

Knack

weekend

De trends van

2018

SUIKER MAG WEER,
EN OUDERWETSE POLO'S ZIJN COOL

*Het nieuwe
toerisme*
INSTAGRAMMEN
EN WEGWEZEN

*Jane Goodall redt
de apen en de wereld*
'WAT TRUMP DOET,
IS ONAANVAARDBAAR'

Alles in een kom
DE MAKKELIJKSTE
EETTREND





ALLEMAAL AAN DE AYURVEDA

OMDAT JE DOSHA HET WAARD IS

Almaar meer cosmeticamerken komen met schoonheidsrituelen en massages op de proppen die geïnspireerd zijn op de traditionele Indiase geneeskunde. Een handige truc van de marketeers of toch echt een opstapje naar meer harmonie tussen lichaam en geest?

Tekst Isabelle Willot

Weet je wat jouw overheersende *dosha* is, de cocktail van elementen die naar verluidt je stemming stuurt, de contouren van je persoonlijkheid bepaalt en die ook een invloed uitoefent op je evenwicht en je gezondheid? De soms summiere en ongetwijfeld ook simplistische omschrijvingen van de *dosha's* die we op het internet vinden, zijn te vergelijken met de omschrijvingen van de tekens van de dierenriem die we allemaal kennen, ook al hebben we geen kaas gegeten van astrologie. Blijkbaar gaat ayurveda dezelfde weg op. Hoe dat komt? Omdat ayurveda in de mode is. De aloude concepten worden ge vulgariseerd en vereenvoudigd. Ze prijken zelfs op de verpakkingen van allerhande crèmes en doucheproducten, die de voordelen opsommen van 'me-time', kostbare tijd waarin we enkel met ons eigen welbehagen bezig zijn en die we het vaakst doorbrengen in onze badkamer, de stedelijke tempel van ontspanning bij uitstek. Rituals heeft al bijna tien jaar een lichaamsverzorgingsgamma met ayurvedalabel. Het merk maakte er zijn mantra van om onze dagelijkse verzorgingsroutine te stofferen met schoonheidsrituelen uit de hele wereld. Onlangs breidde het aanbod uit met drie droge massageoliën die je kiest op basis van je overheersende *dosha*

(zie p.4). Idem bij Kruidvat, dat het concept nóg sterker democratiseert – prijzen vanaf minder dan 3 euro – met het gamma Spa Secrets: dat omvat ook een vijf producten tellende lijn die Wisdom of India werd gedoopt en die zich eveneens beroept op deze eeuwenoude geneeswijze. Ook in het gelaatsverzorgingssegment groeit het aanbod. Het merk Létika vertrekt van de *dosha's* om de diverse huidtypes te definiëren – zo zou een *vata*-type een droge en ruwe huid hebben, met fijne poriën en vroegtijdige rimpelvorming – en pleit voor het *mindful* masseren van de huid om de efficiëntie te boosten. Het merk Aveda – de naam klinkt al als een samentrekking van het woord ayurveda – baseerde zich voor het *radiant awakening ritual* uit het gamma *tulasāra* op de principes van *udvartana*, een droge massage waarbij de huid met een zachte borstel gescrubd wordt om de microcirculatie op milde wijze te activeren en de teint te laten stralen. Het *wedding masque* bevat dan weer kurkuma, hét steringrediënt van de ayurvedische keuken.

"Ayurveda is trendy en sommige spelers uit de cosmeticasector zien er een manier in om hun omzet op te krikken", erkent Nathalie Bouchon-Poiroux, medeoprichter van het merk Cinq Mondes. "Bij ons was ayurveda altijd al een van de 'werelden' die wij aan onze klanten voorstellen.

We zijn begonnen met *abhyanga*, een lichaamsmassage met warme olie. *Abhyanga* is een hoeksteen van de ayurveda: het is een van de technieken waarmee we opnieuw naar het evenwicht van de geboortecostitutie toewerken. Maar zo'n massage kan ook louter worden ervaren als een moment van welbehagen. *Abhyanga* is een toegankelijke manier om kennis te maken met ayurveda. De mens moet opnieuw aansluiting vinden bij zijn lichaam, het weer bewust bewonen en leren luisteren naar wat het nodig heeft. Een mens is nu eenmaal meer dan een brein op twee benen."

MOOI IN EVENWICHT

De behandeling en bijbehorende cosmetica-producten behoren tot de bestsellers van Cinq Mondes. Onlangs breidde dat merk uit met een *udarabhyanga*-detox-massage, gericht op het welbevinden van de buikzone en minder 'toegankelijk' voor wie net met ayurveda kennismakt (in België vooralsnog enkel te boeken in de Cinq Mondes-spa van hotel Dolce La Hulpe). De gladstrijkende, verwarmende, drainerende en vibrerende bewegingen focussen op de centrale zone van het lichaam en worden uitgevoerd op verschillende ritmes die de ademhaling beïnvloeden. Als het vanbinnen begint te borrelen en te rommelen, werkt het! De buik wordt platter, de geest komt tot rust. Op voorwaarde uiteraard dat je erin slaagt los te laten, wat niet iedereen gegeven is. Net zoals bij de andere Cinq Mondes-behandelingen werden de traditionele gebaren ook in dit geval aangepast aan de westerse praktijk.

Ook Marie, massagetherapeute bij Belle & Vie, het holistische schoonheidsinstituut dat een paar jaar geleden de deuren opende in Ukkel, is blij dat ayurveda vandaag aan populariteit wint, al hekelt ze wel de commerciële uitwassen. "Een mens zou bijna vergeten dat het oorspronkelijk om →

“Ayurveda is van oorsprong een geneeswijze voor de armen, géén exotisch wondermiddel”

een geneeswijze van de armen ging, en niet om exotische wondermiddeltjes voor de gezondheidsproblemen van westerlingen. Het is niet nodig om te gaan kuren in de medisch-toeristische luxeresorts van Kerala of Uttar Pradesh. Met een goed boek of een ernstige website kom je al een eind.”

Marie waarschuwt ook voor de dogma's die de nieuwe voedingsgoeroes opleggen. “Al deze modeverschijnselen – veganistisch, lactosevrij, glutenvrij, raw food... – hebben niets te maken met ayurveda! Het belangrijkste is opnieuw aansluiting vinden bij het ritme van de seizoenen en onze eigen culinaire tradities. Ik denk o.a. aan de ingelegde, lacto-gefermenteerde groenten van onze grootmoeders.” Volgens de specialiste in oosterse therapieën volstaan eenvoudige acties om snel overtuigende resultaten te boeken. “Elke ochtend je tong schrapen met een lepel of een tong-schraper – bij voorkeur in metaal – en vervolgens je mond minstens 10 minuten spoelen met biologische sesamolie volstaat om gifstoffen kwijt te raken die in de maag blijven hangen en 's nachts opstijgen naar je mond. En er zijn nog voordelen: je kaken ontspannen, je gelaatsspieren worden sterker, je bloedsomloop verbetert en je teint gaat stralen. Intussen scrub je je lichaam droog met een luffahandschoen. Een dure massageolie is geen must. Er gaat niets boven ghee, de Indiase geklaarde boter die in bijna alle natuurwinkels en in sommige supermarkten te vinden is.”

Alles is een kwestie van evenwicht. Bij sommigen zal de kennismaking met ayurveda zich beperken tot de aankoop van een douchegel, bij anderen zal die douchegel de nieuwsgierigheid prikkelen, waardoor ze zich zullen verdiepen in een eeuwenoude levenskunst, iets waar ze alleen maar baat bij kunnen hebben.



Pitta, kapha, watta?

ABHYANGA. Lichaamsmassage met warme olie. Gebeurt bij voorkeur 's ochtends, liefst dagelijks. Duurt minstens een kwartier.

AGNI. Ook vuur genoemd. Er zijn dertien *agni*'s: eentje voor elke *dhatu*, eentje voor elk van de vijf elementen, plus het verteringsvuur. Dat is de belangrijkste *agni*, wat het statuut van onze darmen als tweede brein bevestigt.

AYURVEDA. Betekent 'wetenschap van het leven' en bundelt alle therapeutische praktijken die zich in de loop der eeuwen hebben ontwikkeld op het Indiase subcontinent. De ayurveda is gebaseerd op de theorie van de vijf elementen – ether, lucht, vuur, water en aarde – en gaat ervan uit dat alles energie is. Kosmos en het menselijke lichaam worden gestuurd door deze elementen.

DHATU. De zeven *dhatu*'s staan voor onze fundamentele en vitale weefsels (bloed, spieren, vet...).

DOSHA. Menselijke aard, emoties, onbalans, ziektes... In de ayurveda wordt alles uitgedrukt aan de hand van de *dosha*'s. Het is van groot belang om die *dosha*'s of bio-energetische krach-

ten te kennen, want ze leren ons welke elementen onze persoonlijkheid domineren. Er zijn drie *dosha*'s: *vata*, *pitta* en *kapha*. Ieder van ons heeft de drie *dosha*'s in zich, in proporties die variëren naargelang de leeftijd, het seizoen en zelfs het moment van de dag.

KAPHA. Gedomineerd door de elementen aarde en water. Eerder relaxed en gemakkelijk in de omgang. Liefdevol en empathisch. Denkt na alvorens te handelen. Vaak traag metabolisme. Weegt niet zelden enkele kilo's te veel.

PITTA. Gedomineerd door de elementen vuur en water. Zeer gevoelig. Vaak wat overgewicht. Vurig, enthousiast, integer en betrouwbaar.

VATA. Gedomineerd door de elementen ether en lucht. Creatief, vindingrijk en spontaan. Heeft energie te over. Is makkelijk afgeleid en hyperactief. Leert vlug, maar vergeet even snel. Eerder slank en groot. Heeft vaak koude handen en voeten.

UDVARTANA. Krachtige droge massage met kikkererwtenmeel waaraan kurkuma is toegevoegd. Helpt vet kwijt te raken.

Radiant awakening ritueel van Aveda, 39 euro voor de facial dry brush en 58 euro voor 50 ml olie.



Bodymilk in sprayvorm Wisdom of India, Spa Secrets, Kruidvat, 3,99 euro voor 190 ml.



Lotion Indian Tonique, Létika, 33 euro voor 150 ml.



Huile universelle ayurvédique, Cinq Mondes, 42 euro voor 150 ml.

Huile Délicieuse, Taaj, vanaf 14,90 euro voor 30 ml.



The Ritual of Ayurveda Dry Oil (teentje voor elk van de drie dosha's), Rituals Cosmetics, 19,50 euro voor 100 ml (te ontdekken in de nieuwe winkel, Louizalaan 25 in Brussel).



3 vragen aan NIKI SCHILLING directrice innovatie bij Rituals

Waarom werd het recent nog uitgebreide ayurvedagamma in het leven geroepen?

"Zoals altijd bij Rituals zijn ook deze producten geïnspireerd op aloude tradities uit Azië en hebben ze de bedoeling om de mensen te helpen om opnieuw aan te knopen met de magie van elke dag. We zijn geneigd om op automatische piloot te leven, zonder de dingen echt te appreciëren. Aziaten hebben een andere kijk op het leven, ze trekken tijd uit om geregeld aan yoga te doen of om te mediteren en zo innerlijke harmonie en vrede te vinden. Via de schoonheidsrituelen die wij voorstellen, hopen we westerlingen te inspireren en hen zover te krijgen dat ze wat gas terugnemen en intenser gaan genieten van het weldadige effect van hun dagelijkse verzorgingsritueel."

Hoe bepaal je de samenstelling van de producten en de bijbehorende massagetechnieken?

"Voor het ayurvedagamma ben ik geregeld naar India gereisd om er van gedachten te wisselen met behandelaars en lifecoaches. Ik had het geluk dat ik elke dag aan yoga kon doen. Op die manier werd ik me ervan bewust hoe heil-

zaam ayurveda is. De keuze van de ingrediënten die in onze producten terug te vinden zijn, is essentieel: alle producten uit dit gamma bevatten Indiase roos om het humeur een boost te geven en zoete amandelolie om de vochtbalans van de huid te herstellen. In de drie nieuwe oliën die we zonet in de markt hebben gezet, vind je ook kruiden die zijn geselecteerd om tegemoet te komen aan de specifieke behoeften van elk van de drie dosha's."

Nochtans zijn er maar weinig mensen die al hebben gehoord van de dosha's, laat staan dat ze hun overheersende dosha zullen kennen...

"Net daarom hebben we bij wijze van richtlijn een korte test op onze website gezet. Zo kun je achterhalen welk dosha-type je bent. Je krijgt ook advies om je dosha's of bio-energetische krachten opnieuw in balans te brengen, waardoor je je gezonder en meer in harmonie met je omgeving zult voelen. Zelfmassage kan daarbij helpen. Als je zoals ik eerder een pitta-type bent, zal het je helpen om het wat rustiger aan te doen en om beter om te gaan met frustraties." www.rituals.com