



# Ayurvedisk SUPERMANDSRETREAT



Hver dag bliver vi plejet med massage med varme olier, bade og bliver pakket ind i urter i urtehaven. Her ses artiklens forfatter med sin faste behandler Sakunthala, der har 25 års erfaring som massør på ayurvedaresortet.



Psykologis journalist Heidi Vesterberg tog på yogaretreat på et ayurvedaresort på Sri Lanka. Et udfordrende kurophold med skrappe diæter og behandlinger, men også en livgivende modgift mod træthed og det travle storbyliv.

Alerede ved ankomsten bliver det klart, at Barberyn Reef Ayurveda Resort ikke er et helt almindeligt hotel. Receptionisten giver mig smilende nøglen til værelset med ordene: ”Velkommen, madam. Dit patientnummer er 83, og din første konsultation hos lægen er kl. 15.00.”

Jeg er tjekket ind på et af Sri Lankas ældste og mest autentiske ayurvedaresorts og er allerede blevet til en patient. Sammen med 17 andre er jeg taget med med yogaunderviseren Brit Mølgaard og hendes Green Heart Yoga yogastudie til Sri Lanka på et 9 dages yogaretreat og et ayurvedisk kurophold.

Ayurveda er det 5000 år gamle indiske sundhedssystem, der bliver kaldt for verdens ældste sundhedsvidenskab. Ordet ayurveda betyder viden (skab) om livet og rummer et holistisk syn på sundhed, hvor kost, kropsbehandlinger, naturlig urtemedicin og livsstil indgår som lige vigtige dele af behandlingen. Også her på hotellet.

– Vi behandler sygdomme og symptomer ligesom vestlig medicin, men formålet med ayurveda er at skabe en sund tilstand i kroppen, så vi helt undgår at udvikle sygdomme. Du kan faktisk immunisere dig selv mod sygdomme og gøre dig selv til en slags supermand, der er svær at skade, fortæller dr. Mangala Kumara, der er en af fire ayurvediske læger på Barberyn Reef Ayurveda Resort. Jeg vil gerne være supermand og indstiller mig på min nye rolle som patient i et meget smukt ayurvedalandskab.

## AYURVEDISK MAD OG BEHANDLINGER EFTER GAMLE OPSKRIFTER

I velkomstmappen på værelset står der, at restauranten serverer ayurvedisk mad og egnsretter fra Sri Lanka med friske grøntsager, fisk og frugt. Ikke alkohol og kød. Resortet opfordrer gæsterne til at stå op ved solopgang og gå i seng ved solnedgang. De fleste er taget hertil for at give sig selv et frirum, dyrke yoga og lære mere om ayurveda. Vi skal dyrke yoga halvanden time hver morgen fra kl. 06.45 og igen om eftermiddagen. Og så skal vi behandles med ayurveda. >





Jeg funderer over, hvor tit jeg egentlig tænker sådan. Videre. Altid hurtigt videre. Jeg er på retreat og skal ikke videre. Jeg skal faktisk ikke andet end at ligge på briksen og tage imod. Det er derfor, jeg er her.

|||||||

## HVAD ER AYURVEDA?

Ayurveda stammer fra Indien og betyder viden(skab) om livet.

Det er et af verdens ældste sundhedssystemer, der går ud på at balancere krop og sind med naturlige midler for at forebygge sygdomme og fremme velvære. Denne holistiske tilgang til medicin gør mere ud af at forebygge og styrke i stedet for at kurere gennem kost, urte-medicin, kropsbehandlinger, udrensning og livsstil.





Tre timers yoga med meditation hver dag. Vi er på meget forskellige niveauer. Nogle er begyndere, andre er uddannede yogainstruktører.



Al urtemedicinen er håndlavet efter gamle ayurvediske opskrifter og specielt fremstillet til hver enkelt gæst.



Shirodhara er en særlig ayurvedisk behandling, hvor varm medicineret olie bliver hældt i en tynd stråle nedover patientens pande.



Lægekonsultation. Ifølge ayurvedisk medicin bliver mennesket født med en unik sammensætning af de tre energier: Vatha, Pitha eller Kapha.

## 6 AYUVEDATIPS TIL DIT EGET KUROPHOLD DERHJEMME

*Gå tidligt i seng og stå tidligt op.  
Helst en time før solopgang.*

*Drik et glas lunkent vand hver morgen. Skyller alle de giftstoffer ud, der har samlet sig i løbet af natten.*

*Smør dig selv ind i olie.*

*Brug ikke mad eller drikke som stimulanter. Undgå kaffe.*

*Undgå at undertrykke alle former for fysisk trang – fx til at gå på toilettet, nyse, spise, gabe eller græde. Undertrykkelse kan føre til sygdomme.*

*Bevæg dig dagligt i frisk luft.*

*Kilde: Dr. Mangala Kumara, Barbery Ayurveda Resorts*



# AYURVEDA



Bag hotellets swimmingpool med udsigt til havet, der hele tiden bruser i baggrunden, ligger sundhedscenteret, hvor behandlingerne foregår. Til min første konsultation spørger dr. Mangala til mit helbred, vægt og højde, før han tager min puls. Det er en af ayurvedalægens metoder til at diagnosticere sine patienter.

Ifølge ayurveda er alle mennesker født med en unik sammensætning af de tre såkaldte doshaer eller energier: Vatha, Pitha eller Kapha. Det er en slags ayurvedisk DNA, der viser, hvordan din krop bedst holder sig sund, og hvilke konsekvenser ubalancer kan få for dig. Dr. Mangala noterer i sine papirer:

– Du har ubalancer i nervesystemet, fordøjelsen og hormonsystemet, og så vil du gerne tabe dig? siger han mere konstaterende end spørgende, og jeg vælger ikke at tage det som en fornærmelse. Dr. Mangala forklarer, at de første tre dage bliver brugt på udrensning både indefra og udefra, og sætter mig på ”controlled diet”, daglige massager med ayurvedisk olie og urteomslag, der både skal berolige mit nervesystem og virke fedtreducerende.

## GIV MIG MAD – NU!

Allerede ved aftensmaden bliver jeg lidt træt af min nye status som patient på controlled diet. Tjeneren studerer det kort, der står foran mig i en holder med mit værelsesnummer på, serverer en kande kogt vand og en mørkegrøn trist suppe. Jeg må supplere fra buffeten, men bliver irriteret over, hvor lidt af den jeg må spise. Ved fadene ligger små sedler med informationer: ”Not for controlled diet”, ”rig på D-vitamin” eller ”godt for intellektet og hukommelsen”. Ved buffeten rådgiver to læger iført sari gæsterne om maden alt efter de diæter eller diagnoser, der står på kortet. – Det er ikke godt for dig, siger hun og peger på det eneste, jeg har fået på tallerknen. I stedet anbefaler hun en række retter, der ser kedelige og meget brune ud. Til min overraskelse smager det godt. De to kvinder ved siden af mig har endnu ikke været til konsultation og fylder tallerknerne med kager og desserter. De vil nyde det, mens de kan, griner de. Jeg skåler i kogt vand ...

## MODGIFT TIL DET MODERNE LIV

Næste morgen kl. 07.00 er vi i gang med en solhilsen på yogamatten. Vores rejseleder og yogaunderviser Brit Mølgaard giver den fysiske praksis en ekstra dimension med lidt yogafilosofi.

– I dag har vi fokus på ”Ahimsa”, en af yogafilosofiens vigtigste etiske leveregler. Ahimsa betyder

ikke-vold eller nænsomhed og omsorg. Vis nænsomhed, og pres ikke kroppen for meget, siger hun, mens jeg kæmper løs på måtten.

Ordene får mig til nænsomt at give slip i stedet for at presse, og det virker meget bedre. Brit Mølgaard ser et yogaretreat som en god modgift mod det travle liv, mange af os lever. Særligt i kombination med ayurveda.

– Yoga og ayurveda er to grene, der udspringer fra det samme træ. Yoga handler om at forene krop og sind, og det er ikke ligegyldigt, om vi spiser den mad eller praktiserer den yoga, der passer til vores kropstype og særlige konstitution. Det er her, yoga og ayurveda understøtter hinanden, fortæller Brit Mølgaard.

Så er det tid til min første behandling. En kvindelig behandler fører mig hen til en briks, drypper øjendråber i min øjne og masserer mit ansigt med blide langsomme bevægelser og lette tryk med fingerspidserne. Det er meget blidt og så langsomt, at jeg tager mig selv i at tænke:

”Så tag dog lidt fat, og lad os komme i gang. Vi har jo ikke hele dagen,” indtil det går op for mig, hvor absurd det er.

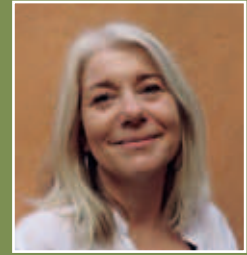
Jeg funderer over, hvor tit jeg egentlig tænker sådan. Videre. Altid hurtigt videre. Jeg er på retreat og skal ikke videre. Jeg skal faktisk ikke andet end at ligge på briksen og tage imod. Det er derfor, jeg er her.

Med lukkede øjne fornemmer jeg bevægelser i rummet, og så går massagen for alvor i gang. Varm olie bliver fordelt over min krop med lange strøg, og det føles som om, et gigantisk massagevæsen har taget over. Da jeg åbner øjnene på klem, kan jeg se, at en behandler mere lydøst er kommet ind i rummet, og de står på hver side af mig og bruger begge hænder. Alle deres bevægelser er synkroner og nøje tilrettelagte som i en symfoni udført til præcision. Jeg har aldrig oplevet noget lignende. Ifølge lægen er det egentlig ikke massagen, men selve olieindsmøringen, der er vigtig.

– Det er ikke noget, vi gør for sjov eller som en lækker, afslappende wellnessbehandling. Olien er urtemedicin, og vi bruger kroppens største organ huden til at komme ind og behandle kroppen, fortæller ayurvedalægen.

Hvis det er medicin, vil jeg gerne have en livslang recept med hjem.

Efter massagen bliver jeg ført ud i urtehaven, hvor patienterne ligger på række som på et gammeldags kurophold. Vi ligger med urteomslag, agurker over øjnene, pakket ind tæpper og med et klæde over ansigtet. Pludselig forstår jeg >



## JEANETTE BEIERHOLM

48 ÅR, BOR I ROSKILDE. PSYKOLOG, UNDERVISER I MINDFULNESS OG SELFCOMPASSION.

”De første dage blev jeg lagt ned af hovedpine og kvalme pga. abstinenser efter kaffe og sukker. Jeg fik en oliebehandling, og det var, som et gardin blev trukket fra. Jeg oplevede større klarhed, pludselig var havet mere blåt, og jeg så detaljer, jeg ikke havde set før. Jeg føler mig mere nærværende og lettere følelsesmæssigt.”



## LONE SKARBY

42 ÅR, BOR I VIBY SJÆLLAND. OPRINDELIGT SYGEPLEJERSKE, NU PSYKOTERAPEUT.

”Det har været en stor oplevelse og ret krævende. Behandlingen er meget seriøs og virker velfunderet. Jeg fik bl.a. en udrensning, og så kom der ro i krop og sind. Yogaen har gjort mig mere smidig og givet mere plads i kroppen. Jeg rejser hjem med mere velvære, ro og harmoni, end da jeg kom.”



## BIRGITTE HOUMØLLER VENG

50 ÅR, BOR PÅ ØSTERBRO. CHEF.

”Jeg tog herved for bruge lidt tid på mig selv og være sammen med min veninde. Jeg har en travl hverdag og trængte til at tænke over, om jeg bruger min tid rigtigt. Det har været fantastisk at dyrke så meget yoga. Jeg har opdaget de mere mentale sider af yoga og nydt muligheden for at vende blikket indad.”

# AYURVEDA



betydningen af ordet holisme. Tænk hvis alle syge ikke kun fik medicin, men også en sund styrkende diæt, akupunktur samt daglig massage, bade og blid omsorg? Mon ikke det ville få helbredelsesprocenten til at stige?

Senere ligger jeg i et karbad halvt dækket af vand tilsat urter, mens en ny kvinde i forklædekjole fylder en kande og hælder urte vandet over mig i en bestemt rækkefølge og rytme. Lyden af kanden, der bliver fyldt med vand, og strålen, der rammer min krop, er rytmisk og beroligende. Jeg føler mig som Cleopatra, der bliver opvartet og badet i mælk.

Behandlingen slutter i akupunkturklinikken. Akupunktøren stikker sine nåle i mig, slukker lyset og lader nålene klare resten. En halv time senere går jeg derfra afslappet, rolig og med et meget stort smil.

## ACCEPTER VERDEN, SOM DEN ER

Jeg begynder hurtigt at mærke forandringer. Jeg ser mere klart og glemmer hele tiden at tage briller på. Huden er blød og pæn, og jeg har tabt tre kilo på tre dage. Flere af de andre deltagere har samme oplevelse. Midtvejs begynder reaktionerne på det hele at komme. Nogle bliver irriterede over al den medicin, vi skal tage, andre har migræne eller bliver pludselig kede af det. Jeg er nærmest stresset over alle de behandlinger, jeg skal have.

– Velkommen til yoga. Nogle af jer begynder måske at reagere på yogaen og behandlingerne. I mærker måske gamle følelser, som I har glemt, bliver kede af det eller opløftede uden at vide hvorfor. Det er helt o.k. Prøv at lade det være som det er. I dag har vi fokus på flow. At acceptere verden som den er og bare følge med uden hele tiden at forsøge på at påvirke eller kontrollere omgivelserne, siger Brit Mølgaard. Hvordan kunne hun vide det? Det hjælper at få bekræftet, at der er plads til det hele, og at vi ikke altid behøver at reagere på alt, hvad der sker omkring os eller forsøge at kontrollere det. Den vil jeg prøve at tage med hjem.

Den dag kommer jeg til at græde lidt, mens min behandler masserer. Vi siger ikke noget, men jeg tror, hun mærker det. Hun hedder Sakunthala, har været på centret i 25 år og elsker sit arbejde, fortæller hun. Lægen giver instrukser om patientens lidelser og behandling, men ofte kan hun også fortælle lægerne noget.

– Lægen taler med patienterne, men det er mig, der mærker kroppen. Jeg kan mærke det med mine hænder. Jeg kan ikke rigtig forklare, hvor-

dan. Jeg føler det bare, siger hun og tager sig til hjertet. Det er første gang, vi taler sammen. Med ord. Det går op for mig, at jeg ikke bare får massage. Det er kærlighed, der kommer ud af hendes hænder. Også selv om hun giver den samme massage mange gange om dagen.

## LÆR AT TILGIVE OG GLEMME

De sidste dage går med en øjenbehandling, hvor varm olie bliver hældt over mine øjne og en tarmudrensning. Ved den afsluttende konsultation forklarer dr. Mangala mig mere om ayurvedaen og fortæller, hvad min unikke dosha er. Jeg er 50 % Pitha, 35 % Kapha og 15 % Vatha.

– Pithatypen har en god personlighed, viljekraft, mod og er meget arbejdsom. De stiller høje krav og kan lide, at tingene bliver gjort til perfektion. De har store hjerter og taler gerne andres sag. Men de har tendens til hurtig vrede og irritabilitet. Du må lære at kontrollere vreden, tilgive og glemme, siger han.

Jeg ved ikke, om det, han siger, er rigtigt, men kan sagtens genkende mig selv. Han forklarer, hvorfor havet og grønne omgivelser er godt for mig. At jeg skal sørge for at svømme, dyrke yoga og meditere. Jeg skal også lytte til klassisk musik, men undgå kaffe, høje temperaturer, stærk mad og sort tøj, siger han – og kigger på min sorte kjole. Jeg går derfra med en lang liste med anbefalinger og en stor pakke medicin, som jeg får med hjem.

## FARVEL TIL SRI LANKA

Det har ikke været den daseferie, som jeg forestillede mig, men til sidst går alting op i en højere helhed. Og noget har virket. Jeg har tabt mig på de rigtige steder og på en helt anden måde, end jeg plejer. Min hud har aldrig været så blød og pæn, og jeg er langt mere rolig og glad, end da jeg kom. Jeg sover som en sten og reagerer mere roligt på det, der sker omkring mig. Jeg er blevet bedre til at acceptere verden, som den er.

Den sidste morgen vågner jeg kl. 05.30 og går ned for at bade i havet med to andre deltagere. Jeg går gennem resortet og duften fra de vildeste store hvide blomster, der er faldet ned fra træerne og ligger overalt som blomstrende, lysende sne. Sri Lanka siger farvel med den mest magiske solopgang over et stille hav. Mens vi svømmer ud i den lyserøde havoverflade, ser jeg tilbage på resortet og tænker på den klassiske yogahilsen, som afrunder de fleste yogaklasser med et tak:

Namasté. Det guddommelige lys i mig ser og ærer det guddommelige lys i dig. ■



Apoteket. I sundhedscentrets apotek bliver urter, planter og rødder vejret og gjort klar til dagens medicinproduktion.



## AYURVEDARETREATS

### BARBERYN REEF AYURVEDA RESORT

*Et af de ældste ayurvedaresorts på Sri Lanka.*

#### PRIS

*Ayurveda & yogaretreat med Green Heart Yoga: fra ca. 11.400 kr. inkl. ophold, mad, behandlinger og udflugter.*

#### FLY

*Flybillet til Colombo tur/retur fra ca. 4.000 kr.*

#### LÆS MERE

*Barbrynresorts.com  
Brit Mølgaard fra Green Heart Yoga i Roskilde arrangerer jævnligt yogaretreats med yoga, meditation og afslapning. Både i udlandet og herhjemme.  
YogaHealingRetreats.dk*