

Ayurveda er med rette berømt for mange typer behandlinger, både på det ytre plan og det indre. Her er det jeg til nå synes er "Best of Ayurveda".

Når man får rejuvenation massage ligger man på gulvet, mens terapeuten står over en, holder seg i et tau fra taket og bruker føttene til å massere med. Først er man naturligvis smurt inn med varm olje, så foten glir glatt over huden.

Vedkommende følger et mønster over kroppen, i blant lett på foten, andre ganger med fast press.

I en sving kan terapeuten massere en over hele kroppen, fra ytterste tå til ens utstrakte hånd.

Pizhichil er navnet på en annen behandlingsform. Da ligger man på en benk og blir oljedyntet av to trenede behandlere. De dypper hver sin klut i varm olje, og presser oljen ut mens de fører hendene i et mønster over kroppen til "offeret".

Idet oljen treffer huden, sprer varmen seg, det er overveldende og overraskende. Og siden det skjer nesten over hele kroppen i samme nå å man bare gi seg over til opplevelsen.

Spesielt godt er det når de sikter seg inn på leddene og lar oljen renne. Det hadde vært noe for dere frosne nordboere det.

Benken de bruker er spesialdesignet for dette. Den har karmen og heller litt nedover mot føttene. Der renner oljen ut i en beholder, settes så over glassblusset og varmes opp igjen.

Mens de holder på blir benken oljeglatt, som kroppen. Man kan nesten skyves opp og ned med en finger og det kjennes som om man kan skli rundt med tankens hjelp.

Humoristisk er det også. Skulle gjerne sett en film av meg selv der jeg sklir rundt som en glatt fisk på den benken.

Sirodhara er blitt selve symbolet på ayurvedisk behandling. Senteret her har den behandlingen som sin signatur og logo.

Dette foregår slik:

Man ligger på ryggen og en tynn stråle varm olje renner ut fra en skål og treffer en i pannen. Det er avspennende og kontemplativt. Den lette, varme berøringen av oljen vasker ut tankene og sender oppmerksomheten inn i sinnets drøm og dyp... en sjamanreise gjennom behagelig berøring.

metamorfose...metamorfo...memo..mmoo...ooo..ooooooooooooo....ooo....ooo.....

- Wake up, sir, we are ready now. Feeling good yes?

sir

Man får ikke bare ytre behandlinger, men også mange typer indre behandlinger, som varm ghee å drikke, medisin før og etter maten, spesielle urteblandinger å svelge ned, samt midler for oppkast og tarmrensning.

Hvordan tror du det kan være å få en liter varm melk med eddik opp i endetarmen?

Jeg vet det jeg.

Ayurveda kan også brukes som skjønnhetspeleie, for hår og hud, øyne og ører.

Hva med massasje med varm rispudding og melk for huden? Olje inn i øynene? Varme inn i ørene? Spesielt skyllevann for munnen?

Eller en egen slankemassasje?

Jeg har en gang gått til fysioterapeut for stive skuldre. Det skjedde den gangen jeg var forfatter og bodde i Tromsø. Jeg ble klappet litt på skuldrene og så ble musklene varmet litt opp med ett eller annet apparat. Jeg synes å huske dette var den gangen da ultraviolet lys var på moten i de kretsene.

Dette var omtrent alt som skjedde i løpet av de ti gangene jeg gikk til denne behandlingen som helsevesenet kunne by på.

Synd å si det, men virkningen var nærmest lik null. Zero. Altså stort sett bortkastet tid og penger både for samfunnet, fysioterapeuten og meg.

Dette visker jeg nå inn i ørene til helsepolitikere og byråkrater:

Utdann eller importer 1000 ayurvedaterapeuter og la dem gi behandlinger til det frosne norske folk på blå resept.

Dette kunne gjøre undre for eldre, gamle og syke, og ikke minst for de stressede kvinner og menn i sin beste alder som tror de er så friske og sunne.

Ayurveda kan gi de aller fleste en ny opplevelse av velvære.

Så kjøp oljebehandling for oljepengene, og mange ville bli mer blide og glade.

På internett finner jeg to ayurvedatilbud i Norge. Et syv dagers opphold med fem dagers behandling på Maharishisentret i Mesnalia koster omtrent det samme som du må betale for flyreisen tur-retur Oslo og to ukers full pakke her i Kerala.

Valget er ditt.

ailo gaup