

# WELLNESS OP Z'N INDIAAS

## GEDRAGEN DOOR DE AARDE IN SWASWARA

Een paar kilometer ten zuiden van pelgrimstad Gokarna in deelstaat Karnataka, ligt wellnessparadijs SwaSwara, waar de reiziger tot rust komt door middel van yoga, meditatie en aryuvedische behandelingen. Verscholen in het groen en in harmonie met de omringende natuur, sluit dit oord je helemaal af van de buitenwereld. Met een beetje geluk vind je jezelf.

TEKST WENNEKE SAVENIJE FOTOGRAFIE ANNELIES RIGTER



Foto's met de klok mee vanaf linksboven: Het ayurvedische restaurant van SwaSwara met een prachtig uitzicht over de zee; Dr. Krishna onder de bougainville in de tuin van SwaSwara; Vissers brengen hun gevangen vis op het strand in Gokarna. De vrouwen brengen de vis naar de markt



Yogalessen onder de bomen

Na ruim drie uur rijden vanaf vliegveld Dabolim in Goa, steek ik de Gangavalli-rivier over. De weg voerde me langs Indiase dorpjes, de Arabische Zee en grillige berggruggen van de West-Ghats. Op Gokarna Road word ik ineens omringd door met bloemen versierde autobusjes van de *devotees*, de hindoeëlgelovigen die in groten getale naar Gokarna trekken om Shiva te vereren. De overlevering wil dat dit plaatsje vernoemd is naar het oor van de koe waaruit Shiva zou zijn geboren. Deze mythe vindt zijn weerklank in het oorspronkelijke landschap tussen de Gangavallirivier en, ten zuiden van Gokarna, de Aghnashini-rivier, waardoor het kustplaatsje omringd is.

Ik rijd via het kleurrijke stadje verder naar het zuiden, tot ik op een steenworp afstand van het Om-strand (vernoemd naar de omgekeerde E van het Om-symbool) onze bestemming bereik: SwaSwara. Het oord ligt tussen groene heuvels, in de tropische tuin staan 24 villa's. In de achtertuin staat een regenwaterreservoir en liggen de velden waar SwaSwara groenten en kruiden verbouwt. Het grote zwembad ligt aan het ayurvedische restaurant dat

overdekt is met een dak van gedroogde palmladeren. Op deze spirituele plek draait, onmiddellijk voelbaar, alles om rust, stilte en respect voor de natuur en de medemens.

### Geen wifi, maar wind

Mini Chandran, de innemende general manager van SwaSwara, ontvangt ons vriendelijk met een lichtgroen drankje. Ze vertelt dat *swa* in het Sanskriet 'jezelf' betekent en *swara* is 'geluid'. SwaSwara wil zijn gasten weer in contact brengen met de klank van hun eigen, unieke persoonlijkheid, aldus Chandran. 'Vooral vrouwen zijn altijd bezig met multitasken. Wij oordelen niet of dat goed of slecht is, maar we proberen onze bezoekers wel een ander perspectief te bieden. Met opzet is er in onze villa's geen wifi. In onze tuin hoor je de zee, de wind en de vogels in plaats van mobieltjes en kunstmatige muziek. Met behulp van yoga, meditatie, kunst, ayurvedische behandelingen en een uitgebalanceerd organisch dieet, wijzen we onze gasten de weg naar hun diepste innerlijk. We hopen dat ze zich bij ons volledig leren ontspannen, zodat ze het evenwicht

kunnen hervinden tussen zichzelf en de omgeving en verjongd naar huis terugkeren. Wij geloven dat het iets is wat mensen zelf creëren in een harmonische wisselwerking met hun omgeving. Wij willen onze gasten een positieve impuls geven. We laten ze in SwaSwara een manier van "zijn" ervaren, waarop ze hun hele leven kunnen voortborduren.'

### Vega eten en eco wijn

Mijn villa bestaat uit twee delen. Boven een royale slaapkamer en een luxe badkamer die grotendeels wordt overkoepeld door de sterrenhemel, beneden een serene lees- en meditatiekamer met een kleine keuken, die grenst aan een tuintje vol kruiden waarvan ik verse thee kan zetten. Geen tv, geen kranten, geen internet. In de badkamer woont een piepklein kikkertje, dat ik tot mijn huisvriend benoem. Ik zwem wat en tegen de avond maakt chef-kok Joy ayurvedische gerechten voor me klaar. Ik kan kiezen: vegetarisch of vis, en wie wil kan de ecologische huiswijn bestellen. Zachtjes blaast de wind verkoeling door de deels

open ruimte van het restaurant. Alle borden zijn met aandacht opgemaakt en na afloop van het diner voel ik me voldaan, niet vol of aangeschoten. Eenvoud siert de mens, van binnen en van buiten.

### Intens gelukkig op een berg

Ik doe mee aan de ochtendmeditatie waarvoor ik om 05.00 uur op moet staan. Yogaleraar en natuurarts Dr. Vinod Nair neemt de leiding. Door het pikkedonker lopen we vier tellen inademen en acht tellen uitademend achter hem aan de bush in. Nair geeft aanwijzingen, terwijl de natuur langzaam ontwaakt. 'Vergeet alles en luister naar de wind, hoor hoe de vogels zingen, zie hoe het langzaam lichter wordt.' Ik raak enigszins verstrikt in het opgelegde ademhalingsritme, maar besluit me desondanks over te geven aan het hier en nu, geholpen door de warme stem van Nair. Al heb ik een hekel aan ademhaling-exercities, ik begin er warempel plezier in te krijgen. Tegen de tijd dat we de top van SwaSwara's meditatieheuvel hebben bereikt, gaat de zon op en ben ik al bijna in extase. Nair laat



Linkerpagina Een visser op het strand van Gokarne  
Rechterpagina Mini Chandran, de innemende general manager van SwaSwara



Hindoes bezoeken een tempel in het stadje Gokarne

ons in lotushouding plaatsnemen op een plateautje vol yogamatten. Ik heb uitzicht op de Arabische Zee en het Om-strand. De zachte stem gaat verder: 'Stel je voor dat je hersenen de zee zijn en je gedachten de golven. Ze rollen af en aan, laat ze komen en gaan en adem rustig door.' Ja hoor, zo ken ik er nog wel een paar, zou ik op een doorsnee yogales in Amsterdam hebben gedacht. Maar hier is alles anders, want die zee en die golven zijn er écht. Ik kan ze horen, ruiken, zien en voelen, ze vullen als vanzelf mijn hele innerlijk en mijn innerlijk vloeit als vanzelf over in de schoonheid van de natuur die me omringt. Het is bijna een orgastische ervaring, een mooiere plek om je één te voelen met het 'al' bestaat niet. Het is een ervaring die ik mijn hele leven met me mee zal dragen, zo gelukkig voel ik me al mediterend op die heuvel. Chandran heeft ons niets teveel beloofd.

### Gorillayoga

Op een overzichtsschema in de hal worden de activiteiten aangekondigd. Ik besluit te gaan yogaën onder leiding van

leraar Krishna, een donker mannetje dat ons met bloedserieuze aanwijzingen aan het werk zet. Alle spieren worden opgerekt in strenge yogahoudingen. Sjoemelen is er niet bij, want dan schiet Krishna onmiddellijk te hulp om de *asana's* wél op de juiste wijze uit te voeren. Het is heel hard werken en juist daarom verlaten we na ruim een uur de zaal met een intens gevoel van ontspanning en voldoening. Lichamelijk én geestelijk.

Nieuwsgierig geworden naar de kwaliteiten van Krishna, sluit ik me nog diezelfde middag aan bij zijn les in Laughter Yoga. Schoorvoetend komen er een paar gasten opdagen, de drempel voor deze vorm van yoga is blijkbaar hoog. Yoga en lachen, dat belooft weinig goeds en moet welhaast een geforceerde onderneming worden. Maar Krishna heeft er duidelijk zin in en besluit de groep aan te vullen met SwaSwara-personeel, dat zich verlegen bij de gasten voegt. Het feest kan beginnen.

Krishna voert ons in woorden mee naar een fantasiejungle, waarin we rondjes moeten rennen tot we er bijna bij neervallen. Ineens botsen we tegen een gorilla op, die

Krishna uitbundig begroet en gaat na-af. Wij worden geacht hetzelfde te doen, onszelf op de borst te kloppen en apengeluiden te maken, totdat we er letterlijk de slappe lach van krijgen. 'Deze asana is heel goed voor je nieren,' verklaart Krishna. En verder gaat het jungle-avontuur: we ontmoeten olifanten, tijgers en leeuwen, we gillen en krijsen en liggen steeds weer dubbel van het lachen. Een enorme Russin spant de kroon en leeft zich in al haar erotische vitaliteit uit als een berin. Het Indiase personeel doet het wat kalmer aan en blijft verlegen glimlachen. Zelf vergeet ik tot mijn verbazing ieder gevoel voor gêne en decorum. Ik leef me uit als een kleuter, voel me vrij en geniet.

Meerdere activiteiten volgen elkaar op. Zo woon ik een jala neti bij, onder leiding van Nair. Tijdens dit reinigingsritueel wordt de neus gespoeld met zoutwater. Door gezouten, lauw water in- en uit te ademen, stroomt het door de neus en holt. De aanwijzingen die Nair geeft, zijn helder en begrijpelijk, niemand verslikt zich. Het water stroomt reinigend door mijn hoofd en voert niet alleen ziekmakende virussen en bacteriën af, maar maakt ook korte metten met zinloos getob en gepieker.

Even later zit ik in het bos onder een vierhonderdjaar oude bodhiboom. Het zonlicht valt in vlekjes door het gebladerde heen op onze yogamatten waarop we ons onder leiding van Krishna ontspannen. Het gefluit van de vogels en het geritsel van de bladeren helpt stress en spanning te verdrijven. Ik voel mijn lichaam lomer en zwaarder worden, totdat ik met lichaam en al bijna opga in de aarde. Sterker nog, ineens ervaar ik iets wat me nog nooit eerder is overkomen: ik voel hoe de aarde me draágt, hoe de kosmos me omarmt. Dat gevoel maakt me gelukkig en diep tevreden. Mijn zelf is onderdeel van het geheel.

Bij een bezoek aan Chakra, het ayurvedische behandelcentrum van SwaSwara, worden we door Dr. Dayananda en zijn assistenten geanalyseerd. Ikzelf blijk overwegend 'Pitta Kapha' en krijg een lijst mee met wat ik –verdeeld over sweet, sour, salty, pungent, bitter en astringent- wel en niet moet eten en drinken om optimaal te functioneren. Daarna volgt een massage met warme oliën en een zingende masseuse, die bij een klein altaar de goden aanroept, voordat ze toegewijd aan haar arbeid begint. Ik voel me een geliefkoosde baby in de armen van haar moeder.

Het zwembad van SwaSwara op de top van een heuvel



Hier draait het niet om fanatiek wegmassen van pijn en knopen, maar om het diepere welzijn van ieder individu.

### Rommelen met jongens

Na alle weldaad, verlichtingen en uitdagingen, bezoek ik de galerie van SwaSwara, waar Chitra, een 25-jarige kunstenaar uit Karnataka, me helpt bij het beschilderen van een paar stenen. Ze vertelt ondertussen dat ze door een gearrangeerd huwelijk binnenkort naar Dubai verhuist. Als ze mijn schrik ziet, nuanceert Chitra: 'Je mag zo'n voorstel ook weigeren hoor! Maar als je het huwelijk wel ziet zitten, dan weet je ook dat je hele familie voortaan achter je staat, in goede en slechte tijden. Voordat je trouwt mag je best een tijdje met jongens rommelen, maar als je eenmaal verloofd bent, vinden jongens alleen nog maar hun verloofde leuk.' Chitra wil maar één kind en ze houdt niet van mediteren: 'Daar ben ik veel te onrustig voor. Mijn geest vliegt alle kanten op!'

In het winkeltje aan de overkant van de galerie koop ik een Indiase jurk die bestaat uit twee flinterdunne laagjes katoen in ijsblauw en zilvergrijs. Het blijkt de ideale outfit om me overal in India op mijn gemak te voelen: net bedekt genoeg, maar zo luchtig dat het bijna aanvoelt alsof ik naakt door dit land ronddool.

Na het gesprek met de kunstenaar, ga ik verder met de activiteiten die het centrum biedt. Onder de kenmerkende blauwe koepel laat ik me door yogalerares Samanta overhalen tot een heel geconcentreerde meditatie. Terwijl ik de mudra's (handhoudingen) waarmee Boeddha vaak wordt

afgebeeld, imiteer, dalen we steeds verder af in onszelf totdat er alleen nog maar ademhaling is overgebleven. Dan laat ze ons met onze handen onze eigen energie ervaren, die we letterlijk kunnen 'vastpakken' en rond-rollen als een soort warme energiebal ter hoogte van ons hart. Flauwekul, denk je misschien, maar in SwaSwara is blijkbaar alles wat onmogelijk lijkt mogelijk. Ik ervaar de sessie als louterend en verrijkend.

Als afsluiting van mijn intense bezoek aan SwaSwara, maak ik boottochtje langs de vijf stranden rondom Kokarna. We meren aan tussen de vissersboten op een druk en vervuild strand. Het heeft wel iets weg van een openbaar toilet. Hier picknicken duizenden pelgrims en aan het eind van de dag baden ze zich in zee bij het licht van de ondergaande zon. Heilige koeien knagen aan hun offerbloemen, afval wordt op het zand gesmeten. Er heerst een blijmoedige chaos, want Shiva waakt over alle pelgrims en dat brengt vreugde. Het stadje zelf is een charmante, maar ook hectische mengelmoe van devotees, backpackers, yogi's en priesters. In kleine winkels verkopen ze onder andere stoffen en boeken die in Europa niet te krijgen zijn. Er zijn veel restaurantjes, goedkope hotelletjes en minstens acht hindoe tempels die de moeite waard zijn. Tenzij je hiervan houdt, is het in het luxueuze wellness-oord beter toeven dan in dit drukke tempelstadje. Als ik terug ben in het serene SwaSwara, stort ik me opnieuw op de never ending journey naar mijzelf.

## Healthcentrum SwaSwara

### LIGGING

Healthcentrum SwaSwara ligt nabij Gokarna, in het zuiden van Goa, op de grens met Karnataka. Goa is de kleinste deelstaat van India, gelegen aan de westkust.

### BEREIKBAARHEID

Jet Airways vliegt drie keer per week vanuit Amsterdam direct naar Mumbai, de hoofdstad van India. Zie [www.jetairways.com](http://www.jetairways.com).

Vanuit Mumbai gaan dagelijks goedkope vluchten naar Diabolim in Goa, op 170 kilometer afstand van SwaSwara. Een andere optie is Mangalore Airport op 240 kilometer afstand. Het dichtstbijzijnde treinstation is Gokarna Road,

waar de Konkan Railway stopt. Deze trein verbindt Mumbai met Kerala's grotere steden, waaronder Cochin en Trivandrum. Met de auto kom je er via de NH 17, de Kochi-Panvel Highway. Voor India heb je een geldig paspoort nodig en een visum, die je tijdig moet aanvragen bij de Indiase ambassade in Den Haag.

### KLIMAAT

De beste tijd om Gokarna te bezoeken is van oktober tot en met maart. Een extra attractie is dan het Mahashivaratri-festival dat jaarlijks in februari of maart wordt gehouden. April en mei zijn doorgaans erg heet, de moesson is in juni en augustus.

### GEZONDHEID

Voor India zijn standaard inentingen nodig, waarbij vaccinaties tegen tyfus en DTP verplicht zijn.

### MEER INFORMATIE

[www.swaswara.com](http://www.swaswara.com)  
[incredibleindia.org](http://incredibleindia.org)



