

Om zich breed te oriënteren op de verschillende massagevormen heeft Gonnie van de Lang verschillende massage-instituten in Sri Lanka bezocht. Dit leverde niet alleen verrassende, maar ook veel avontuurlijke momenten op.

Ayurveda in Sri Lanka (2)

In iedere plaats in Sri Lanka is wel een massagesalon te vinden. Met hygiëne of luxe wordt echter heel anders omgegaan dan we in Nederland gewend zijn. Regelmatig worden mijn hygiënische waarden en normen als voormalig verpleegkundige op de proef gesteld. We verblijven in een hotel in Polonnaruwa, waarnaast een massagecentrum is gelegen. Dit centrum ziet er schoon en hygiënisch uit en enkele reisgenoten genieten daar van hun eerste massage-ervaring. Ze worden ontvangen door een jonge, vriendelijke masseur en mogen, na zich uitgekleeft te hebben, op een houten massagetafel plaatsnemen met alleen nog een onderbroek aan. Allereerst wordt het lichaam behandeld met een sterk geurende, kruidige olie. De rug en achterzijde van de benen en armen worden uitgebreid gemasseerd. Vervolgens de voorzijde en tot slot de voeten.

Stoombad en sauna

Na een massage van een uur neemt men plaats in een swedana-stoombad. Dit is een groten-deels afgesloten kist waar alleen het hoofd boven uitsteekt. De lucht in dit stoombad wordt met toevoeging van kruiden langzaam verwarmd. Hierdoor begint het lichaam al flink te transpireren. Afvalstoffen worden vloeibaar gemaakt, waardoor ze het lichaam kunnen verlaten. Bovendien maakt de warmte het lichaam heerlijk loom en ontspannen. Na het stoombad nemen de groep plaats in een kleine sauna om alle olie diep te laten inwerken. Vervolgens worden ze verrast met een hoofdmassage waarbij gebruik wordt gemaakt van een grote hoeveelheid groene olie. Daarbij wordt het hoofd afwisselend met de handen en de vingers gemasseerd. Deze massage voelt weldadig aan en is zeer ontspannend voor het hoofd- en nekgebied. Na zo'n 1,5 uur verlaat de groep als herboren de massagesalon. Zowel het lichaam als het haar is door de olie echter wel erg vet geworden. Bovendien blijft de lucht van alle kruidenoliën de hele nacht om hen heen hangen. Deze massage kostte 2500 roepie, nog geen €25. Voor Nederlandse be-

grippen is dit een koopje, voor de bewoners zelf echter vaak een ongekende luxe die velen zich nauwelijks kunnen permitteren.

Blauwe plekken

Na enkele dagen veel tempels bezocht te hebben, zijn we weer toe aan een nieuwe massage. In Nuwara Eliya, een oud Engels vakantieoord in de bergen, heeft de gids op ons verzoek een massagesalon uitgezocht. Volgens de gids is dit de beste locatie van de regio. Met hooggespannen verwachtingen reizen we met een groep van zeven personen naar dit centrum. Bij binnenkomst moeten we een paar keer slikken. Wat een vergane glorie! Misschien dat dit ooit een mooi centrum is geweest, maar nu ziet het er verwaarloosd en stoffig uit. We zetten dapper door en worden verwelkomd door twee dames en twee heren. De groep wordt gesplitst. Ik word samen met mijn partner gemasseerd, ieder door een eigen masseur. Op ons hoofd wordt een grote hoeveelheid groene olie aangebracht en het hoofd wordt stevig gemasseerd. Dit voelt heerlijk aan. Na het hoofd worden de armen en schouders behandeld met wederom stevige massagegrepen. Vervolgens nemen we plaats op een massagetafel, waar de rug- en achterzijde van de benen worden gemasseerd en daarna de voorzijde met de buik, benen, armen en voeten. We krijgen de instructie de olie vier uur te laten intrekken en ons daarna pas te douchen. Om de afvalstoffen af te voeren wordt ons geadviseerd veel water te drinken. Na zeker drie wasbeurten met heel veel shampoo is de olie uit het haar verwijderd en voelen de haren heerlijk zacht aan. Die nacht slapen we met een kruidige geur om ons heen. Wel zitten mijn armen - vanwege de stevige massagevorm - de volgende dag onder de blauwe plekken.

Unieke locatie

Inmiddels al wat gewend aan de verschillende vormen van luxe, gaan we op zoek naar nog een massage-ervaring. De laatste dagen van onze vakantie in Sri Lanka verblijven we aan

de kust in het schitterende plaatsje Induruwa. We logeren in een hotel aan het strand, waar enkele massagesalons binnen een straal van honderd meter zijn gevestigd. Het is dat een groepsgenoot mij aanmoedigde een van deze salons te bezoeken, anders was ik er vanwege de uitstraling hoogstwaarschijnlijk niet heengegaan. Het huis staat erbij alsof de afgrijselijke tsunami zich gisteren nog heeft voorgedaan. De 'wachtkamer', met een prachtig uitzicht op de Indische Oceaan, bestaat uit een afdakje van kokosbladeren met een tafel en enkele stoelen. Gedurende het wachten word ik alleraardigst onderhouden door een Tuk-Tukrijder. De masseur begeleidt me via een tuin naar de massageruimte; een huis met een redelijk uitzienende kamer. De massagetafel is gemaakt van oude planken waarover een handdoek is gelegd. De inrichting bestaat verder uit een tafeltje, een kruidenkastje aan de wand en een stoel om op te zitten. Wederom worden al mijn ideeën over hygiëne en gezelligheid op de proef gesteld. De wanden zijn kaal en het geheel ziet er ongezellig uit. Hoewel ik me realiseer dat dit het gevolg is van de landelijke armoede en de afgrijselijk ramp die nog niet zo lang geleden heeft plaatsgevonden, zouden een sopje en een leuke poster aan de wand een wonderbaarlijke metamorfose te weeg kunnen brengen. Hieraan merk ik hoe geconditioneerd ik ben. Is het namelijk niet veel belangrijker dat de masseur kennis heeft van zaken en goed kan masseren?

Oliemengsel

Mijn lichaam wordt behandeld met een oliemengsel van acht soorten kruidenoliën. De masseur mengt deze op een schoteltje. Allereerst wordt de achterzijde van mijn lichaam intensief behandeld met diverse massagetechnieken. De rug krijgt uitgebreid aandacht. Daarna wordt de voorzijde gemasseerd, beginnend bij de buik, benen en armen. Het valt mij op dat de masseur heel stevig en serieus te werk gaat, en ondertussen zwaar transpireert in de toch al hete ruimte. Geen plekje blijft on-



Het is goed te zien dat de temperatuur flink is gestegen in de massagekamer.



De hoofdmassage waarbij verschillende massagegrepen op het hoofd worden toegepast.



Er wordt nog meer olie op het hoofd aangebracht.



Bij de hoofdmassage worden verschillende technieken toegepast.



De masseur mengt verschillende oliën op een schoteltje.



kleiner maken
dan 10%

De Swedana-stoomkist.

behandeld onder zijn zeer kundige handen, waaraan te zien is dat hij dagelijks en veel masseert. Ondanks zijn jonge leeftijd (moeilijk in te schatten, maar we gaven hem net twintig jaar), weet hij goed wat hij doet. De masseur vertelt mij geschouwd te zijn door een Ayurvedische arts waar hij nog steeds contact mee heeft en van wie hij de kruidenoliën gebruikt. Enthousiast als ik ben, heb ik direct plannen gemaakt om met deze arts kennis te maken (in het volgende artikel meer hierover).

Tot slot neem ik plaats op een stoel voor een hoofdmassage. Hiervoor wordt een dijkje van aloë vera gel op het voorhoofd aangebracht, om te voorkomen dat de gebruikte olie in de ogen terecht komt.

De aloë vera werkt gelijktijdig koelend op het voorhoofd. Daarna wordt een groene kruidenolie op de haren aangebracht met als basis kokosolie om het hoofd te koelen en te ontspannen. Met de vingertoppen worden het voorhoofd, de slapen en de hoofdhuid bewerkt. De gehele massage duurt zo'n 1,5 uur, en kost 1000 roepies, ongeveer € 9,00 (inclusief de grote hoeveelheden olie). Het valt mij op dat er meerdere herkenbare technieken worden toegepast. Wel vind ik dat de voeten te weinig aandacht krijgen in verhouding tot de rest van het lichaam. De Ayurvedische massage was stevig en aangenaam, en duidelijk afgestemd op het ontspannen en harmoniseren

van het lichaam. Op mijn vraag hoe het gesteld is met mijn rechterarm (waar een oude sportblessure blijft opspelen), krijg ik in gebrekkig Engels een uitgebreid advies en specifieke kruidenolie mee om de arm te behandelen. De masseur weet de gevoelige punten haarfijn te vinden en legt mij uit dat er een blokkade in de elleboog zit. Al met al een fantastische massage door een zeer gemotiveerde en kundige masseur die zijn werk met hart en ziel uitvoert. Om na de tsunami een leven zonder enige vorm van luxe op te kunnen bouwen, verdient van mij alle lof en respect.

Ayurvedische massage

Een gecombineerde massage van het hoofd, de armen en de schouders is zeker aan te raden, aangezien deze gebieden vaak onderhevig zijn aan spanningen. Daardoor is deze massagevorm ook zeer geschikt bij stressklachten. Een hoofdhuidmassage voelt intenser aan dan een gezichtsmassage en ontspant op een dieper niveau. Alhoewel de kruidenoliën fantastisch aanvoelen, dienen klanten hierover naar mijn mening duidelijk te worden geïnformeerd. Door de intense geur en vette werking kan men na een Ayurvedische massage nergens meer fatsoenlijk verschijnen. Bovendien is het in Nederland niet gebruikelijk om oliën op het hoofd te gebruiken. Bij de toepassing is het van belang de juiste olie voor het lichaam

en het hoofd te kiezen. Zo heeft iedere olie zijn eigen werking. Een uitgebreide Ayurvedische massage wordt voorafgegaan door een consult en anamnese.

Anekdote

Een van mijn groepsgenoten kreeg na drie keer wassen de olie nog steeds niet uit haar dikke bos krullen. Ze dacht dit eenvoudig op te lossen door de kapsalon tegenover het hotel te bezoeken. Maar wat schetste haar verbazing? Voordat de haren werden gewassen, bewerkte en masseerde de kapper haar haren eerst met (wederom) een grote hoeveelheid olie. Achteraf hebben we hier vreselijk om gelachen.

Voor meer informatie:

Holisan Health productinformatie in Lelystad, www.holisan.nl

Ojas Ayurveda in Tuil, België, www.ojas.be

Tekst: *Gonnie van de Lang*

Foto's: *José Sluiman en Michael en Mary Advokaat*

Bronnen:

N. Mehta, Indiase hoofdmassage, The house of books (2003).

G. Warrior e.a., Ayurveda, Librero (2002).

L. Ameeuw, Massage in Ayurveda.