



### Ayurveda – helt kort

Ayurveda betyder 'livets videnskab' og er et 5.000 år gammelt indisk sundhedssystem. Det bygger på en individuel analyse af sinds- og kropstype, og den holistiske behandling består af kost, behandlinger, urtemedicin og livsstil. Målet er at undgå sygdomme – ikke blot kurere dem.

# Sundhedsretreat i SRI LANKA

Sri Lanka er ikke bare en gudeskøn feriedestination. Det er også øen, hvor du kan fordybe dig i yoga, blive sund fra inderst til yderst med ayurveda og måske endda – ligesom fit livings udsendte – smide 4 kg! Din rejse begynder her.

Af Heidi Vesterberg Foto Getty Images



Heidi Vesterberg

Forestil dig, at du ligger i en urtehave. Pakket ind i et tæppe med urteomslag på kroppen, agurkeskiver på øjnene og et klæde hen over ansigtet. Det næste øjeblik synker du ned i et badekar, og en kvinde hælder varme blide stråler af urtevand over dig i nøje fastlagte mønstre. Din eneste opgave er at slappe helt af og give dagens yogaklasser og ayurvediske behandlinger ro til at virke. Ahh...

Lyder det som noget, din krop vil elske? Det gør min. Jeg føler mig som en dronning omgivet af omsorgsfulde tjenerinder, som jeg ligger her på Barberyn Reef Ayurveda Resort i Beruwala i Sri Lanka. Sammen med 16 andre danskere har jeg forladt det grå Vinterdanmark og er taget med yogaunderviser Brit Mølgaard på et nidags retreat på den varme og frodige ø. Målet er at booste vores sundhed med yoga og den ældgamle sundhedstradition ayurveda.

“Yoga og ayurveda er to grene udsprunget af det samme træ. Yoga handler jo ikke kun om træning og smidighed. Formålet med yoga er at komme til at leve et liv i balance, og det handler lige så meget om kosten, helbredet og livsstilen. Derfor giver det rigtig god mening at kombinere yoga med ayurveda,” siger Brit Mølgaard, der med sit koncept Yoga Healing Retreats

jævnligt rejser ud i verden med yogagladede danskere.

Den første morgen står jeg klar på yogamatten kl. 06.45 til den første af dagens to yogatimer. Missionen er at folde kroppen ud igen efter de mange timer i et flysæde, mens vi samtidig bliver fodret med lidt yogafilosofi.

‘Brachmacharia’ er en af yogafilosofiens vigtige etiske leve-regler. Det betyder mådehold og handler om, at vi aldrig skal tage mere ind, end vi kan rumme og klare.

“Det gælder i virkeligheden for alt i livet fra mad til yoga. Livet er en stor buffet, men det betyder ikke, at du skal smage på det hele. Eller presse din krop til mere, end den kan klare,” forklarer Brit Mølgaard under øvelserne.

### I KONSULTATION HOS AYURVEDALÆGEN

Det bliver hurtigt klart, at Barberyn Reef Ayurveda Resort tager ayurvedabehandlingen seriøst. Gæsterne bliver udstyret med et patientnummer og kommer i konsultation hos en af stedets fire ayurvediske læger. Dr. Mangala måler min puls, undersøger min tunge og spørger ind til mit helbred, mens han noterer.

“Din pithaenergi er lidt for høj,” siger han, og jeg nikker uden at vide, hvad han taler om.

Jeg kender endnu ikke så meget til ayurvedaens grundprincipper, der bl.a. går ud på, at alle mennesker bliver født >



med en unik sammensætning af såkaldt pitha-, vatha- eller kaphaenergi. Ordet ayurveda betyder viden (skab) om livet. Den gamle indiske medicinform bygger på et holistisk syn på sundhed, hvor kost, kropsbehandlinger, urtemedicin og livsstil indgår i behandlingen. I ayurveda behandler man for at styrke kroppen, forebygge og rette op på de ubalancer, der ifølge den ayurvediske medicin fører til sygdomme. De behandler altså for at undgå sygdomme i stedet for at kurere dem.

“Du har brug for at få balance i dit hormonsystem og nervesystem. De første dage skal du igennem en detox, hvor du skal have urtemedicin, daglig oliemassage, urteomslag, papaja og honning i ansigtet og rensende urtebade,” forklarer dr. Mangala.

Det lyder som en behandling, jeg kan leve med. Desværre skal jeg også på en skrap diæt, og jeg skal svede fedtet af i en gammeldags svedekasse, hvor kun hovedet stikker ud. Et vægttab baner vejen for behandlingen, siger dr. Mangala høfligt, men vi ved godt begge to, at det også betyder: Du er lidt for tyk. Det er også rigtigt, så jeg tager imod udfordringen.

Hver morgen bliver planter og rødder omhyggeligt målt af, kogt og behandlet efter gamle ayurvediske opskrifter. Den frisklavede urtemedicin smager ikke godt, men jeg begynder så småt at mærke virkningen. Også af yogaen.

Min krop bliver blødere, og jeg kan gå dybere ind i yogaen, end jeg plejer. De mere indviklede stillinger kræver dog stadig koncentration, og Brit Mølgaard minder os om at vise mådehold i stedet for at sammenligne os med andre. Det er bare lidt svært, når pigen foran mig spænder sin krop ud til en imponerende gyngende bue, mens mine egne lår er klinet fast til gulvet og ikke løfter sig en centimeter, uanset hvor meget jeg spænder.

## SE DIT LIV UDEFRA

For Brit Mølgaard er et yogaretreat en slags modgift til hverdagens pres og travlhed. De fleste dyrker yoga en eller to gange om ugen, men med en intens yogapraksis oplever man for alvor yogaens gavnlige virkninger.

“Det er også en god mulighed for at se sit liv lidt på afstand. Hvis du ser dit liv som et glas vand med lidt jord i bunden, og du konstant rører rundt i glasset, bliver det hele grumset og uklart. Giver du indholdet tid og ro til at bundfælde sig, kan du pludselig se mere klart. Måske kan du se, om du er på vej i den rigtige retning, eller om du skal justere lidt på nogle ting,” siger Brit Mølgaard, der selv efter en yogaferie skiftede sit travle karrierejob ud med et års ophold i Østen og en yogalæreruddannelse.

“Jeg troede bare, jeg skulle dyrke lidt yoga og være på stranden. Men trangen til forandring var så stærk, at den yogaferie kom til at vende op og ned på mit liv. Men små justeringer kan også gøre en stor forskel. Der er noget smukt og værdifuldt i at stoppe op og se lidt indad,” siger Brit Mølgaard.

## KAFFE OG KØD ER FORBUDT

Dagene går med yoga, sol, strand, zoneterapi og ayurvediske behandlinger. Massagen er dagens højdepunkt. Den varme olie bliver fordelt over hele min krop, og det føles, som om jeg er i hænderne på en stor massagemaskine. To behandlere står på hver side af mig og bruger begge hænder til at massere med



## Vil du med på retreat?

**\* ARRANGØREN:** Brit Mølgaard ejer yogastudiet Green Heart Yoga i Roskilde og arrangerer jævnligt retreats med yoga, meditation og afslapning i udlandet og herhjemme. Se mere på [yogahealingretreats.dk](http://yogahealingretreats.dk)

**\* STEDET:** Barbery Reef Ayurveda Resort i Beruwala er et luksusresort og et af de mest autentiske ayurvedaresorter i Sri Lanka. Se mere på [barberyresorts.com](http://barberyresorts.com)

**\* PRISEN:** Ayurveda & yogaretreat med Brit Mølgaard koster fra ca. 11.400 kr. inkl. ophold, mad, behandlinger og udflugter. En flybillet til Colombo tur-retur fås fra ca. 4.000 kr.



lange, dybe synkrone strøg i et helt bestemt mønster. Det er min faste behandler, der fører an. Hun har været på stedet i 25 år, og jeg kan tydeligt mærke erfaringen gennem de stærke sensitive hænder. Det her er ikke bare massage. Det er ren kærlighed, der kommer ud gennem hendes hænder.

Diæten er til gengæld en udfordring. Hotellets restaurant byder på ayurvediske retter og egnsretter fra Sri Lanka med grønsager, frugt og fisk. Kaffe og kød er bandlyst. Skilte ved bufeten fortæller om madens gavnlige virkninger. En ret stimulerer vathaenergien, en anden styrker hukommelsen og mental aktivitet, mens en tredje er fuld af D-vitamin. Og så er der en hel masse, jeg ikke må spise. En læge rådgiver venligt, men bestemt om maden. Hun studerer det lille kort, der står ved min plads i restauranten, og fortæller, hvad jeg skal drikke og spise.

“Det her er godt for dig,” siger hun og fylder min tallerken med retter, der ser meget brune og lidt kedelige ud.

Det er lidt provokerende, at andre bestemmer, hvad jeg skal spise. Især når jeg er meget sulten. Men det smager faktisk godt. Jeg beslutter mig for at spise efter reglerne for at få mest muligt ud af opholdet. Enkelte gæster lister ned til kaffebaren på stranden for at dæmpe hovedpinen, men de fleste venner sig hurtigt til urtete og varmt kogt vand. Allerede kl. 21 ligger jeg i min seng under et myggenet og lytter til bølgerne nede fra stranden. Vi kommer nok ikke til at drikke drinks eller synge ret meget karaoke på denne tur. Det er vist heller ikke meningen.

## STILLE I SRI LANKA

For at give ekstra rum til tankerne inviterer Brit Mølgaard os til at være stille. Først en aften og så en hel dag uden mobiltelefo-

ner, computere og ord. Det føles akavet og mærkeligt. Især når vi møder hinanden på gangene eller spiser sammen. De fleste slår blikket ned, fordi det er nemmere helt at undgå kontakt. Men det er også befriende ikke at skulle sige noget hele tiden. At slippe for at smile høfligt eller reagere på andre menneskers ord, meninger eller handlinger.

“Vi er udsat for input konstant. Følger hinanden på Facebook, modtager mails, hører radio, ser tv og er omgivet af andre mennesker. Vi sender hele tiden opmærksomheden ud i verden og væk fra os selv. Hvornår har vi tid til at lytte indad – eller bare være til? Når vi er stille, stopper vi for strømmen af nye input. Og så kan vi opnå klarhed, og måske får vi sorteret lidt i al det, der ligger på lager inden i os,” siger Brit Mølgaard.

Retreatet får i hvert fald mange følelser til at boble op til overfladen. Vi skiftes til at have dårlige dage. Nogle græder pludselig uden helt at vide hvorfor, mens andre bliver vrede, irriterede eller bare eftertænksomme.

“Måske mærker I gamle og glemte følelser dukke op, men bare lad dem komme. Også mindre rare følelser eller tanker. Det er sådan, vi kan få ryddet op i dem. På den måde er et yoga-retreat en slags forårsrensning af sindet,” siger Brit Mølgaard.

Jeg ved ikke, om det er yogaen, den indre forårsrensning eller ayurvedaen, men noget har virket. Vi ser alle sammen glædere ud, end da vi kom. Min hud føles blød og ren. Jeg har tabt mig 4 kilo på de rigtige steder, ser klart uden briller og er meget rolig indeni. Og så sover jeg så tungt som en anden teenager. Vi rejser hjem med kroppen fuld af yoga og ayurveda og med lister med kostråd og andre anbefalinger samt urtemedicin til tre måneder. Fuldt opladet og klar. \*

## ➔ DET HAR JEG FÅET UD AF REJSEN

**Lisbeth Beierholm, 54 år. Yogalærer og tekster.**

“Som yogalærer får jeg ikke altid udviklet min egen yogapraksis. Det har været så fantastisk at få lov til selv at dyrke så meget yoga så mange dage i træk. Og kombinationen med ayurveda har udvidet min forståelse af yoga. Jeg rejser hjem med gode vaner og større fokus på, hvad kosten betyder for min energi.”

**Charlotte Kristensen, 32 år. Psykoterapeutstuderende.**

“Solen, varmen, yogaen og ayurvedaen har tilsammen givet mig et kæmpestort løft. Det har givet fordybelse i yoga, men også masser af stof til eftertanke. Der var en meget omsorgsfuld og tryk stemning, som gør, at man kan arbejde med noget af det, der måske spænder lidt ben derhjemme.”

