



# Pure verwennery

De heelmeesters in het oude India, van zo'n pakweg 5000 jaren geleden, wisten goed wat ze moesten doen om het uit balans geraakte lichaam weer terug op de rails te krijgen. Ze hadden een ingenieus gezondheidssysteem: **Ayur-Veda**, wat betekent: wetenschap van een lang en gezond leven. Een aantal maanden geleden opende Maharishi Spa zijn deuren in Amsterdam en ik ben erheen gegaan om een Abhyanga (universele Ayurveda massage) te ondergaan.

## Lichaam en geest

Werd je in het 'oude' India ziek, dan was er naast alle nadelen tenminste ook een voordeel: je hoefde de dokter niet meer te betalen, want hij had immers zijn werk niet goed gedaan. Pas op het moment dat je helemaal de oude was, ging je weer betalen. De dokter onderwierp je aan een streng regime om de disbalans tussen lichaam en geest te herstellen en dat was iets minder simpel als het nemen van een pilletje. De heelmeesters-van-toen waren ervan overtuigd dat een ziekte begon in de geest en daarna manifesteerde in het lichaam. De behandelingen waren dus gericht op zowel het lichaam en de geest.

## Dosha's in balans

Om beter te worden, werd er om te beginnen een dieet voorgeschreven. Dat was niet standaard, maar afgestemd op de persoonlijke lichaamsconstitutie. Ayurveda gaat uit van drie basisprincipes in de natuur, die ook terug te vinden zijn in het menselijk lichaam. Deze basisprincipes, de zogenoemde dosha's, zijn Vata, Pitta en Kapha (zie kader). Als jouw dosha's in balans zijn, dan ben je gezond. Je wordt geboren met een combinatie van de drie dosha's, wat voor ieder mens anders is en dat maakt je dus uniek. Meestal zijn één of twee dosha's dominant, de leidende dosha bepaalt je innerlijk en uiterlijk. In de loop van je leven raakt de balans van de dosha's verstoord en kan je een tekort krijgen van de één of een overschot van de ander.

## Lichamelijke behandelingen

Heb je een tekort aan Pitta, dan zal je dieet meer 'vuur' moeten gaan bevatten, dus bijvoorbeeld meer scherpe kruiden. Daarnaast werd er van je verwacht dat je leefregels, adviezen en oefeningen ter harte nam. Ook de lichamelijke behandelingen werden afgestemd op jouw constitutie. Er waren fijne en minder fijne behandelingen. Denk maar niet dat 'onze' Patty de klyasma's heeft uitgevonden; duizenden jaren geleden werden ze in India al ingezet om het lichaam te ontdoen van belastende afvalstoffen. Behoorden de klyasma's tot de 'niet-zo-fijne' behandelingen, de massages behoorden daarentegen tot de 'erg-fijne' behandelingen en daar kenden ze heel veel verschillende soorten in.

## Maharishi Spa

We maken een sprong voorwaarts in de tijd en belanden in het midden van de jaren tachtig van de vorige eeuw. De deels verloren gegane kennis van de Ayurveda wordt door Maharishi

Mahesh Yogi, in samenwerking met een aantal topexperts, als het ware van de grond af aan opnieuw opgebouwd en weer in zijn oude glorie hersteld. Afgelopen juni werd in Amsterdam de Maharishi Spa geopend. Ik ben een kijkje gaan nemen en al direct bij binnenkomst valt op hoe fris en modern dit instituut oogt, terwijl ook soberheid de inrichting kenmerkt. Marike komt op me af en stelt zich voor als één van de twee masseuses die mij straks een Abhyanga (een universele Ayurveda oliemassage) gaat aanbieden. Even later voegt de tweede masseuse, Mary, zich bij ons en we beginnen eerst met een kopje Indiase thee.

## Teveel in het hoofd

Ik krijg een uitgebreide uitleg over Ayurveda en de Maharishi Spa. "Eigenlijk vormen de behandelingen die wij aanbieden een soort pretpakket", vertelt Marike. "Wij houden ons niet zozeer bezig met genezing, maar wel met ontspanning. Zie ons maar als de Indiase variant op Thermae 2000. De mensen die bij ons komen, willen iets voor zichzelf doen, voor het lichaam en de geest." Mary vult aan: "Wij merken dat mensen vaak te veel Vata hebben, dus teveel in het hoofd zitten". We passen onze behandelingen en massages daar op aan. De basis van de massageolie die we gebruiken is sesamolie en al naar gelang het constitutietype worden er Vata, Pitta of Kapha kruiden aan toegevoegd. Dat doen wij niet zelf, we importeren de oliën kant-en-klaar uit India". Marike is opgeleid als fysiotherapeut, maar zegt in de Spa veel meer voldoening te vinden. "Het geeft mij echt een voldaan gevoel, als ik mensen heerlijk ontspannen de deur uit zie lopen!" De twee dames vinden dat we genoeg gepraat hebben en dat het tijd wordt voor de Abhyanga, dus vertrekken we naar de witte, serene behandelkamer.

## Grote hoeveelheid olie

Als ik al(!) mijn kleren heb uitgetrokken en gehuld in een groot wit laken op een stoel wacht, komen de twee masseuses binnen die zich al snel ontpoppen tot Ayurvedische massage-engelen. "De behandelingen vinden in stilte plaats", zegt Marike, "maar als er iets is kan je dat natuurlijk vragen. We gaan nu beginnen met het wassen van de voeten." Marike en Mary nemen allebei een voet onder handen. Volstrekt synchroon voeren zij de bewegingen uit. Na de behandeling worden mijn voeten in een handdoek verpakt en op een warme kruik geplaatst. Dan is mijn hoofd aan de beurt. Er wordt olie, veel olie, over mijn hoofd gegoten en met rustige bewegingen wordt mijn hoofdhuid gemasseerd. "Oei", denk ik, "hierna moet

ik nog een aerobicsles geven, krijg ik die olie nog wel uit m'n haar?" Al snel maak ik me daar geen zorgen meer over en geniet ik van vier weldadige handen. Na mijn hoofd komen mijn armen aan de beurt en dan m'n gezicht. Daarna ga ik van de stoel naar de massagetafel.

## Harmonieuze bewegingen

Zittend op de massagetafel zie ik voor mij het portret van Maharishi himself aan de muur hangen. Gelukkig wendt hij zich discreet een beetje af, tenslotte zit ik hier wel poedelnaakt. Vier warme handen op je rug is toch wel iets bijzonders en ik begin me een Indiaas prinsesje te voelen. Dat wordt alleen maar versterkt als, mijn benen en armen worden gemasseerd, terwijl ik op mijn rug lig. Wat mij opvalt is dat de masseuses niet karig zijn met de hoeveelheid olie. Je merkt dat Marike en Mary goed op elkaar zijn ingespeeld, de bewegingen voelen harmonieus aan. Later zou Marike vertellen dat zij het geven van een behandeling ervaart als: 'met z'n tweeën dansen op de muziek van de stilte'. Als ik stiekem door m'n wimpers gluur, zie ik 2 serene, ingetogen gezichtjes die niet alleen met hun handen masseren, maar ook hun lichaam laten meegaan in de cadans van de beweging.

## Bruisende energie

Aan alles komt een eind, en dus ook aan dit heerlijke prinsessengevoel. Als de massage is afgelopen, word ik lekker ingepakt in een laken en wordt me nog een kwartiertje rust gegund voordat ik me in de file ga storten. Gelukkig beschikt deze Spa ook over een douche, uiteraard met Ayurvedische shampoos, zodat ik me voor niets zorgen heb gemaakt over mijn beoliede haar. En het komt hoe het komt, want als ik een uurtje later de aerobicsles instap, bruis ik van de energie zodat al snel het zweet van het gezicht van de sporters afdruipt! ■

**Prijs Abhyanga: € 140**

### Informatie:

**Maharishi centrum voor Verlichting  
Nijenburg 73  
1081 GE Amsterdam-Buitenveldert  
Tel: 020-6326305**

*Er is tevens een centrum in Lelystad, het Maharishi Ayurveda Gezondheidscentrum (0320-254961) en binnenkort openen er nog twee: Maharishi Spa te Leeuwarden (058-2120227) en Maharishi Spa te Rotterdam (010-4256555).*