

Gastdocenten Indiase natuurgeneeskunde Ayurveda momenteel in Oss

# 'Hoe gelukkig en gezond te leven'

OSS – Wie wil er niet leven in overvloed? De oprichters van het Lakshmi Centrum Nederland in Oss menen dat Ayurveda daar aan kan bijdragen. Om meer bekendheid aan deze Indiase natuurgeneeskunde te geven, zijn bijzondere gastdocenten uit het land van oorsprong uitgenodigd. Zij geven onder meer in Oss en Den Bosch cursussen en behandelingen.

Het Lakshmi Centrum is een initiatief van levensgezellen Arlieneke Ouwehand en Wim Knoppert. Toen zij anderhalf jaar geleden naar India gingen om te trouwen, kwamen zij in een Noord Indiaas dorpje in contact met Sudhir en Prachi Shekhar.

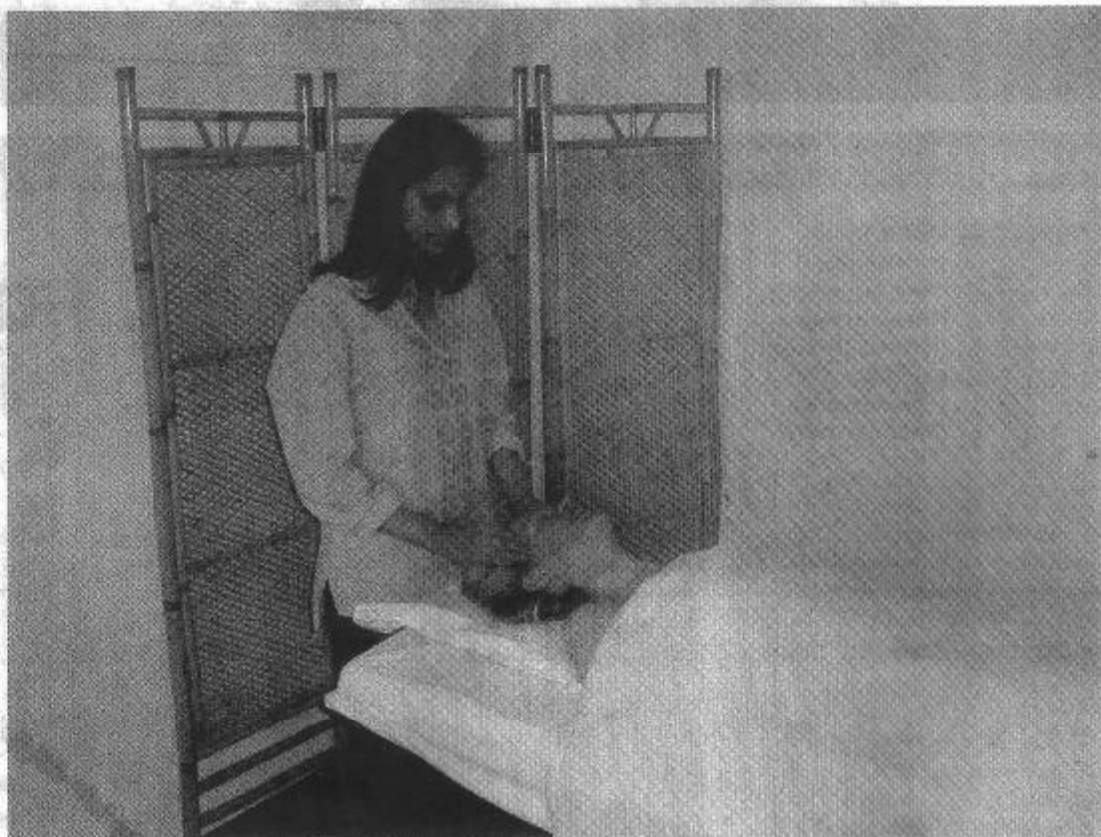
„De week voor ons trouwen zijn we naar hun Ayurveda gezondheidscentrum gegaan voor een massage”, vertelt Ouwehand, „We vertelden aan Prachi dat we in traditionele kleding wilden trouwen, en dat we die nog niet hadden. We werden meteen, samen achterop Sudhirs brommer, meegenomen naar het dichtstbijzijnde stadje om de hele avond te gaan shoppen. Zo is onze vriendschap ontstaan.”

## Prachtig

Na hun huwelijk zijn de pasgetrouwen Ayurveda massages en kookcursussen gaan volgen. Ze raakten zo enthousiast dat ze besloten het naar Nederland te halen. „We waren al geïnteresseerd in India, maar inmiddels zijn we helemaal verslaafd. Het is zo'n prachtig land”, zegt Ouwehand.

Terug in Nederland hebben ze het Lakshmi Centrum opgericht en zijn ze samen met het Prachi Nature Cure 'n Yoga Centre van de Shekhars activiteiten gaan opzetten, in het teken van 'een leven in overvloed'. Het centrum heeft haar naam te danken aan Lakshmi, godin van rijkdom en overvloed. Ayurveda betekent letterlijk levenskennis of inzicht in het leven. Ouwehand: „Simpel gezegd is Ayurveda: hoe je een gelukkig en gezond leven kunt leiden.”

Het is een traditionele Indiase



• Prachi Shekhar (links) neemt aan de behandelafel Annemiek Ouwehand onder handen.

natuurgeneeskunde. De oorsprong ligt in meer dan vijfduizend jaar oude teksten. Ayurveda gaat uit van het unieke van ieder mens; gezondheid is een individuele harmonie tussen lichaam, geest en energiebalans. Het omvat onder meer yoga, massage, voedingsleer en meditatie.

## Drie krachten

Het is een manier van leven, gebaseerd op drie krachten, Doshas genoemd, in het lichaam: aarde, vuur en lucht. „Deze drie krachten horen in balans te zijn, anders kun je ziek worden”, vertelt Sudhir Shekhar. „Iedereen heeft een unieke combinatie van Doshas en heeft daardoor een andere behandeling nodig om in balans te komen.”

Ouwehand vult aan: „Dat is het unieke van Ayurveda. Hier in de Westerse maatschappij krijgt iedereen voor dezelfde kwaal dezelfde behandeling. Ook het eten is uniek. Er wordt gekeken welk element bij je overheerst. Daar wordt de voeding op aangepast.” De massages zijn volgens Shekhar functioneel: ze houden je gezond, jong en stra-

lend, en openen je weefsels en gewrichten. Alle Doshas worden tijdens een massage in balans gebracht.

Shekhar: „Bijna alle kinderen worden in India gemasseerd. Ik en mijn vrouw zijn er mee opgegroeid. We volgen de leefregels van Ayurveda sinds onze jeugd. We staan vroeg op, doen aan yoga van kinds af aan, eten vers seizoensvoedsel, geen vlees en drinken geen wijn.”

Ouwehand zegt hierop lachend: „Mijn man en ik houden ons wél en niet aan de Ayurvedische levensstijl. We drinken bijvoorbeeld wel wijn. Met periodes gaat het een beetje op en neer. In principe mediteren we elke ochtend en ook doen we yoga, maar soms heb je er geen zin in. Mijn man masseert zichzelf wel elke ochtend, omdat dat helpt bij zijn gewrichtsklachten.”

„Wat betreft het eten houden wij ons helemaal aan de regels. En zelfs met de Hollandse pot kun je die regels volgen. Bovendien kun je makkelijk in de Indiase stijl koken en is het echt ontzettend lekker.” Via het Lakshmi Centrum geeft haar man sinds mei kookcursussen aan huis.

Sudhir en Prachi Shekhar zijn nu voor de tweede keer in Nederland, op uitnodiging van het Lakshmi Centrum. De opbrengsten van de activiteiten van het Brabantse centrum zijn voor hun tickets en voor de verbetering van het centrum in India.

Ouwehand: „Er bleven wat inkomsten over van de ontspanningsreis naar India in februari die we voor een groep cursisten georganiseerd hadden. We wilden iets terug doen voor het milieu en hebben een waterzuiveringsinstallatie gegeven.”

## Plastic

„Het gezondheidscentrum van Prachi ligt aan de voet van de Himalaya, aan de rivier de Ganges. In hun dorp komen veel Westerlingen, die plastic waterflessen achterlaten. Nu kunnen ze in Prachi's restaurant water tappen. Dat scheelt veel afval.”

De Shekhars geven in juni een massagecursus en individuele behandelingen, in Oss en Den Bosch. Sudhir geeft ook nog schoonheidsbehandelingen voor het gezicht. Meer informatie via Lakshmi Centrum Nederland, 0412-656516, of op [www.lakshmicentrum.nl](http://www.lakshmicentrum.nl).