

Det Gode Liv: En kærkommen pause fra hverdagen

Otte dage med yoga, meditation, vegansk mad og kropsbehandlinger efter Ayurvediske principper. Det var programmet på Manaltheeram Ayurdiske resort i Sydindien, og resultatet var overraskende godt

Tekst og foto: Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Inderne har gjort det i flere tusinde år. Nu er mange andre begyndt at valfarte til Indien for

at opleve, hvordan et retreat kan genskabe balance i kroppen, give ro i sindet og skabe en følelse af ny energi og positivt livssyn.

Der findes mange forskellige former for retreat, og her tales om en retreat efter de Ayurvediske principper. Ayurveda betyder 'Livets videnskab' og er en flere tusinde år gammel sundhedsvidenskab fra Indien.

Mit behandlingsprogram for ugen hed 'Rejuvenate', og det kombinerede kost og behandlinger for at få affaldsstoffer ud af kroppen, skabe balance og berolige nervesystemet.

To indiske læger/behandlere tilrettelagde en individuel behandling baseret på tre forskellige typer, som de identificerede gennem et større spørgeskema og en fysisk konsultation.

De tre overordnede typer hedder Vatha, Pitha og Kapha og kan stå alene eller i en kombination.

Det væsentlige er, at ens doshaer, dvs. energier, balanceres for at kunne skabe balance i ens liv. Hver type dosha har præferencer og dilemmaer, som samlet kan give indsigt til forståelse og en øget accept af en selv.

Kolde fødder og tør hud

Jeg er en kombination af Vatha/Pitha. Personligt synes jeg, at man skal træde varsomt i kategoriseringen af andre mennesker, og jeg modtog derfor beskrivelsen af mig med en vis skepsis. Men blev overrasket over hvor meget, der passede på mig.

Jeg fik helt korrekt at vide, at jeg nemmere får kolde hænder og fødder end andre, har tør hud, ikke trives godt med outdoor aktiviteter om vinteren, er kreativ og har et flakkende sind. På nær outdoor aktiviteter, passer det hele på mig.

Jeg modtog efter konsultationen min behandlingsplan med beskrivelse af de kommende kropsbehandlinger og med forslag til, hvad en Vatha/Pitha som jeg skulle spise for at være i balance.



Veganer for en uge

Den personlige kostplan bestod af lækre veganerretter. Tre måltider om dagen og absolut ingen snacks ind i mellem.

Der var hverken brød, kød, sukker eller alkohol nogen steder. Jeg vænnede mig overraskende hurtigt til kosten og følte mig meget veltilpas og glad for at slippe for en snackspisning.



Kropsbehandlingerne

Hver dag fik jeg kropsbehandlinger af to timers varighed.

De var forskellige, men startede alle med en oliemassage udført af to terapeuter, som lavede de samme bevægelser og dermed masserede hver side af ens krop på samme tid.

Den ene behandler sang en lille sang, inden behandlingen gik i gang for at give mig velsignelse. En behandling gik ud på at få hældt varm mælk ud over kroppen i 40 minutter. Jeg prøvede også at ligge under en skål, der pendulerede hen over mit hoved, hvorfra der løb varm olie som ramte min pande og det tredje øje. En af de sidste dage sad jeg kun iført engangsunderbukser i 20 minutter iført en hat af gummi indeholdende en liter varm olie.

Allerede efter et par dage kunne jeg tydeligt mærke, hvordan behandlingerne, den daglige yoga og meditation havde en god respons i mit system. Jeg sov bedre, fik nogle mentale indsigter, som jeg ellers havde tumlet med i noget tid og oplevede, hvordan roen sænkede sig i mig. Jeg var glad og nærværende.



▼
Kommentarer

Publiceret: 07. Marts 2018 09:00