

AYURVEDA OP SRI LANKA

Het was een grote wens van journalist Monique Jansse: de pure Ayurveda ervaren in het gebied waar deze oosterse gezondheidsleer vandaan komt. In een resort op Sri Lanka dompelt ze zich helemaal onder in de bijzondere manier van kuren, eten en leven. 'Dit is een ode aan mijn lichaam.' TEKST: MONIQUE JANSSE, BEELD: CHANTAL ARIËNS



Ayurveda gaat over je hele leven: wat je eet, wat je doet, hoe je bent



Ik durf te stellen dat ik mijn kinderen te danken heb aan de Ayurveda. De gynaecoloog in het Amsterdamse ziekenhuis was heel stellig geweest: 'In jouw geval wordt zwanger worden erg lastig. Een traject van injecties en exacte timing.'

Ik bleek een of ander syndroom te hebben waarbij de eitjes gezellig bij elkaar bleven plakken in mijn eierstokken in plaats van de sprong te wagen. Nog nooit was ik uit mezelf ongesteld geworden, altijd alleen maar door de pil.

Nu was ik ooit voor een ayurvedische *panchakarma* kuur, een soort preventieve detox, bij een klein praktijkje in de Amsterdamse Pijp geweest. Geld voor verre reizen had ik toen niet, maar door een boek van Deepak Chopra was mijn interesse in deze kuur gewekt. Nu ik met de westerse artsen was uitgepraat over mijn kindwens, besloot ik naar dit praktijkje terug te gaan.

Even een zijsporang voor de mensen die nog nooit van Ayurveda hebben gehoord. Deze medische wetenschap, die letterlijk 'wetenschap van het leven' betekent, vindt haar oorsprong in India en gaat eeuwen verder terug dan de westerse geneeskunde. Ze omvat meer dan alleen geneeskunde, het gaat om het leven als geheel: wat eet je, wat doe je, hoe leef je en wat is jouw persoonlijke constitutie? De Ayurveda gaat ervan uit dat wij allemaal verschillend zijn en onderscheidt drie hoofdtypen (*dosha's*): *vata*, *pitta* en *kapha*. Ieder mens heeft weer een andere samenstelling van de dosha's in zijn lijf, waarin er vaak één of twee dominant aanwezig zijn. Zo heb ik geleerd dat ik een vata-pitta type ben.

Maar goed, we waren in de Pijp, bij mijn ayurvedisch praktijkje. Wat bleek? Ze wisten er wel raad met mijn syndroom. Maar de behandeling zou allesbehalve prettig zijn. Ik zal niet in detail treden, maar je moet je voorstellen dat een aantal inwendige blokkades moest worden opgeheven. Dat kan vaag klinken, maar de ayurvedisch arts kon die blokkades stuk voor stuk aanwijzen – voelbaar. Nog liever had ik mijn verstandskiezen onverdoofd willen laten trekken dan dit. Toch geloofde ik de serieuze Indiase arts met zijn serieuze grijze baard. En het wonder geschiedde. Na drie behandelingen kreeg ik een cyclus zo regelmatig als de gang van de maan om de aarde. Na achttien jaar! Mijn fascinatie voor de Ayurveda werd nog groter. Ik werd spontaan zwanger en kreeg uiteindelijk twee schitterende zoontjes. Wat een geschenk.

Popelen

Het zal je niet verbazen dat het voor mij altijd een droom is geweest om naar de bakermat van de Ayurveda af te reizen, naar



India of Sri Lanka, waar ze zelfs een ministerie van Ayurveda kennen. En nu de jongens wat ouder zijn en ik zelf inmiddels aan de verkeerde kant van de veertig ben beland, lijkt het me een mooi moment. Ik ontdek het bestaan van een van de oudste ayurvedische instituten aan zee in Zuid-Sri Lanka, Barbery. Als een klein kind zit ik in het vliegtuig te popelen om het 'echte werk' te zien.

Van tevoren wist ik totaal niet wat ik ervan moest verwachten: een hospitaalachtige sfeer of juist meer een *spa-resort*? De werkelijkheid blijkt in het midden te liggen. De Sri Lankaanse familie Rodrigo heeft dit instituut al in de jaren zestig opgericht, en ze zijn met hun tijd meegegaan. Ze begrijpen waar hun voornamelijk westerse klanten naar op zoek zijn: grondige gezondheid, maar dan verpakt in een mooi vakantieasje. Er zijn twee locaties, Reef en Beach, en wij bezoeken allebei de plekken. De Beach-locatie vind ik verreweg het mooiste, met haar glooiende tuinen, zorgvuldig onderhouden door een legertje tuinmannen. En de *yoga shala* uitkijkend over zee, met onder aan de heuvel een tropisch zandstrand. *Picture perfect* met loom voorover hellende palmbomen, indrukwekkende rotsformaties, vriendelijke *locals* om een praatje mee te maken en een zee die alle zorgen van je af spoelt.

Roze sari

Een beetje zenuwachtig voor mijn eerste afspraak met de dokter ben ik wel. Ondertussen heb ik al van alles zien rondlopen: van mensen die er blakend van gezondheid uitzien tot mensen



Kalefater me maar op, ik wil compleet gerevitaliseerd naar huis. Gaat dat lukken, dokter?

die er duidelijk slechter aan toe zijn en die hun verblijf hier misschien wel zien als een laatste redmiddel. Een jong, tot in de puntjes verzorgd Frans stel komt elk jaar 'preventief kuren', een Amerikaanse yogadocente is hier om na een zware chemokuur de gifstoffen uit haar lijf te laten afvoeren, een Duitse beeldhouwer komt elk jaar terug om bij te komen van zijn hedonistische levensstijl, een Zwitserse zakenman wil zijn stressvolle bestaan radicaal gaan omgooien.

In plaats van een oude, grijzende, bebaarde man in een witte doktersjas tref ik een prachtige, jonge, vrouwelijke arts in een roze sari. Ze neemt uitgebreid de tijd om me vragen te stellen over alle onderdelen van mijn leven, van familie tot stoelgang, van werk tot menstruatie, van relatie tot slaap. Ook bloeddruk en hartslag worden opgenomen. Daarna legt ze drie vingers op mijn pols om mijn constitutie (de samenstelling van de dosha's in mijn lichaam) te meten. Waarom ik hier ben? Ik leg haar uit over mijn verleden, hoe ik gebaat ben geweest bij de Ayurveda.

Een polsdiagnose en voedsel als medicijn

En hoe ik er nu voor sta: ik slaap structureel te weinig met twee kleine kinderen, pak minstens drie zware verkoudheden per jaar mee, mijn huid is onrustig, ik voel me vaak rusteloos, heb het vaak koud en mijn botten rammelen soms als een oude Amsterdamse stadsfiets. Ze vermoedt dat een hormonale disbalans de huidproblemen en de onrust veroorzaakt. Verder heeft ze een mooi plan voor mijn andere klachten en wil ze me een verjongings-boost geven waardoor ik me fitter zal voelen.

Koffie? Oh no...

Het mooie aan deze plek is dat je de ayurvedische levensfilosofie in alle facetten toegediend krijgt. Voeding voor de binnen- en de buitenkant. Met een totaalconcept van yoga, behandelingen, medicijnen, tai chi, meditatie met monniken, vrije tijd om te rusten, muziek en *last but not least* de voeding zelf. Alles is erop gericht je lichaam en geest weer helemaal in balans te brengen. Neem de eetzaal. Mooie aardewerken potten staan uitgesteld met de lekkerste gerechten. Bij elk gerecht staat op een kaartje wat het is en waar het goed voor is. Ik ontdek een aantal goede bekenden, zoals de aubergine ('versterkt de bronchiën') en de pompoen ('ontgift het lichaam'), maar ook nieuwe vrienden, zoals curryblad ('verlaagt cholesterol en bloeddruk') en de drakenvrucht ('goed voor je weerstand'). Het is een soort *all you can eat*, maar dan de gezonde variant waarbij veel eten geen kwaad kan. Ongegeneerd gaan we wel vier keer terug om weer iets nieuws te proberen. Alles is een smaakexplosie.

In de Ayurveda worden zes basismaken onderscheiden: zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang. In de gerechten komen alle smaken voorbij, zodat je uiteindelijk een compleet palet aan smaken binnenkrijgt. De ayurvedische variant van de 'schijf van vijf'.

Na het eten waagt fotograaf Chantal het erop: ze vraagt aan onze vriendelijke ober of hij ook koffie heeft. 'Oh no,' zegt hij en hij kijkt haar aan alsof ze zojuist een dubbele wodka met ijs heeft besteld. Op samenzweerderige toon fluistert ze hem toe dat ze aan het werk is en niet aan het kuren, maar hij blijft zich verontschuldigen en zeggen dat dit echt niet kan. Ik vind het wel een geruststellende gedachte dat het er gewoon niet is, hoef ik daar niet over te fantaseren. Zelf ben ik ook behoorlijk aan mijn dagelijkse koffie en een goed glas wijn gehecht. Ik besluit me gewoon volledig over te geven aan de wetenschap van het leven. Kalefater me maar op, ik wil gerevitaliseerd terug naar huis, met een stralende huid, een kalme geest, hormonaal in balans en boordevol energie. Gaat dat lukken, dokter?

In de olie

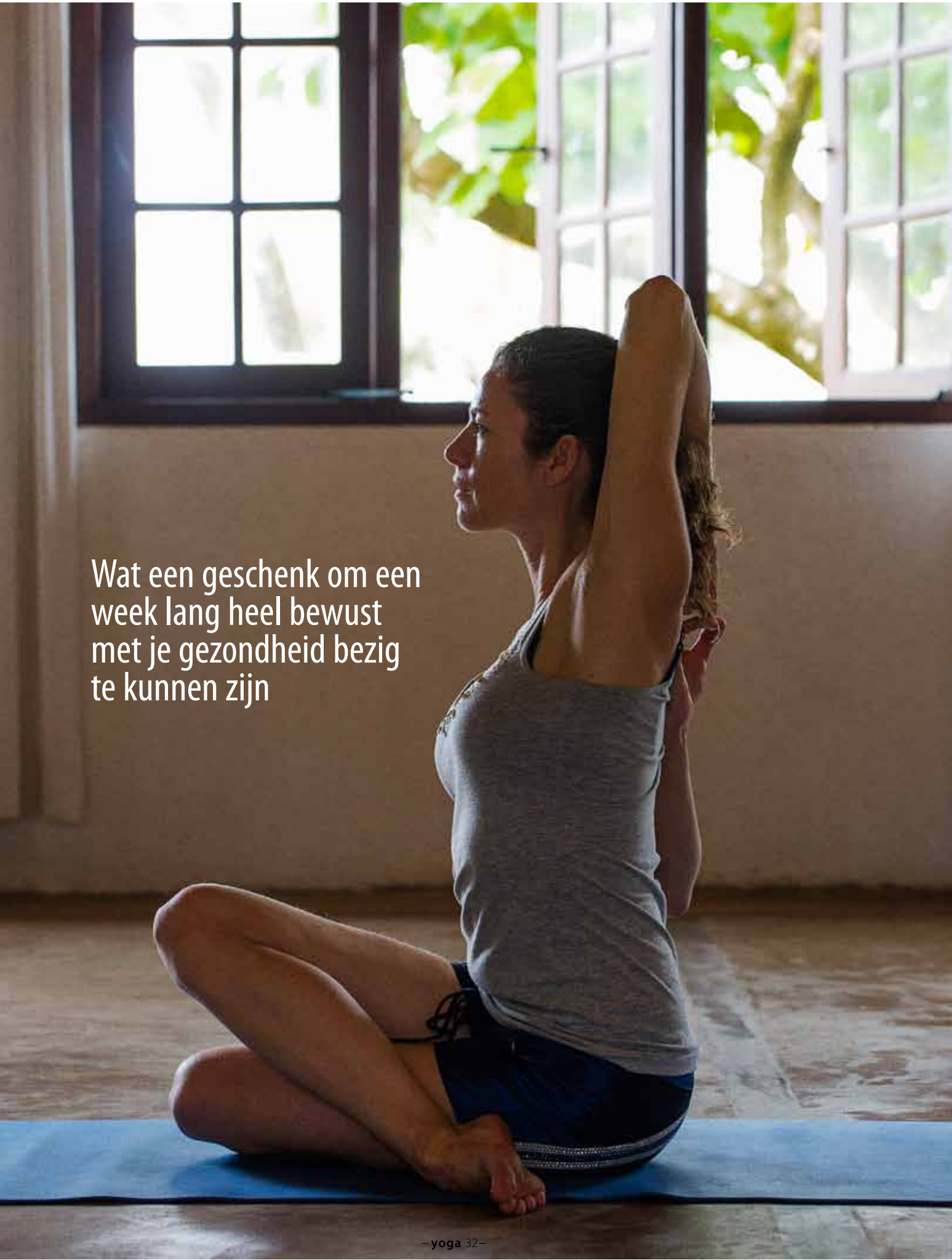
Mijn dag begint vroeg met een yogales om half zeven. Op het platform hoor je het ruisen van de zee, een kakofonie van tropische vogels en hé, wat beweegt daar in die takken? Een groepje nieuwsgierige apen komt even naar ons kijken. En wow, achter de yogadocent loopt doodleuk een pauw voorbij! Oké, concentreren op de ademhaling. De docent is een jonge vent met pretogen en een gulle lach die duidelijk plezier heeft in wat hij doet. Zijn ogen stralen als hij ons uitlegt hoe we met 'alternate breathing' – om en om in- en uitademen door een neusgat – onszelf kunnen kalmeren en revitaliseren. Volgens de Ayurveda is de juiste ademhaling (*pranayama*) een van de belangrijkste reinigingskuren. Na de pranayama neemt hij ons mee in een mooie, langzame flow van Zonnegroeten en Krijgers. De yoga hier is eenvoudig en toegankelijk voor iedereen, twee keer een uur per dag, en is er vooral op gericht ons te ondersteunen in het kalmeren van de geest, terwijl we tegelijkertijd ons lichaam opnieuw in balans aan het brengen zijn. De combinatie werkt fantastisch.

Na het ontbijt meld ik me bij de 'kliniek', waar de zusters schattige blauwe jurkjes met witte gesteven schortjes dragen. Ik begin met acupunctuur, voor mij compleet nieuw. Dit zou goed zijn voor de verbetering van mijn huid, maar ook tegen de rusteloosheid. De naalden zitten nog geen vijf minuten in mijn huid of ik val in slaap. Af en toe schrik ik wakker van mijn eigen gesnurk. Best wel effectief, dus... Daarna komt een nieuw zusterdje dat me met een zacht klopje op mijn billen, alsof ik een treuzelend kind ben, naar een nieuw kamertje dirigeert. Hier gaat het feest beginnen. Een hoofdmassage, een schoudermassage, een nekmassage. En dan mag ik gaan liggen. Hé, zijn dat niet opeens vier handen? Ongemerkt is er een masseuse bij gekomen, en als twee synchroonzwemsters bewegen ze hun handen behendig over mijn lichaam, met behulp van flink veel olie. Die ze ook graag in grote mate in mijn haar masseren. Iedereen loopt hier rond met een vette coupe en riekt naar sterk geurende olie. Ik hoef voorlopig nergens heen, dus wat maakt het uit? Daarna gaat het door naar de stoomcabines, dan naar de *herbal garden* waar warme en koude kruidenpasta's op mijn lichaam geplakt worden, daarna een scrub en een kruidenbad. En dit zal mijn ochtendprogramma blijven tijdens de rest van de kuur, wat een leven!

Geschenk

Na de lunch staan voor iedereen in een apart kastje de medicijnen klaar. Elk poedertje en pastaatje is minutieus in een papiertje verpakt met de tijd erop en deze pakketjes kun je weer op een



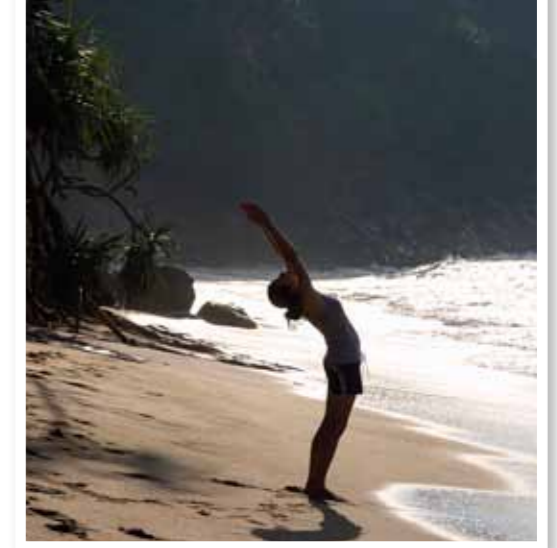


Wat een geschenk om een week lang heel bewust met je gezondheid bezig te kunnen zijn

dagschema neerleggen. Wat een monnikenwerk! Achter de schermen zien we hoe het personeel in dampende potten met kruiden staat te roeren. Zo mooi om hier het echte werk te zien, terwijl in Europa de term Ayurveda te pas en te onpas wordt gebruikt. 'Alles wat we hier maken is gebaseerd op eeuwenoude recepten, we maken alleen gebruik van de meest hoogwaardige ingrediënten uit onze eigen tuinen,' vertelt een arts. Achter hem staan houten kasten vol potjes met kruiden. Puur natuur, nul chemicaliën en een wijsheid die eeuwen teruggaat en via oude Sanskriet teksten van generatie op generatie is overgedragen. Nu is eeuwenoud niet per se goed, maar deze holistische, individuele aanpak levert voelbaar voordelen op voor mij en mijn medekurders. Eeuwenoud, maar toch erg van deze tijd. Op de derde dag gebeurt er iets vreemds, ik word opeens eerder ongesteld dan normaal. Ik vertel het aan mijn arts. Die lijkt het volkomen normaal te vinden. 'Natuurlijk,' zegt ze, 'we zijn toch aan het werk met je hormonen?' Mijn huid begint ook stukken rustiger te worden, ik voel me superlekker en energiever dan ooit. Ik denk aan een uitspraak die ik laatst iemand aan de Boeddha hoorde toedichten: *'Health is wealth'*. Zo simpel en zo waar. Het is een geschenk om eens een week lang heel bewust met mijn lijf en gezondheid bezig te zijn. Ik schrijf een lange brief aan mijn lichaam: 'Lief lijf, wat fijn dat je al 42 jaar bij me bent en zo goed voor me bent geweest. Je hebt me altijd ondersteund, ondanks dat ik niet altijd zuinig met je ben omgesprongen. We moeten het samen doen, dit leven. Zullen we er een feestje van maken en beloof je het aan te geven als ik over mijn grenzen ga? Dan beloof ik te luisteren...'

Stinkig

Op de laatste dag krijg ik nog een consult met mijn arts. Bij aankomst was mijn vata behoorlijk uit balans, zegt ze, maar dat is nu al veel beter. Ik krijg een papier mee met al het eten dat wel en niet goed voor me is, evenals dingen die ik beter kan vermijden, zoals leven in een koud klimaat (goed plan), zware fysieke inspanningen en vasten. Maar ook een lading medicijnen om thuis nog mee door te gaan, waaronder een magische pot pasta waar *'good for energy, immunity & rejuvenation'* op staat. Deze koester ik en ik verheug me er oprecht op om in veel nauwer contact met mijn lichaam te gaan leven. Als ik thuiskom en mijn twee ayurvedische wonderdjes en mijn vriend omhels, zegt hij dat ik er heel goed uitzie, maar dat ik wel naar curry ruik. 'Stinkig,' volgens mijn kinderen. Ik beschouw het als een groot compliment. ●



AANBIEDING

Ayurvedische kuurweek op Sri Lanka vanaf € 1032,- met cadeaupakket

Wil je aan den lijve ervaren wat echte, authentieke Ayurveda voor jou kan betekenen? Boek dan deze bijzondere kuur met dagelijkse behandelingen in de spa, medische consulten, yoga en superlekker gezond eten. Je verblijft op een heerlijke locatie aan zee.

Periode: vrij te bepalen

Prijs: vanaf € 1032,- inclusief 7 nachten verblijf, alle maaltijden, consulten met een arts, alle behandelingen en supplementen, yoga en andere activiteiten, kleine excursies en transfer vanaf de luchthaven. *Lezers van Yoga Magazine krijgen bovendien een ayurvedisch cadeaupakket met olie, scrub en handgemaakte zeep.*

Ook te boeken via www.yogaonline.nl/reizen:

Yoga aan de Turkse kust

Ervaar het pure leven in de tuin van Suleyman. De hele zomer lang geven gastdocenten retreats. Je slaapt in eenvoudige huisjes verspreid over het terrein, aan zee.

Data: april t/m oktober

Prijs: vanaf € 885,-, inclusief accommodatie, alle maaltijden en de yoga

Yoga in Frankrijk

Kom tot jezelf op dit landgoed aan een meer in de Katharenstreek. Nederlanders Pieter en Elleke verzorgen weken met yoga, meditatie, filosofie en tijd voor jezelf.

Data: mei t/m november

Prijs: vanaf € 750,- o.b.v. 7 nachten in een gedeelde kamer, 3 vegetarische maaltijden per dag en alle lessen.



Kijk voor deze en andere aanbiedingen op www.yogaonline.nl/reizen