



Ayurvedische massage in Maharishi Spa-Wellnesscentrum in Amsterdam.

FOTO MARCEL MOLLE - DE VOLKSKRANT

(gezond)Ayurvedische 'Spa'

Vier handen die synchroon hun gang gaan. Eindelijk rust in de ayurvedische 'spa'. Door **Pay-Uun Hiu**

O ja, druppelende olie. Dat hadden ze verteld. Dat ze eerst een uur zouden masseren, dat er dan een kwartier rust kwam en dat ze daarna olie op je voorhoofd gingen druppelen. Je stelt je iets voor wat een beetje tikt en kriebelt, niet direct iets wat zo ontspannend werkt. Maar er tikt en kriebelt helemaal niks. Het druppelt welbeschouwd ook niet.

Eigenlijk weet je op een goed moment niet eens meer of er wel of geen olie op je voorhoofd ligt of stroomt. Het is stil, het is donker onder de wattenpads op je ogen en je vraagt je af of de masseuse nog in de kamer is. Je hoofd voelt alleen maar heel licht en oneindig ruim en helder.

Shirodhara, de 'subtiële oliestroom over het voorhoofd voor extra diepe rust, concentratievermogen en verfijnde geest', is een van de behandelingen van de Maharishi Spa-Wellness in het Maharishi Ayurveda Gezondheidscentrum. Hoewel, 'gezondheidscentrum' lijkt heel wat voor het rijtjeshuis in Lelystad waar de behandelingen worden gegeven. Maar dit is wel Sidhadorp, de wijk die begin jaren tachtig werd gebouwd voor de beoefenaren van transcendente meditatie (TM), gebaseerd op de meditatietechniek en bewustzijnsleer van Maharishi Mahesh Yogi.

Ayus betekent leven, Veda is kennis en Ayur Veda is de kennis van het leven, vertellen arts Gerrit Jan Gerritsma en masseuse Marieke Schoots. 'Ayur Veda heeft tot doel de mens als geheel beter te laten functioneren', vat Gerritsma samen. Al jaren worden in het gezondheidscentrum massages gegeven, als onderdeel van een compleet reinigingsprogramma.

Zo'n kuur (panchakarma, de 'koninklijke therapie') gaat uit van de gedachte dat je lichaam eens in de zoveel tijd moet ontgiften om de natuurlijke balans tussen de drie basisprincipes (vata, pitta, kapha) te herstellen. Dat begint met een

Massage van de Maharishi

uitgebreid consult door een ayurvedische arts en duurt, inclusief een voorkuur van een aantal dagen waarin je bepaalde voedingsmiddelen niet meer gebruikt, een week of twee. De kuur zelf volg je in het gezondheidscentrum. Die gaat gepaard met massagebehandelingen, stoombaden en, minder aantrekkelijk, darmspoelingen.

Sinds juni is het ook mogelijk om alleen de massages 'voor de lekker' te doen, zonder theorie over vata, pitta en kapha. Bovendien komen er in het hele land zes nieuwe Maharishi Spa-Wellnesscentra, waarvoor een veertiental ayurvedische spa-wellness masseurs zijn opgeleid. Afgelopen zaterdag werd in Amsterdam aan de Van Nijenrodeweg de eerste van deze zes geopend.

'Het woord Spa werkt wellicht verwarrend', geeft Gerritsma toe, als er in Lelystad helemaal geen saunacabines en whirlpools blijken te zijn. De term is door de internationale TM-organisatie gekozen om de associatie met aangename ontspanning.

Je kunt natuurlijk een consult vragen. Dan gaat Gerritsma of een ander langdurig je polsslag voelen om te achterhalen welke massage en welk kruidenmengsel je het best kunt gebruiken. De meeste mensen hebben echter last van overactiviteit en dan is een ontspannende massage (abhyanga) met een vata-mengsel van Himalayakruiden

het meest geschikt.

De geur van de kruiden komt je al tegemoet in de kamer die warm is, zo'n 27 graden. Op en bij de stoel die klaarstaat, liggen twee kruiken om voeten en buik warm te houden. Dan komen Schoots en een collega binnen, want deze massage wordt synchroon aan beide zijden van je lichaam uitgevoerd (mannen worden alleen door mannen gemasseerd, vrouwen alleen door vrouwen). 'Je kunt het best je ogen dicht doen en je op onze handen concentreren', zegt Schoots.

Dat is nog lastig genoeg, met vier handen tegelijk. Heel systematisch, zonder een woord te zeggen, beginnen de handen het lichaam in te smeren met de warme kruidenolie. Eerst de haren, de hoofdhuid, de oren, nek en schouders. Daarna ga je op de massagetafel liggen en gaan de handen stukje voor stukje verder naar beneden. Na enige tijd zijn de handen niet meer afzonderlijk te voelen, in één beweging golven ze met de olie over je huid. Niet te hard, niet te zacht en langzaam zak je steeds verder weg. Ergens tussen de TM-rijtjeshuizen fluiten een paar vogels en verder niets. Helemaal niets. Rust. ■

Maharishi Ayurveda Gezondheidscentrum, Rivierenlaan 258, 8226 LH Lelystad, 0320-254961. www.maharishi-ayurveda.nl. Abhyanga massage 98 euro, shirodhara 84 euro.