé *infinity pool* met zicht op groene rijstterrassen en achteraan een Fa-reclame-achtige tropische buitenbadkamer met jacuzzi, lukt me dat al snel. Meteen na mijn aankomst heb ik een afspraak met dokter Prasanth, de Indiase ayurvedische arts van het resort. Hij begint het consult door uit te leggen wat ayurveda is. 'Ayur betekent in het Sanskriet wetenschap en *veda* leven. Het gaat dus om een wetenschap van het leven.' Hij vertelt dat het een holistische leer is, en dus over *body & mind* tegelijk gaat. En dat ayurveda al tweeduizend jaar oud is en oorspronkelijk uit India komt, waar er zelfs een ministerie van ayurveda bestaat.

‘Ayurveda onderscheidt drie hoofdtypes oftewel dosha’s: vata, pitta en kapha (*zie kader*)’, gaat hij verder. ‘Bij iedereen komen die dosha’s in een andere mix voor, maar vaak zijn één of twee dosha’s dominant en heb je een tekort van een derde.’

Om de verhouding tussen mijn dosha’s te bepalen zijn er een aantal onderzoeken nodig. Eerst moet ik een vragenlijst invullen over mijn eetgewoonten, slaappatroon, stoelgang, menstruatie ... Daarna onderzoekt de dokter via een polsonderzoek mijn hartritme. Door vervolgens mijn vingertoppen in te duwen en te kijken hoe snel die weer roze kleuren, wordt dan weer mijn bloeddorstroming bepaald – die blijkt gemiddeld. Als volgende onderzoek beluistert de ayurvedische arts hoe diep mijn ademhaling is – ook die is gemiddeld. En ten slotte doet hij een drukpuntonderzoek van mijn hals, schouders en rug, waarbij er vooral spanning op mijn linkerschouder blijkt te zitten. Dat alles maakt van mij een vata kapha, besluit de dokter. ‘Vata is bij jou dominant. Dat betekent dat je slank bent, maar ook vaak last hebt van een opgeblazen gevoel. Vata’s zijn meestal ook snelle denkers, zijn creatief en hebben leidinggevende kwaliteiten.’

Kruiden uit de Himalaya

De bedoeling van een ayurvedakuur is om evenwicht te brengen in de drie dosha’s. In mijn geval moet het dominante vata ietsje naar beneden, kapha – wat onder andere staat voor een diepe

en rustige slaap – een beetje naar omhoog en pitta – waaronder zelfvertrouwen valt – mag een heel stuk stijgen. Pas als de balans goed is, kan je prana, je levensenergie zeg maar, optimaal stromen. Om dat te bereiken adviseert dokter Prasanth me uit het groepsprogramma de hatha yoga, de pranayama (ademhalingsoefeningen) en de meditatie. Hij benadrukt wel dat ik de juiste meditatievorm moet kiezen. ‘Vata’s hebben een erg actieve geest. Bij heel inwaarts gerichte meditatie wordt die niet genoeg beziggehouden, en zal je rusteloos en geïrriteerd worden.’ Wandelmeditatie en meditatie met een thema zijn daarom beter voor mij, zegt hij, die zullen mijn geest juist kalmeren. Verder zal hij een pakket van massages voor mij samenstellen, met kruiden die op mijn type zijn afgestemd en die het kuuroord invoert vanuit de Himalaya.

Ik moet ook anders gaan eten. Ik mag geen kunstmatige zoetmiddelen meer (en moet hier dus afkicken van mijn Cola Zero-verslaving), ik moet dagelijks 2,5 liter water drinken en al mijn eten en drinken moet op kamertemperatuur zijn. Dat laatste omdat er anders te veel energie gaat naar het opwarmen van het voedsel in mijn lichaam, wat het verteringsproces vertraagt. En ik mag twee à drie uur voor het slapengaan niets eten, zodat de vertering mijn slaap niet verstoort.

Na het ayurvedische consult maak ik kennis met de stralende Ayu, mijn *personal assistant*. Want elke gast krijgt hier dus een assistent ter beschikking die je desgewenst begeleidt naar de

plekken waar je moet zijn en je bijstaat bij zowat alles waar je om vraagt. Ze wandelt met me mee naar de spa, waar ik een abyanga massage zal krijgen. Eenmaal op de tafel legt de massagetherapeute uit dat ze me met een warme kruidenolie zal masseren, om mijn bloedsomloop te stimuleren en mijn gewrichten en spieren soepeler te maken. Ik merk dat mijn schouders, rug en nek wat steviger worden aangepakt dan gewoonlijk. Op voorschrift van dokter Prasanth, zegt de massagetherapeute. Zij is tijdens de hele massage met haar volle aandacht bij me en checkt geregeld of ik wel comfortabel lig, of ik het niet te koud heb en of de druk niet te hard of te zacht is. De behandeling eindigt met een scrub om de olie al wat te verwijderen, en daarna met een watervaldouche onder de sterren in de buitenbadkamer.

Adem in, adem uit

De volgende dagen staan in het teken van het ontdekken wat dit prachtige oord allemaal te bieden heeft. Ik geniet vooral van de schoonheid van de natuur. Zo krijg ik maar geen genoeg van de drie paradijselijke *spring pools* midden in de jungle, met hun klaterende watervallen en heerlijk frisse water. De geur errond, van jasmijn, citroengras en frangipani, is bijna bedwelmend. Ik wandel ook naar beneden, naar de spectaculaire Ayung-rivier. Een wandeling waarbij ik vergezeld word door dwarrelende kleurige vlinders en voor mij uit schietende hagedissen.

DE DRIE DOSHA'S

De ayurveda onderscheidt drie levenskrachten – dosha’s – die op hun beurt opgebouwd zijn uit de vijf elementen – water, vuur, aarde, lucht en ether. De dosha’s – vata, pitta en kapha – zijn overal in de kosmos en ook in ons lichaam in voortdurend wisselende verhoudingen aanwezig. Om gezond te leven, moeten de drie dosha’s in evenwicht zijn. Dat heb je zelf in de hand, door op je voedings-, slaap- en bewegingspatroon te letten en ze aan te passen als er een onevenwicht is.

- **Vata** staat voor beweging – van grof tot uiterst verfijnd. Deze dosha regelt het zenuwstelsel, de ademhaling, de stoelgang en het denken. Elementen: ether en lucht. Wanneer vata normaal functioneert, voelen we ons enthousiast en creatief.
- **Pitta** staat voor stofwisseling en regelt onder meer de spijsvertering (ook honger en dorst), de lichaamstemperatuur, onze emoties en alles wat zacht is aan het lichaam. Element: vuur. Wanneer pitta normaal functioneert, voelen we ons opgewekt.
- **Kapha** staat voor structuur, de vaste vorm van ons lichaam. Deze dosha regelt de kracht, het immuunstelsel en het geduld. Elementen: aarde en water. Wanneer kapha normaal functioneert, voelen we ons tevreden.

MEER LEZEN:

Ayurveda als moderne levensstijl. Een complete gids voor meer gezondheid en vitaliteit met veel respect voor de natuur, Acharya Shunya (Samsara, mei 2018)

‘Ayurveda onderscheidt drie hoofdtypes: vata, pitta en kapha. Iedereen heeft een andere samenstelling, maar vaak zijn één of twee dosha’s dominant en heb je een tekort van een derde’

DR. PRASANTH, AYURVEDISCH ARTS



‘Ik moet ook anders gaan eten, zegt de arts. Zo moet al mijn eten en drinken op kamertemperatuur zijn, omdat er anders te veel energie gaat naar het opwarmen van het voedsel in mijn lichaam, wat het verteringsproces vertraagt’

En dan zijn er de yogalessen, elke dag om half vier. Ik volg de groepslessen in het open Yoga Pavilion, waarbij je tijdens je zonnegroeten zicht hebt op palmbomen en hoe ze verkleuren door het mooie namiddaglicht. Mijn programma bevat ook twee privélessen bij dokter Prasanth. Die vinden plaats in Yoga Bale, een paviljoen van donker tropenhout even verderop, ook omgeven door natuur. Voor die lessen vindt de dokter pranayama aangewezen: ademhalingsoefeningen met een bepaald effect op je geest. Hij heeft oefeningen uitgekozen om mijn vata doen dalen, kondigt hij aan, zodat ik rustiger word en minder zal piekeren.

Goed voor mijn hart

We beginnen de pranayama's met een oefening waarbij je telkens aan weerszijden van je neus met bepaalde vingers één neusgat dichthoudt. Om zo balans te brengen in beide hersenhelften. In het begin lig ik met mijn vingers in de knoop, maar na een paar keer proberen lukt het. De volgende oefening is power-pranayama: ik moet vuisten maken van mijn handen, krachtig inademen terwijl ik ze in de lucht breng en ze spreid, en diep uitademen wanneer ik ze naar beneden haal en weer in vuistvorm breng. Dit moet ik veertig keer doen, drie sessies lang. Behoorlijk inspannend, vind ik. ‘Het is inderdaad even werken, maar daarna word je heel kalm’, vertelt dokter Prasanth. ‘Als je dit zes maanden lang elke dag doet, gaat je hartslag zakken. Het is bewezen dat een rustige hartslag voor een positievere geest zorgt én dat je er langer door leeft.’ We beëindigen de les met een geleide meditatie, waarbij ik op mijn rug lig en moet visualiseren dat ik heel licht word, hoog boven de aarde zweef en langzaam weer terugzweef. Ik merk dat ik vaak afdwaal met mijn gedachten en moet mezelf een paar keer terugroepen. De dokter vertelt me achteraf dat dat niet erg is. ‘Hoe vaker je het doet, hoe langer je je focus zal kunnen vasthouden’, zegt hij.

Even eenzaam

Bij het ayurvedaprogramma krijg je dagelijks één massage. Mijn favoriete behandelingen zijn de shirodhara massage, waarbij er een uur lang warme kruidenolie over je voorhoofd, of

eigenlijk je ‘derde oog’, stroomt, en de COMO Shambhala massage, die plaatsvindt in Surya, een openlucht massagepaviljoen in de jungle waar je de vogels hoort fluiten en de rivier ruisen. Na elke massage krijg je in de zitruimte een kop gemberthee met honing of een glas water. Vaak ga ik daarna, bij valavond, nog even zwemmen in ‘mijn’ infinity pool, waar het personeel intussen de sfeerlampen heeft aangestoken. En ik sluit vrijwel elke avond af door een halfuurtje – of een uurtje, als ik er niet uit raak – te bubbelen in de jacuzzi, met tsjirpende krekels rond me en sterren boven me. Momenten waarop me een magisch gevoel overvalt van connectie met de elementen.

Maar ondanks alle luxe en verwennerij krijg ik het op een gegeven moment moeilijk. Ik voel me opeens eenzaam. COMO Shambhala mag dan wel een paradijsje zijn, het heeft jammer genoeg geen *social scene*. De meeste gasten zijn koppels en in tegenstelling tot sommige andere resorts is er geen gemeenschapstafel waar je mensen kan leren kennen. Op een paar praatjes hier en daar na, blijf je dus grotendeels alleen. Ik had eerst nog een digitale detox overwogen, maar wist al snel dat dat met mijn extraverte aard moeilijk haalbaar zou zijn. Ik heb hier de lijnen met de buitenwereld, in de vorm van Facebook, Instagram, Messenger en Facetime, echt nodig. Ontspannen betekent ook meestromen met je natuurlijke noden, in plaats van ertegen te vechten, bedenk ik. En haast elke avond wissel ik via diverse digitale wegen verhalen en ervaringen uit met het thuisfront.

Dankbaarheidsoefening

De laatste uren, en tijd om de balans op te maken. Na nog een laatste zwempartij in de *spring pools* en een laatste wandeling naar de rivier, ga ik naar het hindoeschrijn in de jungle, om er even stil te staan bij wat deze kuur me gebracht heeft en om mijn ‘leraren’ te bedanken. Een gewoonte die ik opgepikt heb van een vrouw die ik in een ander resort heb leren kennen. Ik merk dat ik me gereset voel: de wind in mijn hoofd is gaan liggen en ik kan beter relativeren. Daarvoor bedank ik dokter Prasanth, voor zijn relaxerende pranayama, en de massagetherapeutes, voor hun liefdevolle behandelingen. En daarna Ayu. Het voelde wat ongemakkelijk in het begin, zo’n *personal assistant* die je op de hielen volgt. Dat zei



‘Laatste dag. Tijd voor een evaluatie. Ik merk dat ik me gereset voel: de wind in mijn hoofd is gaan liggen en ik kan beter relativeren. Met dank aan de relaxerende pranayama en massages’

ik haar in het begin ook: ‘Ik weet zeker dat veel mensen dit fantastisch vinden, maar ik ben heel zelfstandig en ik doe dingen liever zelf.’ Omdat ze wat teleurgesteld leek, heb ik haar dan toch maar wat ‘klusjes’ gegeven. Na een poosje begon ik het geruststellend te vinden dat iemand dingen voor je regelt. Het leerde me om wat meer op anderen te rekenen en daarvoor ben ik haar dankbaar. En als laatste maar zeker niet als minste bedank ik de natuur, die hier zo overweldigend mooi is dat ik er positief en rustig en energiek tegelijk van werd. *‘Nature is our greatest healer’*, wordt soms gezegd, en dat heb ik hier persoonlijk ondervonden.

MEER WETEN

Zelf testen wat jouw ayurvedische constitutie is? www.ayurveda.nl en www.ayurveda-test.com (voor een volledig beeld raadpleeg je uiteraard best een ayurvedische therapeut)

WIL JE OOK EEN AYURVEDISCHE KUUR MEEMAKEN?

- Wil jij jezelf ook een week onderdompelen in luxe en ontspanning, yogalessen volgen, en gezond maar lekker eten? Boek dan via Puurenkuur een ‘Relaxboost’ van minimum drie nachten in COMO Shambhala Estate, vanaf € 1.583 per persoon (op basis van een tweepersoonskamer).

Inclusief: drie overnachtingen, volpension, doktersbegeleiding, dagelijks één massage, deelname aan de wekelijkse activiteiten waaronder yoga en meditatie.

- Voor COMO Shambhala Estate kan je gebruik maken van de speciale aanbieding voor Psychologies-lezers. Je krijgt bij ieder arrangement een giftvoucher van \$100 per kamer als je met twee personen boekt (minimum 5 nachten), om te besteden in de spa, en 10% korting op de accommodatieprijs voor alleenreizenden. Voor sommige reisperiodes gelden ook gratis nachten of een vroegboekorting.
- Puurenkuur organiseert wereldwijd wellnessreizen, waarbij je kan kiezen uit de thema's Fitness, Detox, Thalasso, Ayurveda, Wellness, Yoga, Anti-stress en Mindfulness. Meer info: www.puurenkuur.be, info@puurenkuur.be en 03-80 80 986 (meld voor de korting bij het boeken dat je *Psychologies*-lezer bent).