



# HAPPY IN SHAPE GOES AYURVEDA

Journalist Manon reisde naar India en kwam terecht in de wereld van de moeder van de gezondheidsleren: de ayurveda.

TEKST EN FOTOGRAFIE MANON HANSSEN-MEYERING

Somatheeram is precies zoals je je een Indiaas ayurvedisch centrum voorstelt: puur en authentiek. Het oord, gelegen in het hart van de 5000 jaar oude ayurveda, Kovalam, in de zuidelijke Indiase deelstaat Kerala, ligt pal aan zee en wordt omgeven door wuivende palmbomen. De rustgevende energie die hier hangt heeft iets magisch. In combinatie met de oceaan, de aanbeden *holy cows* grazend in een grasgebied grenzend aan het strand, de lokale mensen gehuld in prachtige gewaden en de kleurrijke hindoetempels afgewisseld met christelijke beelden, is het centrum een oase voor oog en ziel. Niet voor niets wordt dit gebied 'God's hometown' genoemd.

### COTTAGE

De *garden cottage*, mijn verblijf voor de komende week, is dankzij zijn ronde vorm bijna schattig te noemen. In het minivoortuintje hangt een hangmat en op de tuintafel staan verse, felgekleurde bloemen. Hoewel de huisjes vrij dicht op elkaar staan, heerst er rust en heb je zeker privacy – wellicht omdat iedereen daar ook voor komt. Binnen staat een houten bureau met stoel en naast het met bloemetjes bezaaide bed, dat voorzien is van een comfortabel stevig matras, hangt een kleurrijk schilderij. De badkamer is wit en basic. Juist die eenvoud voelt als een verademing. Mijn onderkomen biedt niet veel afleiding en laten we wel wezen, wat heb je nog meer nodig in zo'n magische setting? Kortom, ik voel me hier helemaal thuis. Niet dat ik er veel zal zijn, *by the way*. De komende dagen zal ik een programma volgen dat bestaat uit consults, massages, een ayurvedisch dieet, meditatie en yoga. Dat gaat eigenlijk al meteen van start bij de aankomst, want ik breng een bezoek aan de ayurvedisch arts en dokter Seena en dokter Jayan.

### HET CONSULT

Het consult begint met een inleidend verhaal over hoe stress en verkeerde en onregelmatige eetgewoonten in de westerse wereld ziekte en obesitas veroorzaken. De cijfers zijn alarmerend. Volgens de ayurveda is het voor iedereen gezond om elke dag vroeg op te staan, de dag te starten met lauwwarm water en elke dag (lichte) oefeningen te doen. Op vaste tijden eten en minimaal drie uur voor je gaat slapen geen voedsel meer nuttigen – ook essentieel voor je welzijn. Ook de drie dosha's (menstypes), vata, pitta en kapha, komen aan bod. Dokter Seena geeft uitleg over het onderscheid dat de ayurveda maakt tussen de verschillende mind-bodytypes en maakt duidelijk dat ieder type een eigen voedings- en lifestyle regime moet volgen voor een optimale gezondheid (zie kader). Trots vertelt ze dat Somatheeram veel meer is dan zomaar een gezondheidszorg. Het is een researchcentrum én een ayurvedisch ziekenhuis, waar mensen met uiteenlopende gezondheidsklachten behandeld worden. Na het invullen van een uitgebreid vragenformulier, een lichamenlijk onderzoek en het meten van mijn bloeddruk, wordt er een behandelingsschema opgesteld. En dan mag ik naar de behandelzone gaan voor mijn eerste massage, de shirodhara, een behandeling met veel olie.

### IN HOGERE SFEREN

Ik geef toe, het is even wennen wanneer de twee (!) masseuses in de behandelkamer glimlachend gebaren dat ik naakt – op zo'n *charming* wegwerpslip na – op een kruk moet plaatsnemen. Maar wanneer de eerste warme straal medicinale kruidenolie over mijn lichaam wordt gegoten, gevolgd door een traditionele Indiase hoofd-, nek- en schoudermassage, vergeet ik waar ik ben en hoe ik erbij zit. En dat is nog maar het begin. Even later volgt een fullbodymassage op een massief houten Indiase masseertafel, die wonderbaarlijk lekker ligt. Met iedere streling en kneep van de vier handen van de masseuses ebt de lichamenlijke vermoeidheid van een lange reis in no time weg. Na een uur wordt er een koperen pot aan een balk boven mijn hoofd bevestigd voor de shirodharamassage. Die pot, gevuld met een medicinale kruidenolie, geeft in een

continue stroom olie af. Het focuspunt is mijn ajna chakra, oftewel, het voorhoofdchakra, dat staat voor intuïtie en hoger bewustzijn. Het wordt ook wel het derde oog genoemd. Het effect van deze *treatment* is in een woord te vangen: god-de-lijk. Hoewel mijn hele lichaam haast lijkt te zweven, is het mijn geest die misschien nog wel het meest gemasseerd wordt. Sterker nog, die lijkt zowaar mijn lichaam te hebben verlaten en hogere sferen op te zoeken. Tussen waken en slapen maakt zich een totale ontspanning van me meester. Als de pot na een uur leeggegoten is en ik langzaam weer op aarde kom, voel ik me een ander mens. Helderder en tegelijkertijd zo veel meer ontspannen. Deadlines, to-dolijstjes – het zal allemaal wel. Ik ben precies waar ik wil zijn: in het hier en nu. Tot slot krijg ik een gezichtsmasker, een terrakleurige kruidenpuree die er niet heel smakelijk uitziet en een half uur moet inwerken. Ach, aangezien haast iedereen ermee door het resort wandelt in eenzelfde groene *treatment*-jas als de mijne, val ik niet echt op.

'Na een uur kom ik langzaam weer op aarde. Ik voel me een ander mens'





'Om zes uur begint de yoga. Daarna wordt mijn bloeddruk gemeten'

### YUMMIE CURRY

Ik heb inmiddels reuzetrek gekregen. Omdat wordt aangeraden pas een uur na de behandeling te douchen, zit ik even later dus met oliesliertjeshaar en het gezichtsmasker, gehuld in het groene tenue, na te genieten in het resortrestaurant. Het eten is een weldaad. Bij het buffet, dat voornamelijk veganistisch is met een paar vegetarische pannen en potjes met talloze gezonde variaties van groentegerichten, mango- en kokoschutneys en curry's van kikkererwten, bloemkool en linzen, die allemaal even kruidig en overheerlijk geuren en smaken. Ja, ook 's ochtends kan hier warm worden gegeten, maar je kunt het ook bij een fruitsalade of toast met ei houden, hoewel dat minder dosha-minded is. Bij iedere maaltijd staat een bordje, zodat in een oogopslag te zien is voor welke dosha het eten vooral bedoeld is. Volgens de ayurveda is het overslaan van maaltijden ongezond, maar je overeten is nog erger. Ik heb me voorgenomen om me aan alle voorschriften te houden, maar weet nu al dat ik deze regel niet kan naleven. In mijn familie en vriendenkring sta ik bekend als grote eter (de kapha in mij) en nu ik zelf niets hoeft te bereiden en vrijelijk mag opscheppen van het meest verrukkelijke eten *ever* ga ik daar van genieten ook.

### KRUIDENSTEMPELS

Het is ochtend. De (hatha)yoga begint om 6 uur (gaap), gevolgd door een consult om 6.55 uur, waarbij de arts mijn bloeddruk meet. Vervolgens staan Sajitha en Swathy, mijn vaste masseuses, al paraat. Vandaag staat een kruidenmassagebehandeling, elakizhi, op het program. Na hetzelfde ritueel van gisteren, zittend op de kruk, waarbij een mantra wordt gechant om begeleiding van 'het hogere' aan te roepen,

## Dosha's

Om terug te keren naar je natuurlijke staat van zijn, kijkt de ayurveda naar wat voor body-mindtype je bent, ook wel dosha genoemd. En daarbij ook naar de verhouding van de dosha's (vata, pitta, kapha) in lichaam en geest. Voor iedere dosha gelden andere gezondheidsadviezen. De meeste mensen zijn een combinatie van twee dosha's.

#### Type 1: Vata

Vata is het meest gevoelig van alle dosha's. In het Sanskriet betekent het wind. Vata's zijn dan ook beweeglijk, snel, enthousiast en idealistisch. Het zijn vaak creatievelingen, die houden van verandering zoals reizen en avontuur. Ze kunnen snel iets in zich opnemen als ze het interessant vinden, maar bij desinteresse vergeten ze ook weer snel. Onder druk ervaart het vata-type snel spanning, stress of angstgevoelens. Het humeur van een vata is net zo veranderlijk als het weer. Vata's hebben een lichte bouw, zijn vaak vrij lang of juist klein, en meestal vrij mager of slank. Een vata heeft baat bij een regelmatig leven. Net als het nuttigen van voedzame kost, waarin voldoende gezonde vetten aanwezig zijn, bij voorkeur op vaste tijdstippen.

Suiker en alcohol moeten hierbij worden vermeden. De smaken zoet, zuur en zout helpen om meer geaard te zijn. Lichte vormen van yoga of andere niet al te uitputtende sporten zijn aan te raden.

#### Type 2: pitta

De pittadosha is een combinatie van de elementen water en vuur. Pitta's staan veelal bekend om hun vriendelijkheid en gedrevenheid. Het zijn geboren leiders, die streven naar succes, graag pronken met hun verdiensten en in hun werk uitblinken. Vaak hebben pitta's een goed geheugen, maar uit balans kunnen ze snel geïrriteerd raken en grote vermoeidheid ervaren, wat zelfs kan leiden tot een burn-out. Pitta's hebben vaak een gemiddelde lengte en zijn meestal atletisch gebouwd. De pitta is doorgaans dol op eten, maar komt niet snel aan. Ondanks die goede spijsvertering is het raadzaam om vet en sterk gekruid eten - waar pitta vaak dol op is - te mijden. Die zorgen namelijk voor een overdaad aan vurigheid. Niet voor niets zijn brandend maagzuur of ontstekingen veelvoorkomende kwalen onder pitta's. Een verkoelend voedingspatroon met wrange, bittere of zoete smaken brengt pitta meer in

balans. Zoals groene bladgroenten waaronder andijvie en spinazie of witlof. Een actieve yogavorm, zwemmen, hardlopen en skiën, passen bij dit vurige type terwijl te veel hitte of een dag bakken in de zon niet aan te raden is.

#### Type 3: Kapha

In de ayurveda wordt kapha gezien als het samenspel van de elementen water en aarde. Terwijl in het westen vata's door hun doorgaans slanke looks vaak als 'ideaalbeeld' worden gezien, is in de ayurveda kapha de stabielste en 'ideale' dosha. Kapha's zijn doorgaans zorgzame, tevreden, geduldige en invoelende types, die nuchter in het leven staan, en houden van luxe. Het lijken onvermoeibare diesels, maar uit balans kunnen ze lui en weinig gemotiveerd zijn. Daarbij hebben ze vaak een stevige bouw en neiging tot overgewicht mede door hun hang naar vette of zoete happen. Kapha's zijn meestal niet zo dol op sporten, terwijl juist wat zwaardere vormen van sport, zoals krachtraining, fitness en roeien, de dosha in balans houden. Kapha heeft baat bij lichte, warme maaltijden met bijvoorbeeld gestoomde groenten, noten en bonen.

## Somatheeram Ayurveda Village

**Wat is het?** Somatheeram Ayurveda Village ligt direct aan het strand van het populaire Kovalam Beach in het zuidelijkste puntje van India. Het oord ligt aan een baai waarbij met een lift het strand te bereiken is. In de tuin bevindt zich in de open lucht een yogaruimte met geweldig uitzicht, en een buffetrestaurant. Somatheeram en haar zusje, het naastgelegen Manaltheeram, hebben beide diverse prijzen op hun naam, waaronder het beste ayurvedisch centrum van India.

**Wat krijg je?** Je logeert in losstaande sfeervolle cottages met eigen tuintje en hangmat. De handdoeken, strandstoelen en parasols op het strand zijn gratis.

**Kuurprogramma?** Je krijgt een persoonlijk consult van een ayurvedisch arts met bijbehorend verjongings- of detoxificatieprogramma, yoga- en meditatielessen en verrukkelijk vegan of vegetarisch eten.

**Wie komen er?** Van healthfans, *back to basic*-types – die het authentieke ayurvedische kuren willen ervaren – tot mensen met specifieke gezondheidsklachten.

**Sterren?** 3 sterren.

**Boeken?** Boek via Puurenkuur een ayurvedakuur vanaf €714 p.p. (op basis van 2 personen per kamer).

**Inclusief:** 7 overnachtingen, volpension, doktersbegeleiding, dagelijks 2 ayurvedabehandelingen, transfers en dagelijks yoga en meditatie.

**Exclusief:** vluchten.

volgt een fullbodymassage. Dan start de elakizhi waarbij met een continu ritme hete kruidenstempels (gevuld met geneeskrachtige planten) op mijn lichaam worden geplaatst waarvan de warmte diep doordringt in mijn spieren en gewrichten. Naast dat de bloedcirculatie verbeterd wordt, hebben de stempels een verjongend en regenererend effect. Mensen met sportblessures, artrose of reuma, wat in mijn familie voorkomt, zouden hier veel baat bij hebben. Oeh, zalig, *bring it on!*

### FLAMINGOROZE

In de dagen die volgen hanteer ik een vast ritme van yoga, consult, *treatment*, ontbijt, lunch en avondeten. Tussen de voedzame curry's door mediteer ik, trek wat baantjes in het zwembad, maak een wandeling of help de lokale werkers mee in de groente- en kruidentuin (wat eigenlijk niet voor gasten is, maar wel aan te raden). Daarnaast breng ik een paar bezoeken aan de nabijgelegen Aazhimala Shiva-tempel waar je ook als niet-hindoe mag komen. De locals komen hier bij zonsopkomst en -ondergang om hun god, Lord Shiva, te eren en gedurende de dag zie je er haast niemand. De tempel is ook via het strand te bereiken, dat adembemend flamingoroze kleurt bij zonsopgang. Voor souvenirs laat ik me met een taxi afzetten in het centrum van Kovalam, een boulevard met kitscherige boetiekjes waar je toch gouden vondsten kunt doen. *Life is good.*

### LICHTER

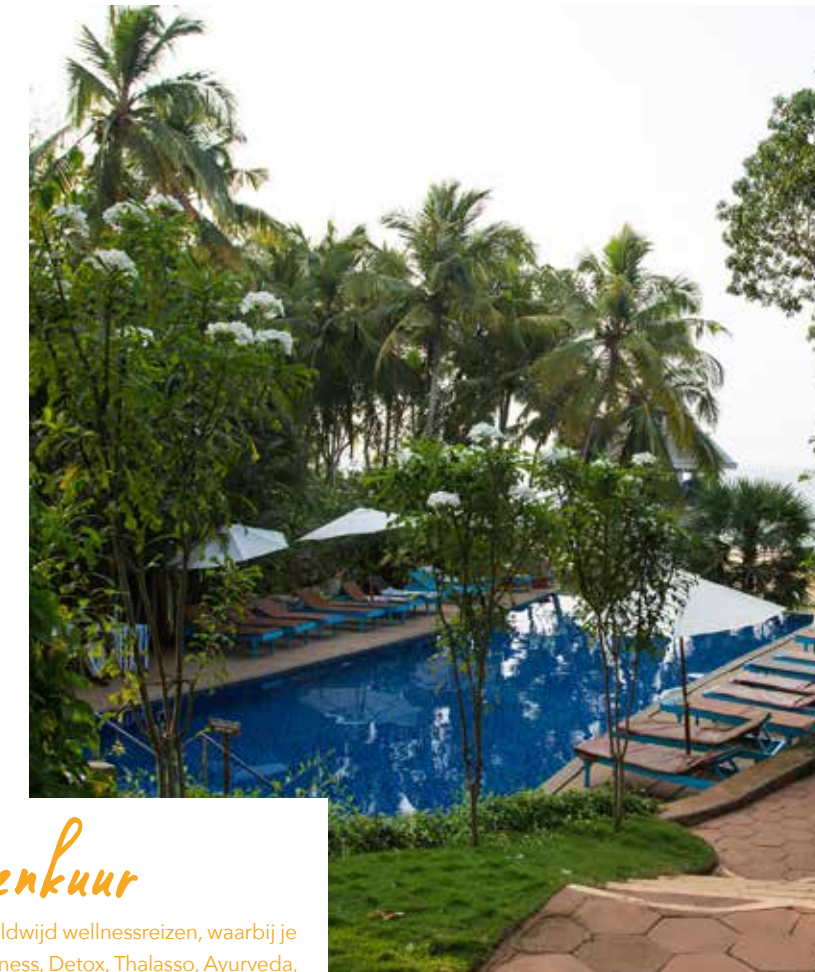
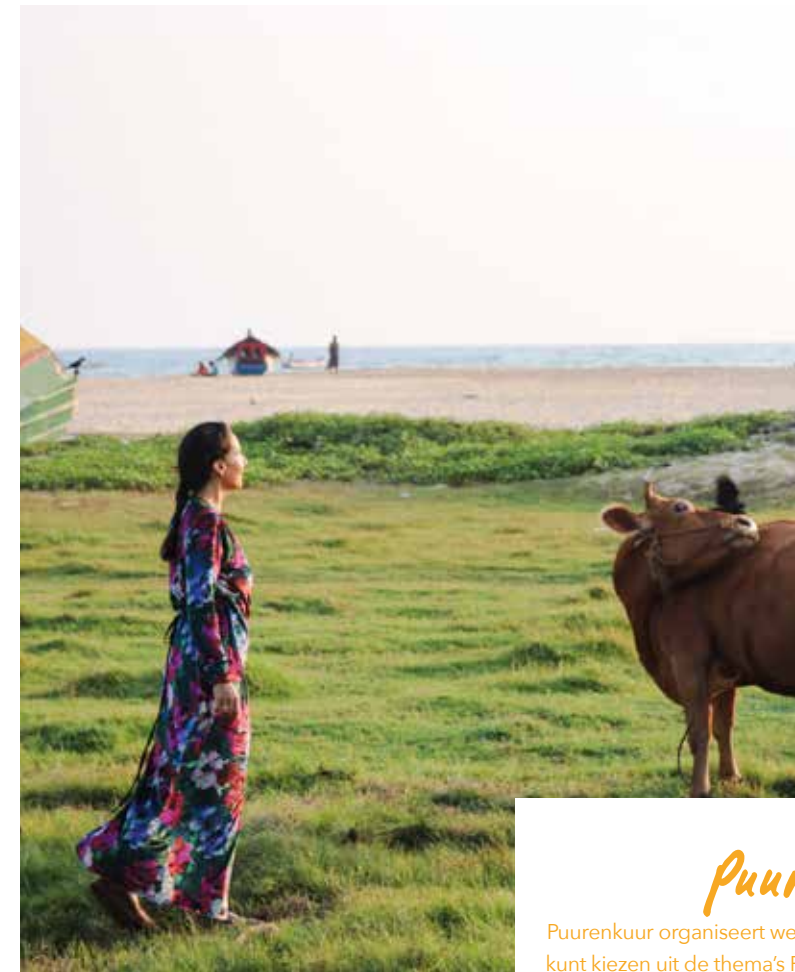
Of het nou om een oliebad voor mijn ogen gaat – ja, echt – een oorstoombehandeling (een verademing voor de luchtwegen en gezichtsholtes) of de shirovasty, waarbij medicinale olie op het hoofd wordt gegoten en langdurig wordt vastgehouden met behulp van een speciale kap (verlichtend bij hoofdpijn, migraine en depressie), de behandelingen zijn stuk voor stuk bijzonder. En ze doen écht wat met me op een dieper level. Hoewel ik van nature al een redelijk zen ben, voel ik me lichter maar ook meer geaard. Mijn spieren voelen soepeler en ik ben me bewuster van mijn lichaam. Ik zit letterlijk lekkerder in mijn vel. Ondanks dat ik zeker niet afval door mijn eetgedrag, wat veel mensen hier overigens wel doen. Het is alsof ik meer thuiskom in mezelf ben, hoe 'spiri' dat ook mag klinken. En telkens als ik facetime met mijn lief zegt hij dat ik er zo stralend uitzie en dat mijn stem anders klinkt. Mijn haar profiteert er ook van. Je zou denken dat de dagelijkse olie-opgieting er een vettig sliertjesfestijn van zou hebben gemaakt, maar niets is minder waar. Na grondig uitspoelen met mijn meegenomen detox-shampoo (aan te raden, Doctor Organic

Charcoal) transformeren mijn lokken tot een weelderige volle bos die, net als mijn huid, nimmer zo zacht voelde. Ook doe ik alles meer met aandacht. Dat heeft natuurlijk niet alleen met ayurveda te maken. Als moeder en zzz'er heb ik thuis altijd wel wat te doen. Even in mijn uppie volledig opgaan in het moment, zoals in de schoonheid van iets kleins als een mooie bloem, maakt me happy zonder dat ik ook maar de behoefte voel om die momenten vast te leggen op Instagram. Ik sla ze allemaal op in mijn hart en tegelijkertijd laat ik ook veel zijn en gaan. Wanneer ik tijdens een wandeling op de thee wordt gevraagd bij een lieve familie, besluit ik aan een van de dochters een jurk te schenken, dat scheelt weer ruimte in mijn koffer. Ook geef ik mijn mailbox een detox. En ook dat voelt zo veel lichter!

### AFSCHEID

De laatste dag breekt aan. Tijdens een laatste consult krijg ik van de artsen nog een paar kruidenrecepten mee die ik in de resort-apotheek kan ophalen. Bij het afsluiten van de massage (een *treatment* voor goede doorbloeding van de onderrug) galmen voor het laatst de stemmen van Sajitha en Swathy door de ruimte tijdens de mantrazang: 'Ohm, shanti, shanti, shanti.' Onderweg naar het vliegveld vang ik door de reflecterende zon een glimp van mezelf op in het autoraam en glimlach. Nog even en God's Hometown zal weer mijlenver achter me liggen, maar een stukje zal altijd met me meereizen.

'Even in m'n uppie opgaan in het moment maakt me happy'



**Puurenkuur**  
Puurenkuur organiseert wereldwijd wellnessreizen, waarbij je kunt kiezen uit de thema's Fitness, Detox, Thalasso, Ayurveda, Wellness, Yoga, Anti-stress en Mindfulness. En biedt klanten vele extra's, zo ontvang je via Puurenkuur voor een verblijf in Somatheeram 15 procent zomerkorting en het hele jaar 5 procent korting voor alleenreizenden. Voor meer informatie: puurenkuur.nl, info@puurenkuur.nl, (020) 573 03 50

