

# In oosterse sferen

## Genieten tijdens donkere herfstsdagen

Voor de een staat het najaar gelijk aan koud, nat, somber en donker, voor de ander is het 't mooiste jaargetijde. Twee uitersten, waarbij die eerste groep extra vatbaar is voor een goede herfststip. En zie je het eenmaal somber in, dan ga je tegen meer en meer dingen opzien en pijntjes voelen die je eerst niet voelde. Uiteindelijk ga je die vervelende gevoelens in het uiterlijk terugzien. Niet de bedoeling natuurlijk! Het is nu eenmaal zo dat het najaar kortere dagen kent dan de lente en de zomer en dat we overdag dus minder lichturen hebben. Dáár valt niets aan te veranderen. Wél kunnen we ons in die donkere maanden richten op knusheid, warmte en ontspanning. En eenmaal (weer) lekker in ons vel, zien we er meteen beter uit. Dus waar zullen we het eens gaan zoeken...?

TEKST: MARJORI HONG

### Hammam in eigen land

Misschien heb je er voor de eerste keer mee te maken gehad tijdens een fijne vakantie in Turkije of Marokko: de hammam. Heb je je toen voorgenomen om bij thuiskomst meteen op zoek te gaan naar adresjes waar je dit genot voort zou kunnen zetten? Vooral nu de zomervakantie weer voorbij is, kan een regelmatig bezoek aan de hammam je in de juiste spirit houden; het geeft zowel lichamelijke als geestelijke verwarming en reiniging.

### Door de eeuwen heen...

Bij het nastreven van lichamelijke en geestelijke reiniging is voor 'warmte' sinds mensenheugenis een belangrijke plaats weggelegd. Het varieert van een temperatuur waarbij het zweet letterlijk uit je lijf gutst en waar je niet al te lang in kunt verblijven, tot een temperatuur waarin je een lange tijd kunt verkeren en je je tussendoor met allerlei 'badderrituelen' bezig kunt houden.

\* De loeihete zweethut (een simpele tent of hut) werd veelvuldig toegepast binnen Indiaanse stammen voor allerlei zuiveringsceremonies.

\* Romeinen en Grieken gaven meer de voorkeur aan vochtige ruimtes waar lekker gebadderd kon worden. Je kon kiezen uit badruimtes die varieerden van koud tot heet. En het oog wilde ook wat: de Romeinen en Grieken bouwden complete thermen, grote badcomplexen.

\* Zoals wel vaker in de geschiedenis, werden landen veroverd en kwamen culturen samen. Dit is ook wat gebeurde rond de ontwikkeling van badhuizen. Zo veroverde het Romeinse Rijk in de 1ste eeuw voor Christus een groot gebied rond de Middellandse zee. Dit omvatte het Midden-Oosten, Noord-Afrika en een deel van Europa. Na de val van het Romeinse Rijk fungeerden de prachtige, overgebleven badhuizen van de Romeinen als inspiratie voor de islamitische hammam.

De hammam is een Oosters badhuis dat vaak nabij de moskee stond en waar in beginsel alleen mannen welkom waren. De mannen bezochten de hammam voor religieuze en lichamelijke reiniging. Het verhaal gaat, dat zodra profeet Mohammed het gebruik van het stoombad aanpreef, de toon voor algemeen gebruik gezet was. Mohammed ging ervan uit dat de vruchtbaarheid vergroot werd door warmte, wat hem ertoe bracht iedereen te verzoeken vooral gebruik te maken van een hammam. Ja, óók vrouwen. (Wat men toen niet wist, maar wat wij inmiddels wel weten, is dat warmte eerder zorgt voor een verminderde vruchtbaarheid bij mannen; het is van negatieve invloed op de beweeglijkheid van zaadcellen).

In ieder geval ontstond steeds meer een plek waar mensen uit verschillende lagen van de bevolking samen kwamen: jong en oud, rijk en arm (waarbij de vrouwen wel van de mannen gescheiden werden).

*Hammam betekent in het Arabisch: verspreider van warmte*

### Mjam, met Hammam

Oké, je kunt een hammam niet opeten, maar lekker is het wel! Krijg je al zin in een paar uurtjes in die mooie ruimte, gevuld met stoom? De herfst moet wel van heel goede huize komen om jou nog in een slecht humeur te krijgen.

### Een hammam ritueel:

1 Je begint met een reinigende douche, waarna je herhaaldelijk een bak vult met warm water waarmee je jezelf minutenlang overgiet. Je huid went zo goed aan de warmte.

2 Hier komt de **sabon beldi** om de hoek kijken. Dit is een traditionele zachte zeep op basis van zongerijpte olijven, die ook wel 'zwarte zeep' of 'Koning der exfolianten' genoemd wordt. Terwijl je geniet van de stoom, masseer je je huid in met deze geweldige zeep/zachte scrub. Doordat de stoom de poriën opent, kan de zeep er diep in doordringen en de huid extra week maken. Laat de sabon beldi zo'n 5 tot 10 minuten intrekken en schep daarna weer water over je heen om het af te spoelen.

3 Na de sabon beldi krijg je de kessa (Marokkaans) of kese (Turks). Dit is een speciale scrubwashand waarmee je met een cirkelende beweging over je huid gaat en je de dode huidcellen van je af ziet rollen. Je spoelt je wederom af door water over jezelf te gieten.

Je kunt nu even een drink- en wellicht ook eetpauze nemen, want al die reinigende bezigheden in de warmte vergen veel van het lichaam. Vocht en mineralen zijn een welkome aanvulling.

4 Nu is het tijd voor **ghassoul** (of **rassoul**), vulkanische klei (as) die boordevol mineralen zit en een sterk zuiverende werking heeft. Al eeuwenlang wordt het mengsel van dit kleipoeder en water gebruikt voor zowel huid als haar. Het zuivert niet alleen, maar verzacht ook en heeft een kalmerend, herstellend effect op de huid; je huid gaat er frisser en jonger van uitzien. Wat het haar betreft: ghassoul is geschikt voor elk haartype en is een ideale conditioner; het wordt tevens gebruikt om een jeukende hoofdhuid en roos tegen te gaan. Smeer je gezicht en lichaam (en als je wilt ook je haar) in met ghassoul en laat het 10 tot 15 minuten intrekken. Spoel je daarna goed af onder de douche.

5 Ter afsluiting geef je jezelf een heerlijke massage. Nog beter: láát je masseren. Om het af te leren neem je nog een laatste douche. Volledig ontspannen, goed doorbloed en diep gereinigd kun je na eerst nog een flesje water gedronken te hebben, voldaan op huis aan.

Maar hier hoeft het niet bij te blijven...

## Met de groeten uit Thailand

Yoga kent iedereen wel en ook massage is een goede bekende. Maar een combinatie van die twee? Toch is ook hier weer sprake van puur oosters genot. Dit keer volledig aangekleed.

## Lekker lui

Traditionele Thaise yoga massage, een stevige massagevorm die invloeden uit de Indiase yoga en de Chinese acupressuur gebruikt. Kleding wordt aangehouden en men gebruikt geen olie. Het is wel de bedoeling dat je makkelijk zittende kleding aanhebt aangezien je lichaam tijdens de massage met rek- en strekbewegingen in verschillende yogahoudingen gebracht moet kunnen worden. Een spijkerbroek is dan niet zo handig. Op de energiebanen in het lichaam wordt een zekere druk uitgeoefend. Men gebruikt hierbij handen, knieën, ellebogen en voeten, met soms zelfs het volledige gewicht van de masseur. De acupressuur volgt de energielijnen van het lichaam en heft blokkades op. Doordat je als gemasseerde niets hoeft te doen, wordt deze vorm van yoga ook wel 'yoga for lazy people' genoemd. Nou, in het kader van het veraangenamen van de donkere dagen, valt er niets op dit beetje lui zijn aan te merken!

**WEETJE:** deze mix van yoga en massage werd door Boeddhistische monniken meegenomen naar Thailand en daar in tempels beoefend. En hoewel deze massagevorm tegenwoordig tot ver buiten de tempels plaatsvindt, is er nog steeds een link naar die vroegere tijd. Thaise yoga massage wordt namelijk gegeven vanuit liefde, mildheid en respect.

## Een kijkje bij...

Vitaminstore's Marjori raakte tijdens een werkbezoek aan Vitaminboost in de Kinkerstraat (Amsterdam) in gesprek met een klant. Deze klant, Nicole van Zurk, bleek eigenaar van... een school in traditionele Thaise yoga massage! In ogenschouw genomen dat toeval toevallig niet bestaat en 'het' waarschijnlijk zo moest zijn, werd een uitnodiging om die Thaise belevenis eens van dichtbij te komen zien én te ervaren natuurlijk niet afgeslagen.



Dus daar ging ik op een donderdagmiddag, op weg naar Thai Hand (dat klinkt al als een vakantieresort, niet?). Thai Hand is als enige school in Nederland erkend door de Thaise overheid en je kunt er niet alleen terecht voor professionele cursussen, maar ook voor workshops en behandelingen. Het is een franchise van ITM Chang Mai, de organisatie die de oosterse preventieve en genezende massage naar Nederland brengt. In Thai Hand zijn inmiddels al vele geïnteresseerden uit binnen- en buitenland opgeleid. Na een warm welkom vertelde Nicole onder het

genot van een kop overheerlijke thee (uiteraard meegenomen vanuit Thailand) over haar kennismaking met de Thaise yoga massage: "Door een aantal ongelukken waarbij ik verschillende whiplashes heb opgelopen, werd mij tijdens mijn werk in de Filippijnen herhaaldelijk aangeraden om me met massages te laten behandelen. Ik volgde die raad op en merkte dat de Thaise massages enorm hielpen. Dit heeft mij geïnspireerd om naar Thailand te vertrekken om daar een professionele opleiding in de Thaise massage te gaan volgen." In Thailand ontmoette zij haar studiegenoot Manuel Luque Aguilera, die vandaag de dag haar echtgenoot én zakenpartner is.

## Alledaagse gezondheidszorg

Manuel en Nicole lieten een heel scala aan massagetechnieken zien; hoewel het er allemaal behoorlijk pittig uitzag, kon je je ook meteen al voorstellen dat zo'n behandeling een bevrijdend gevoel zou geven. Ik kon dan ook niet wachten tot ik het zelf zou mogen ondervinden en dat moment kwam gelukkig al snel genoeg.

Manuel zorgde voor een mooie introductie in de wereld van 'Thai yoga massage'. Mijn onderlichaam werd stevig onderhanden genomen en de moeheid die blijkbaar nog in mijn benen zat van een pittige yogasessie van



een paar dagen eerder, werd er volledig uitgewerkt. Best bijzonder hoe 'au' al snel overgaat in 'aaaaa lekker zeg'. Ondertussen vertelde Manuel enthousiasmerend over zijn voorliefde voor deze effectieve, pittige Thaise aanpak (en zijn Spaanse accent gaf daar nog een extra dimensie aan): "In Thailand wordt deze massagevorm in ziekenhuizen toegepast om wachtlijsten te verkorten. Het is daar ook de normaalste zaak van de wereld om elkaar op elk moment van de dag, op elke hoek van de straat te masseren. Jong en oud!"

Na Manuels massage mochten vervolgens twee gevorderde cursisten zich op mijn armen uitleven – ieder daarbij gebruik makend van een andere techniek. Wat een verwennerij die middag en dat allemaal dankzij die ene ontmoeting.

Thaise yoga massage:

- neemt energieblokkades weg
- stimuleert de bloedcirculatie
- vergroot de flexibiliteit van het lichaam
- geeft energie
- voorkomt en vermindert nek-, rug- en schouderklachten (hier zijn we in het Westen zeer bekend mee)
- geeft diepe ontspanning

Tijdens de massage verkeerde ik niet in oosterse sferen, maar volledig in hogere sferen. En nadien voelde ik me niet alleen soepel van lijf, maar ook van geest! Kunnen de verschillende zorgverzekeraars de Thaise yoga massage niet in een speciaal herfstpakket stoppen? Of beter nog: gewoon in het basispakket!

**Voor behandelingen, cursussen en workshops kun je terecht bij Thai Hand - [www.thai-hand.com](http://www.thai-hand.com) - op het Piri Reisplein nr. 70 in Amsterdam. Heb je echter niet de intentie om richting de hoofdstad te reizen, geen probleem: Thaise yoga massage wordt al op vele plekken door het hele land aangeboden. Een kleine zoektocht op het internet levert misschien wel een fijn adresje nabij huis op!**

