



*Swedana, een stoombad met kruiden uit de Himalaya.*

**Tot voor kort konden bezoekers van het Maharishi Ayurveda Gezondheidscentrum in Lelystad alleen kuurbehandelingen boeken. Nu kan men er ook terecht voor spa- en wellnessbehandelingen en massages. Net als in Amsterdam, Rotterdam en Leeuwarden betekent dat heerlijk ontspannen en verwend worden en ontstrest het pand verlaten.**

In het Sidhadorp in Lelystad combineren bewoners al zo'n twintig jaar lang hun werk en gezinsleven met het gezamenlijk beoefenen van Transcendente Meditatie (TM), een mentale techniek voor bewustzijnsontwikkeling. TM wordt ook bedreven door de behandelaars van het Gezondheidscentrum, dat in dezelfde wijk in Lelystad ligt. Mediteren is voor klanten geen must, wel een optie tot ontspanning, net als de behandelingen overigens.

#### **Reinigingskuur**

Een reinigingskuur begint al zo'n twee tot vier weken voor de eigenlijke kuur met een consult door een ayurvedische arts. Die bepaalt het 'constitutie type'. Gerrit Jan Geritsma: "Daarbij kijk ik naar de verhouding tussen de drie zogenaamde dosha's (vata, pitta en kapha, zie kader) en naar eventuele verstoringen in het evenwicht daarvan."

#### **Ayurveda**

*Ayurveda is een oud gezondheidssysteem uit India. Ayus betekent leven en Veda staat voor kennis. Ayurveda betekent dus kennis of wetenschap van het leven. Zo'n twintig jaar geleden pakte Maharishi Mahesh Yogi de kennis van Ayurveda samen met ayurvedische geleerden en medisch deskundigen weer op. Maharishi Ayurveda is niet alleen gericht op het voorkomen en genezen van ziekten, maar ook op bewustzijnsontwikkeling. In de ayurveda worden drie basisprincipes, de dosha's, onderscheiden: vata, pitta en kapha. Kenmerken van een in balans zijnde vata zijn onder meer levenslust, helderheid, spraakzaamheid en een goede spijsvertering. Een verstoring daarvan uit zich onder andere in rusteloosheid, een droge huid, slapeloosheid, koude voeten en handen en ondergewicht. Bij pitta gaat het onder andere om hartelijkheid, moed en een levendige uitstraling. Bij verstoring kan irritatie ontstaan, net als haaruitval, agressiviteit, ongeduld en een gevoelige huid. Is de kapha in evenwicht, dan uit zich dat onder meer in zachtmoedigheid, geduld en een sterk immuunsysteem. Verkoudheid is een teken van verstoring, net als overgewicht, zwaarmoedigheid en een vette huid. Naast allerlei voedingssupplementen kan de schoonheidsspecialist volgens de ayurvedische leer helpen het evenwicht te herstellen door middel van natuurlijke cosmeticaproducten.*



Ayurvedisch arts Gerrit Jan Gerritsma bepaalt het 'constitutie type'



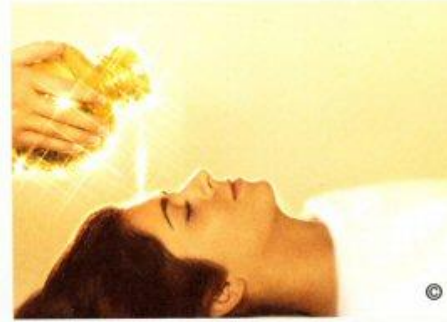
Abhyanga is een massage met warme kruidenolie door 2 personen, fysiotherapeut en ayurvedisch masseur Marike Schoots (l), Corrie van der Berg (r)



Vaak worden de grepen bij de Abhyanga synchroon uitgevoerd.



Op de ogen liggen ter verkoeling watjes, gedompeld in rozenwater. De therapeut blijft naast het stoombad zitten.



Tijdens de Shirodara wordt warme olie over het voorhoofd gegoten. © Maharishi Ayurveda.



De naar het oosten gerichte ingang van het huizenblok waar het Maharishi Ayurveda Gezondheidscentrum in Lelystad is gevestigd.

Een gericht advies volgt. De uitvoering van de kuur start al voordat de klant naar Lelystad komt: thuis kan een kleine verandering in het dieet er voor zorgen dat de afvalstoffen die in de cellen zitten, los gemaakt worden. Vervolgens wisselen in het Gezondheidscentrum gedurende drie tot tien dagen oliemassages, stoombaden en inwendige reinigingen elkaar af. De massages worden synchroon uitgevoerd door twee personen van hetzelfde geslacht als de klant. Dat gebeurt in stilte, om het gevoel van eenheid te versterken. De darmen worden door een klysma gereinigd. Tijdens de nabehandeling thuis wordt de klant geadviseerd om gedurende een week wat meer rust te nemen en aangepaste eetvoorschriften te volgen. Indien nodig worden ook ayurvedische kruidenpreparaten voorgeschreven. Dit is om lichaam en geest meer in balans te brengen.

### Spa en wellness

De behandelingen die samen de reinigingskuur vormen, kunnen sinds kort ook los worden geboekt. Het gaat daarbij om de massages en de stoombaden. De zogenaamde Abhyanga is een massage die onzuiverheden uit de celstructuur losmaakt, waarbij gebruik wordt gemaakt van warme kruidenolie. In een volgend nummer van Esthéticienne

leest u meer over deze massage.

Swedana is een stoombad met kruiden uit de Himalaya. "Dit stoombad wordt gebruikt om alle lichaamskanalen te openen, zodat de losgeweekte afvalstoffen via deze kanalen kunnen worden afgevoerd," aldus fysiotherapeut en ayurvedisch masseur Marike Schoots. De klant ligt hier twintig tot dertig minuten in, waarbij het hoofd koel blijft. De therapeut blijft naast het stoombad zitten om op eventuele reacties te kunnen reageren. Zowel tijdens de massages als gedurende het stoombad wordt niet gesproken. "Dit is om zoveel mogelijk tot rust te kunnen komen."

Een andere heerlijke behandeling is de zogenaamde Shirodara. Hierbij wordt gedurende twintig minuten een doorlopende stroom warme olie over het voorhoofd gegoten. Marike: "Het heeft een harmoniserende en rustgevende uitwerking op het zenuwstelsel en het wordt vaak toegepast bij onder meer slapeloosheid en zenuwachtigheid."

Belangstellenden kunnen genoemde behandelingen op verschillende locaties in het land leren geven. Voor meer informatie kunt u kijken op [www.maharishi-ayurveda.nl](http://www.maharishi-ayurveda.nl), een e-mail sturen naar [mag-nl@hetnet.nl](mailto:mag-nl@hetnet.nl), of bellen naar tel. 0320-254961.



Tekst: Lizet van Triet

### Transcendente meditatie

Het overschrijden van het denken wordt 'transcenderen' genoemd. Dit is echter niet het uiteindelijke doel van mediteren. Dat is volgens de website ([www.tm.nl](http://www.tm.nl)) dat 'u dankzij deze ervaring uw diepste zelf beter tot uitdrukking leert brengen in het dagelijks leven. Tijdens de meditatie wordt u kalmer, terwijl u volkomen wakker blijft in een unieke toestand van alerte rust. Door deze rust worden spanningen en vermoeidheid opgelost en verbeteren de gezondheid, energie, helderheid van geest, creativiteit en het persoonlijk welzijn.'

Iedereen kan het leren. Het is gemakkelijk en prettig om te doen – tweemaal per dag 20 minuten – terwijl u in een stoel zit met de ogen gesloten. Er is geen inspanning of concentratie bij nodig, geen speciale vaardigheden of verandering in leefstijl. Ook is het geen religieuze ervaring.

In Nederland hebben 75.000 mensen de TM-techniek geleerd, wereldwijd ligt dit aantal op vijf miljoen. TM is volgens onder meer Gerrit Jan alleen te leren door het volgen van een (eenvoudige) cursus. Kijk voor adressen op de website.