

# Ayurveda in Sri Lanka (1)

**Sri Lanka is het land van de ayurvedische geneeswijzen, waar lichaamsmassage en het gebruik van kruiden en specerijen vaste onderdelen zijn in het dagelijks leven, gezondheidssysteem en denkwijze van de bewoners. Waar de Nederlander heel matig is in het gebruik van kruiden in het eten, bestaat in Sri Lanka een eenvoudig kerriegerecht uit een combinatie van wel dertien kruiden en specerijen. Gonnie van de Lang liet zich in Sri Lanka inspireren door de bijzondere ayurvedische behandelingen.**

Tijdens mijn reis door Sri Lanka heb ik mij met verschillende lichaamsmassages laten verwennen. Deze kennismaking met de ontspannende, ayurvedische massage wil ik in dit artikel graag met u delen. In een volgend artikel neem ik u mee naar de kruidentuinen van Sri Lanka en geef ik u heerlijke recepten voor een ontspannende schoonheidsverzorging.

## Ayurvedische geneeskunde

Ayurveda is een wetenschap van het leven (het Sanskriet woord ayur betekent 'leven' en veda betekent 'kennis van'), gebaseerd op het gegeven dat onze gezondheid nauw samenhangt met onze leefstijl, voedingspatronen en gewoonten. Ayurveda is een duizenden jaren oude Indiase geneeskunde en wordt algemeen aanvaard het oudste geneeskundig systeem te zijn. Ayurveda is een Indiase holistische geneeswijze die reeds in eeuwenoude Indische geschriften uitgebreid wordt beschreven en heden ten dage in India en verwante culturen zoals Sri Lanka, Tibet en Nepal wordt beoefend. Het ayurvedische systeem heeft over de hele wereld veel geneeswijzen beïnvloed, zoals de Tibetaanse, de Chinese maar ook de Griekse. De Chinese acupunctuur is bijvoorbeeld gebaseerd op ayurvedische principes.

Zoals zo vaak is ook de oorspronkelijke kennis in de loop der jaren versnipperd geraakt; mo-

menteel wordt ayurveda op allerlei manieren geïnterpreteerd en toegepast. Velen beoefenen zogenaamd ayurveda, dit zijn echter vaak kleine onderdelen daaruit. De doelstelling van de ayurvedische geneeskunde is het voorkomen van ziekte en het in stand houden van de balans in vitale levensenergieën. Een belangrijke methode om dit te bewerkstelligen is het doen van lichaams oefeningen, de bij veel mensen bekende yoga-oefeningen. Door het beoefenen van yoga brengt u de balans in lichaam en geest en onderhoudt u deze. Naast yoga zijn meditatie- en adem-oefeningen van belang om het lichaam en de geest in optimale conditie te houden en stress te voorkomen. Lichaams oefeningen, meditatie, voeding & diëten, leefregels, edelstenen, lichaamsreiniging, lichaamsmassage, kruiden en oliën zijn belangrijke onderdelen van de ayurvedische geneeskunst. De ayurvedische medicijnen bevatten planten, kruiden, metalen en mineralen e.d. Volgens oude traditionele formules worden deze samengesteld en daarna gezegend.

## Elementen en dosha's

In de ayurveda is alles opgebouwd uit vijf elementen te weten: ether/ruimte, lucht, vuur, water en aarde.

De energieën die wij via de vijf zintuigen waarnemen zijn de vijf elementen. Al deze elementen zijn in en om ons heen aanwezig

in de kosmos. Gezondheid is een balans van alle vijf de elementen. Deze vijf elementen vormen de basis voor de drie levensenergieën, ook wel dosha's genoemd.

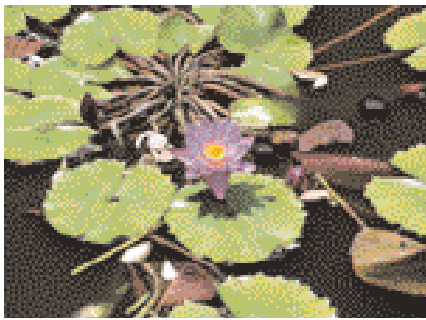
Elk mens heeft een unieke constitutie, die bepaald wordt door het evenwicht tussen levensenergieën in het lichaam. Elke constitutie wordt in verschillende mate bepaald door elk van deze dosha's, bij de meeste mensen overheersen echter één of twee van de drie dosha's.

Zo is er het 'Vata type', gesymboliseerd door het aspect lucht/ether, met als kenmerk vaak een dun postuur, een droge huid, kleine ogen en een lang hoekig gezicht. Het vata type houdt van afwisseling en vernieuwing in het leven. Een zachte ontspannende massage spreekt hen aan.

Het 'Pitta type', gesymboliseerd door het aspect vuur, heeft als kenmerk veelal blond haar, sproeten en een hartvormig gezicht. Ze houden van uitdagingen in hun leven. Een ontspannende, goed verzorgde en afgewerkte massage spreekt juist hen aan.

Het 'Kapha type' wordt gesymboliseerd door het aspect aarde/water; kenmerkend zijn een vette huid, dik golvend haar en een stevige bouw. Ze houden van zorgen voor een ander en genieten van het leven. Een stevige massage spreekt hen aan.

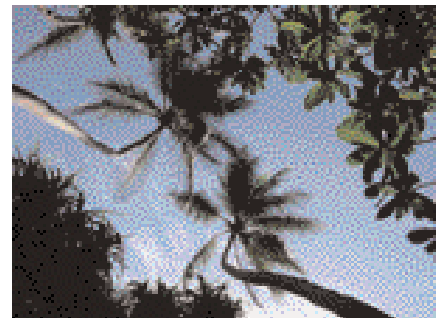
Wanneer de dosha's uit balans zijn, kunnen er specifieke kenmerken worden waargeno-



*De blauwe waterlelie symbol van Sri Lanka.  
(foto Herman Sluiman)*



*De groene peper, een liniaalplant, is een belangrijk specerij dat wordt gebruikt in de Ayurvedische kruidenoliën. Door het drogen van de groene peperkorrels ontstaat de zwarte peper. (foto Herman Sluiman)*



*De kokospalmen geven een romantisch beeld.  
(foto Herman Sluiman)*

men van waaruit disbalans of klachten kunnen worden behandeld. Hierover kunnen lijvige boekwerken worden geschreven (én zijn dan ook verschenen), het gaat nu dan ook te ver om hier diepgaand op in te gaan.

#### Ayurvedische lichaamsmassage

Er zijn essentiële verschillen en tegenstellingen tussen de ayurvedische- en westerse gedachtegang rondom massage. De westerse lichaamsmassagetechnieken hebben in het algemeen als doel het soepel maken van spieren, bevorderen van de bloedcirculatie en het draineren van weefsel teneinde functies te verbeteren en ook ontspanning van het lichaam. Daarbij wordt gebruik gemaakt van diverse massagetechnieken zoals effleurages, tapotements, petrissages enz. De masseur behandelt met behulp van de handpalm het weefsel. In Nederland wordt men veelal gemasseerd door een fysiotherapeut of sportmasseur, welhaast altijd wanneer er sprake is van een blessure of klacht. Daarnaast kan men naar een schoonheidsspecialist gaan voor een gezichtsmassage als onderdeel van een gezichtsbehandeling, of specifiek vragen om een ontspannende lichaamsmassage. Veelal wordt dan gebruik gemaakt van klassieke massagetechnieken. De laatste tijd maken steeds meer schoonheidsspecialisten kennis met oosterse massagetechnieken en integreren deze in hun behandelingspakket.

De ayurvedische lichaamsmassage richt zich op het herstellen van de levensenergie in het lichaam. De massage wordt echter niet alleen ter behandeling toegepast, maar ook preventief ter voorkoming van een ziekte. Kenmerkend voor een ayurvedische massage is met name het ontspannen van het lichaam en behandelen van stress. Het lymfesysteem en de bloedcirculatie wordt hierdoor gestimuleerd. Tijdens de massage worden afvalstof-



*Kaneel wordt in de zon gedroogd. De olie wordt veel toegepast in de ayurveda.  
(foto Ingrid Schäffers)*



*In de ayurveda wordt gebruik gemaakt van verschillende kruiden en oliën.  
(foto Mary Advokaat)*

fen die zich in huid en spieren ophopen, afgevoerd. Het is dan ook altijd raadzaam een glas water of vruchtensap te drinken na afloop van de massage. De massage heeft effect op zowel ons lichamelijk als geestelijk evenwicht.

Er worden diverse massagetechnieken gebruikt zoals drukken, wrijven, kneden, knijpen, persen, kloppen, ronddraaien en huid-

verschuivingen, elk met een specifiek doel. Specifieke aandacht wordt besteed aan klachten zoals een stijve nek of schouderklachten. In deze vorm van massage worden belangrijke marmapunten behandeld. Marma's zijn plaatsen in het lichaam waar vlees, aders, slagaders, pezen en botten bijeenkomen. Deze punten zijn groter en makkelijker te vinden dan de Chinese acupunctuurpunten en belangrijk voor het lichaam en de geest.

#### Oliën

Opvallend bij deze vorm van massage - en daardoor onderscheidt deze zich zeker van de westerse massage - is de grote hoeveelheid kruidenolie die wordt gebruikt. De kruidenolie wordt specifiek samengesteld en afgestemd op het type mens (dosha) in samenhang met een eventuele klacht. De olie heeft o.a. als werking het versterken van het immuunsysteem maar ook het voeden en reinigen van het lichaam alsmede ter ontspanning hiervan. Door de toepassing van de kruidenolie wordt de huid weer heerlijk zacht en soepel.

In de ayurvedische massage en met name in Sri Lanka, wordt veel gebruik gemaakt van kruidenolie met als basis kokosolie. Dit omdat dit een product is dat veel voorkomt in het land. In het hele land groeien kokosbomen waarmee ongekend veel wordt gedaan. In India daarentegen wordt veelal gebruik gemaakt van een olie op basis van sesamolie. Sesamolie werkt verwarmend en reinigend, kokosolie daarentegen heeft een voedende en verkoelende werking. Voor iedere massage wordt de olie samengesteld, specifiek afgestemd op de persoon én op het moment van massage, waarbij een keuze wordt gemaakt uit verschillende soorten vloeibare kruidenoliën.

Door de olie van te voren te verwarmen, worden de kruiden beter opgenomen in het lichaam. Het opwarmen kan gebeuren door het flesje in een kommetje heet water te plaatsen of in een flessenwarmer. De olie moet voor gebruik getest worden op de handen om verbranding te voorkomen.

Na de massage is het voor een goed resultaat aan te raden om de olie twee uur te laten inwerken op het lichaam.

### Hoofdmassage

Een belangrijk en specifiek onderdeel van de algehele lichaamsmassage is het masseren van het hoofd.

Doel van de hoofdmassage is onder meer het ontspannen van het hoofd, het voeden van de haren en zo stimuleren van de haargroei. Ook wordt zo heel effectief hoofdpijn bestreden én voorkomen.

De hoofdmassage maakt het hoofd helder en verbetert de nachtrust, dit doordat stress als het ware wordt opgelost en de (malende) gedachten tot rust komen. Het hoofd, de nek en

schouders bevatten veel belangrijke energiecentra van het lichaam. Veel stress en boosheid zetten zich dan ook vast in juist deze gebieden en geven zodoende spanningsklachten. Dit uit zich dan met name in een stijve nek, vastzittende schouders, vermoeide ogen en/of hoofdpijnlachten.

Bij de hoofdmassage worden hoofd, nek en schouders met behulp van stevige massagebewegingen bewerkt waardoor gelijktijdig blokkades worden opgeheven. Zo heeft een hoofdmassage niet alleen effect op ons lichamelijke, maar tevens op het psychisch welzijn vanwege het tot rust komen van de gedachten waarbij de geest ontspant.

In Sri Lanka wordt de hoofdmassage zelfs bij de kapper als vast onderdeel toegepast. Regelmatige hoofdmassage verbetert de conditie van de haren doordat de bloedcirculatie in de hoofdhuid wordt gestimuleerd en afvalstoffen worden afgevoerd. Het resultaat is dat de hoofdhuid wordt gevoed en uiteindelijk de haren stevig en glanzend worden.



*Tekst: Gonnje van de Lang, energetisch therapeut en yoga- en chinees qigongdocent*  
*Verdere informatie over Ayurvedische massages cursussen is te vinden op diverse websites of neem contact op met Gonnje van de Lang, tel. 0546-577070, info@vandelang.nl, www.vandelang.nl*

### Bronnen

#### Boeken:

- Indiase hoofdmassage, Narendra Mehta, uitg. the house of books, 2003
- Ayurveda, G. Warriar, H. Verma, K. Sullivan, uitg. Librero, 2002
- Massage in Ayurveda, Lies Ameeuw

#### Websites:

- Holisan Health productinformatie in Lelystad, www.holisan.nl
- Ojas Ayurveda in Tuil, België, www.ojas.be