

# De helende kracht

VAN AYURVEDA

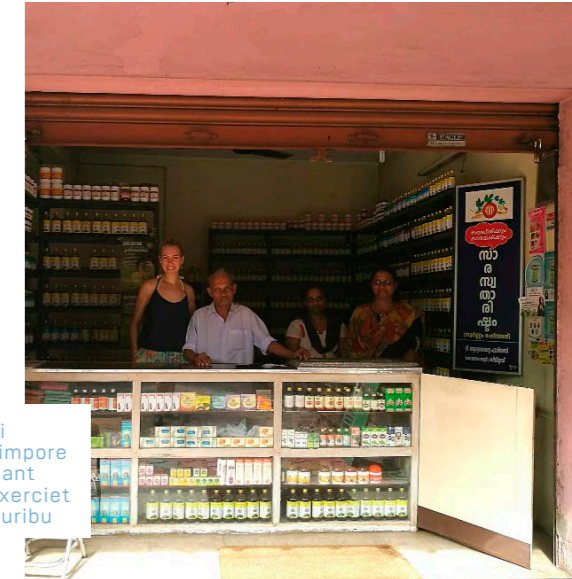
TEKST Karlijn Visser

BEELD Karlijn Visser & Carnoustie via Puur & Kuur

De Internationale Yogadag, waar kun je die beter vieren dan in de bakermat van de yoga: India? KARLIJN VISSER reisde af naar het grootste yoga-evenement ter wereld – het werd een grootse teleurstelling. Dan maar bijtanken in één van de beste Ayurvedische wellness resorts van India. Daar werd ze ook nog ziek.



Nat landi  
aliciur simpore  
scimendant  
labore exerciet  
et hit eturibu



Nat landi  
aliciur simpore  
scimendant  
labore exerciet  
et hit eturibu

India haalt  
alles in je  
naar boven.  
De mooie en de  
lelijke kanten.  
Donker en licht.

Lange tijd zag ik ertegenop om in mijn eentje naar India af te reizen. Er gaan veel verhalen rond over dit enorme land met maar liefst 1,3 biljoen inwoners. 'India haalt alles in je naar boven,' is een uitspraak van een goede vriend die me bijbleef. De mooie én de lelijke kanten. Donker en licht. Net als bij yoga: *There's nothing to hide*. Daar kwam vast ook mijn weerstand vandaan. Zodadelijk stap ik in het vliegtuig en ga ik het avontuur aan. Hartstikke spannend. Toch is er een krachtige innerlijke stem die zich niet van de wijs laat brengen: 'Karlijn, je bent er klaar voor en je kunt elke situatie aan die zich gaat aandienen.' Ook als het oncomfortabele gevoelens met zich meebrengt.

#### DICHTBIJ DE BRON

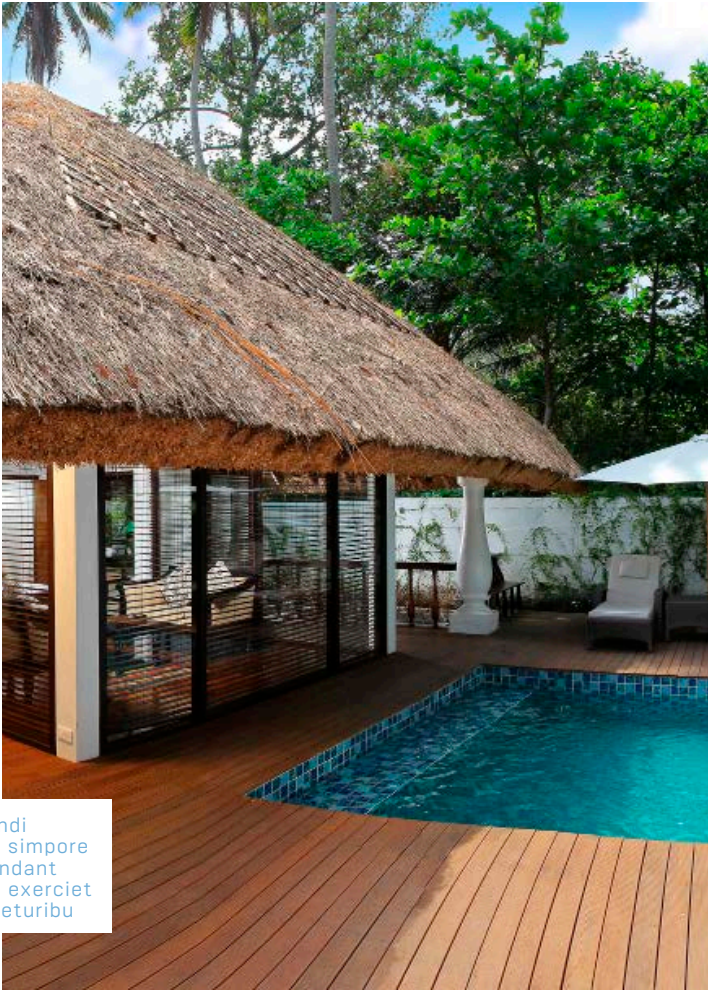
International Yoga Day vindt plaats in Lucknow. De hoofdstad van de Indiase staat Uttar Pradesh in het noorden van India wordt ook wel 'Stad van de Nawabs', ofwel Koningsstad genoemd. Vanuit Delhi neem ik een binnenlandse vlucht richting de plek waar het yogafestijn gaat plaatsvinden. Eenmaal in de taxi naar het hotel, dringt de grote drukte waar India om bekendstaat tot me door. Een tochtje van vijftien kilometer, waar we in Nederland twintig minuten voor uittrekken, duurt hier ruim tweeënhalf uur. Toeterende auto's, mensen die kriskras de straat oversteken en een overdaad aan riksja's die maling hebben aan elk stoplicht. Eenmaal in het hotel en na het eten van mijn eerste verrukkelijke spicy curry zoek ik mijn bed op. Morgenochtend rinkelt de wekker om half vier! In mijn buik voel ik ondertussen kriebels van opwindning nu ik zo dichtbij de bron ben. *International Yoga Day, here I come!* Met een bus worden we – ik en nog een aantal andere yogaliefhebbers van over de hele wereld – in het donker 's ochtends naar de plaats van bestemming gebracht: een groot openluchtstadion aan de rand van Lucknow. De regen valt met bakken uit de hemel. Volgens de voorstelling blijft het zo tot na het middaguur. Bij de poort van het reusachtige stadion stopt de bus. Een gids begeleidt ons

naar de juiste plek, van waaruit we het yogaspektakel mogen aanschouwen. Ondertussen houdt de regen aan. Aan paraplu's doen ze niet in India. Wel aan een yogamat boven je hoofd. Een knusse kantine om in te schuilen met havermelk-lattes kan ik vergeten. Het enige wat beschutting biedt op de kale vlakke, is de mat. Het stadion stroomt langzaam vol met veertigduizend locals, die vol verwachting een glimp hopen op te vangen van prime minister Modi: de initiatiefnemer van International Yoga Day en een hotshot in de Indiase politiek. Om kwart voor zeven is het zover. Er gloort een klein wit stipje Modi aan de horizon. Dit overigens zonder trompetgeschal, hightech aankondigingsvideo of een groot scherm. Modi is er gewoon ineens. Zijn speech in het Hindi duurt hooguit een kwartier. Helaas, Hindi was geen onderdeel van mijn talenpakket op de middelbare school. Maar aan de reacties van de bevolking te horen, zijn het hoopvolle woorden. Daarna doet Modi nog een paar yogahoudingen achter de dranghekken voor journalisten en cameraploegen. Zelf heb ik geen idee of Modi in Neerwaartse Hond staat of na twee minuten al lang en breed in Savasana aan het bijkomen is. Op dat moment weet ik: dit is precies het India waar mijn vrienden het over hadden: een charmant zootje ongeregeld. Oké, en nu? Huilen of lachen? De tranen branden achter mijn ogen. Heb ik hiervoor die lange reis afgelegd? En niet één van Modi's asana's van koninklijk signatuur geleerd. Maar mijn gevoel voor humor wint. Het is eigenlijk best een hilarische ervaring. Ondenkbaar dat we zo'n groot evenement in Nederland op deze manier aanpakken. Maar juist door deze gekkigheid maak ik Moeder India in haar puurste vorm mee.

#### BIBBEREND EN ZWETEND

Gelukkig heeft India nog meer intense ervaringen voor me in petto. Om te ontdekken hoe Ayurveda leeft in de Indiase cultuur, vertrek ik naar het zuiden. Ik reis af naar de provincie Kerala en land in de stad Kochi, waar een

chauffeur me oppikt en me naar Ayurvedisch wellness resort Carnoustie brengt. Dankzij mijn online magazine Holistik ben ik altijd op zoek naar bijzondere plekken waar body, mind & soul samenkomen. Vandaar dat Carnoustie hoog op mijn verlanglijstje staat. Kerala staat bekend als de bakermat van Ayurveda. Langs de weg naar het resort zie ik dan ook overal Ayurvedische-kruidenwinkels. Het liefst wil ik de chauffeur nu al vragen een stop te maken, om mijn tas vol te gooien met helende kruiden. Maar ik beheers me. Eenmaal ingecheckt in mijn stijlvolle ruime villa, met uitzicht op een tropisch bos inclusief privévijver, gaat het mis. Mijn buik begint te rommelen en ineens neemt de koorts in rap tempo toe. Na een paar dagen pittige curry's eten zijn mijn – nog net niet geperforeerde – darmen het zat. Bibberend en zwetend bel ik de Ayurvedische dokter van het resort, de strenge dokter Rejin, of ze langs wil komen voor de zekerheid. Haar advies: drink zwarte thee met bruine suiker en limoensap. Suiker? Hoor ik dat goed? Ik schrik ervan. Dat heb ik in geen jaren meer tot me genomen. Gelukkig kan ze lachen om deze hysterische opmerking, en ik volg vervolgens braaf al haar adviezen op. Wat volgt is een nacht met hoge koorts en veel tranen. Het is ook nog eens nieuwe maan: een krachtige natuurverschijnsel dat veel emoties losmaakt. Ik voel me intens kwetsbaar en alleen, en wil het liefst mijn moeder dichtbij me hebben. Helaas, zij bevindt zich op 7.106 kilometer afstand. Er razen allerlei koortsige gedachten door mijn systeem. Van teleurstelling over de yogaceremonie waar ik niets van begreep tot gevoelens van onmacht over de oneerlijkheid



Nat landi  
aliciur simpore  
scimendant  
labore exerciet  
et hit eturibu

die ik in dit land met eigen ogen heb gezien. Ook voel ik de impact van de groepsreis die ik erop heb zitten. Niet kunnen opladen in mijn eentje, heeft me behoorlijk leeggezogen. Alles komt eruit. Let the (spiritual) detox begin! Buiten regent het de hele nacht door. Van uitputting val ik al zwetend ver na middernacht in slaap.

### **DIEPREINIGENDE THERAPIE**

De volgende ochtend sta ik wiebelig op. Mijn lijf voelt nog klam aan, maar mijn ziel is blij. Wat een hoop troep heb ik er vannacht uitgeuild. Daarvoor in de plaats ontstaat ruimte. Het geeft me vertrouwen om te merken dat ik heel verdrietig kan zijn, maar me niet met dit verdriet hoeft te identificeren. Ik ga er nog een paar heerlijke dagen van maken hier! Met deze instelling neemt mijn levenskracht met het uur toe. Van de arts krijg ik gerechten voorgeschreven die ik het best kan bestellen in het restaurant, waaronder Kitchari en een milde groentencurry. Alles gekookt, want rauw eten verzwaart je spijsvertering, en die moet ik in mijn geval juist ontlasten. De Ayurveda-behandelingen mag ik pas ondergaan zodra de koorts weg is. Een medicinale massage zou de klachten namelijk kunnen verergeren, vanwege de diepe uitwerking op lichaam en geest. Gelukkig kan ik wel meedoen met de yoga. Per dag worden



Equi dolori  
quo int ulpa  
am fugia  
doloreprest,  
ut occupati  
beaquibus



er twee lessen gegeven. In de ochtend een Vinyasa flow om het lichaam wakker te maken. Aan het eind van de dag is het tijd voor een practice die helpt bij het aarden en ontspannen. Na de ochtendyoga staat er een royaal ontbijt klaar. Ik spring een gat in de lucht omdat ik weer koffie mag bestellen en de helderheid terugkomt. Wat zorgt koorts voor een berg watten in je hoofd! Aan het eind van de ochtend plan ik mijn eerste behandeling. De behandelingen variëren van facial, voetreflexmassage en een Shirodhara treatment (medicinale olie die de therapeut druppel voor druppel een half uur lang op je derde oog laat vallen) tot Kati Vasti, waarbij ze een ring op je onderrug plaatsen en daar hete medicinale olie in gieten om onderrugklachten te verminderen. Achter elke behandeling



Nat landi  
aliciur simpore  
scimendant  
labore exerciet  
et hit eturibu



#### 4 AYURVEDISCHE TIPS

Ga je op reis deze zomer, naar India of een ander bijzonder warm land? Help je spijsvertering:

##### 1. BLIJF WARM

Bloed stroomt naar die plekken waar het koud is. Koude ledematen vertragen je spijsvertering.

##### 2: EET FRUIT MET MATE

De Ayurveda-leer adviseert om fruit altijd op zichzelf te eten, niet bij de maaltijd.

##### 3: NO-GO: KOUD EN RAUW VOEDSEL

Rauwe ingrediënten liggen zwaar op de maag. Gekookte groentes zijn al 'voorverteerd'.

##### 4: ZWARTE THEE MET LIMOEN EN BRUINE SUIKER

Een Ayurvedische grootmoederstip. Limoen helpt de



schuilt een verhaal. Het hogere plan is hoe dan ook het harmoniseren van body, mind & soul, en om toxische stoffen uit het lichaam te verwijderen. Shirodhara bijvoorbeeld, voelt als een ontspanningsmassage voor je mentale en emotionele lichaam. Ondertussen is het een diepreinigende therapie voor je derde oog en de Ajna chakra, waarbij de hypofyse en de hypothalamus, die onder meer de hormoonbalans in ons lichaam regelen, worden gestimuleerd.

#### LIEVER BANANENHANDELAAR

Eigenlijk wil ik nog lang niet weg uit Carnoustie. De mensen zijn lief en kundig en het eten smaakvol en gezond. Omdat ik ziek werd, heb ik de helende werking van de Ayurveda aan den lijve mogen ondervinden. Magisch! Ik had niet verwacht er zo snel weer bovenop te zijn door die helende trucs van moeder natuur. Geen medicijn kwam eraan te pas. Enkel het goed combineren van bepaalde voedingsmiddelen. Deze wijsheden zouden beschikbaar moeten zijn voor iedereen, arm en rijk, die voor een holistische manier van leven en genezen kiest.

Maar wat betreft de yoga: de lessen die ik in Nederland volg, zijn zo gek nog niet. Sterker nog: wat ik tijdens deze reis aan yogalessen en achterliggende filosofie meekrijg, valt tegen.

Achter elke  
behandeling  
schuilt een  
verhaal.  
Het hogere  
plan is het  
harmoniseren  
van body,  
mind,  
& soul



Thuis doe ik meer yoga dan tijdens deze reis, als ik vragen stel aan de docent wordt dat niet zo gewaardeerd en de weinige mantra's die we zingen zijn zo ingewikkeld dat ik het maar bij neuriën houd.

Van de yogaleraar in Carnoustie hoor ik dat yogadocent in deze regio van India eerder een uitstervend dan een florerend beroep is. Liever kiest men voor zekerheid in de vorm van een eigen bananenboom of een koe waarmee je altijd een product hebt om op de markt te verkopen. Mede aan ons in het Westen de taak om yoga de diepgang te blijven geven zoals het bedoeld is, en stil te staan bij hoe het ons ten diepte kan dienen om te leven vanuit een heldere geest.

#### WIE IS KARLIJN VISSER?

Karlijn Visser (31) is samen met Evelyn van Hasselt oprichter van Holistik: een online magazine voor de 'stylish & sustainable do-gooder'. Over holistisch leven met respect voor mens, dier en natuur. ★

# Aanbieding

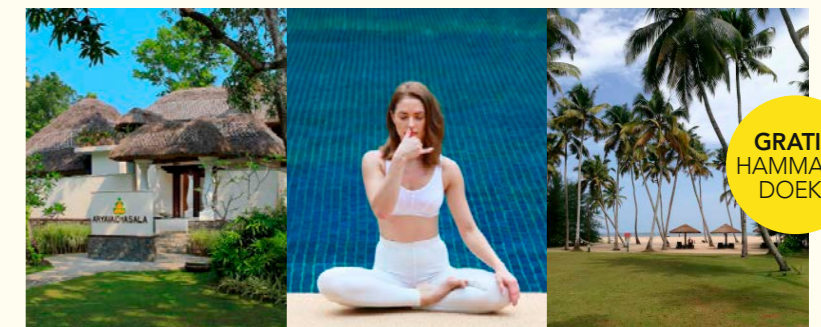
## Yoga & Ayurveda in India Nu met gratis hammamdoek!

Wil jij jezelf ook een week onderdompelen in fijne ayurveda-behandelingen, yogalessen, vegetarisch eten en pure ontspanning? Boek dan deze prachtige Ayurvedische reis.

**PRIJS:** vanaf € 1825,- p.p., inclusief 7 nachten verblijf in een gedeelde kamer en uitgebreid ayurveda-spaprogramma.

**DATA:** het hele jaar door.

Vermeld bij het boeken code **YOGPK18** en ontvang een **gratis hammamdoek**.



**BIJ YOGA MAGAZINE KUN JE DE FIJNSTE YOGAREIZEN BOEKEN.  
ALLEMAAL PERSOONLIJK UITGEZOCHT DOOR DE REDACTIE:**

#### CANARISCHE EILANDEN

In het noorden van Fuerteventura vind je tussen glooiende heuvels, omringd door de Atlantische Oceaan, twee hele bijzondere plekjes voor yoga & pilates liefhebbers. Een warm bad van ervaren teachers, fantastische koks, lieve gastvrouwen en goed internationaal gezelschap. Je kunt kiezen uit twee locaties: Villa Surya in het binnenland of het meer kleinschalige Villa Lotus vlakbij het strand.

**PRIJS:** vanaf € 700,- voor 7 nachten verblijf in een gedeelde kamer, inclusief een aantal maaltijden, lessen en een massage.

**DATA:** het hele jaar door

#### YIN YANG YOGA IN PORTUGAL

Ontmoet Jenny en Igor, twee bijzondere en getalenteerde yogi's die samen inspirerende retreats aanbieden op een prachtig Eco Resort in de westelijke Algarve. Zij bieden zes unieke programma's aan: Yin, Yoga & Surf en Yin & Yang. **PRIJS:** vanaf € 990,- voor 6 nachten in een gedeelde kamer, inclusief alle biologische vegetarische maaltijden & dagelijkse yoga & meditatie sessies.

Kijk voor alle  
yogareizen op  
[yogaonline.nl/reizen](http://yogaonline.nl/reizen)

