

Gerrit Jan Gerritsma

Dertig jaar **Maharishi-AyurVeda** Gezondheidscentrum Lelystad

In Lelystad bevindt zich al dertig jaar een Ayurvedisch gezondheidscentrum. In dit artikel wordt dit bijzondere centrum geportretteerd door Gerrit Jan Gerritsma.

Afbeelding 1. Shirodhara

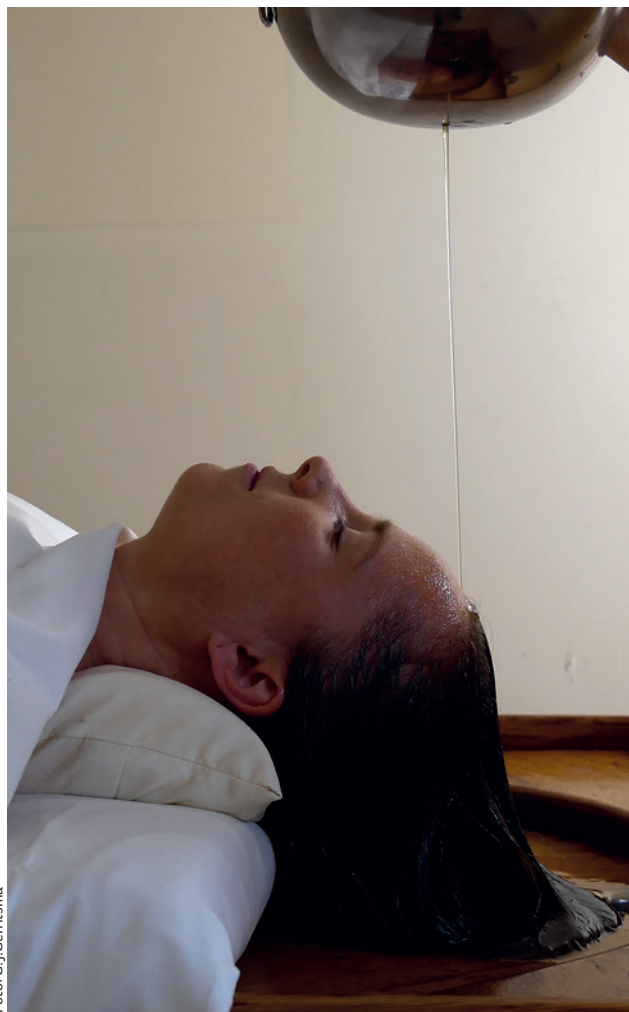


Foto: G.J. Gerritsma

Geschiedenis

In 1987 is de arts Bojan Majdandzic begonnen met het opzetten van het Maharishi-AyurVeda Gezondheidscentrum in Lelystad. Na afronding van zijn artsenopleiding heeft hij de opleiding tot Ayurveda-arts gevolgd in Seelisberg, Zwitserland. Op het Maharishi-AyurVeda Gezondheidscentrum werden en worden klassieke Ayurvedische reinigingsbehandelingen (panchakarma) uitgevoerd. Daarnaast had Bojan zijn Ayurvedische natuurgeneeskundige praktijk in hetzelfde gebouw aan de Scheldestraat. De benodigde instrumenten voor de Ayurvedische behandelingen, zoals bijvoorbeeld de massagetafel, de zweetkist (Swedana) en de pompen voor de oliebegietingen (shirodhara, zie afbeelding 1, en pizzichili) heeft Bojan, met veel trial en error, zelf gemaakt. De eerste panchakarma-behandelingen begonnen begin 1989. Later heeft Bojan een huisartsenpraktijk overgenomen in Breda, waar hij nu nog werkt. Hij werd opgevolgd door Gabriela Levin, die later werd bijgestaan door Anneke Root. In 2004 begon de samenwerking met de artsenpraktijk van Gerrit Jan Gerritsma.

Ayurveda

Ayurveda is een vorm van traditionele geneeswijze die in India bewaard gebleven is. De oudste bekende Ayurvedische tekst is de *Sushruta-Samhita*, die tussen 1000 en 800 jaar voor Christus op schrift gesteld werd¹⁾. Daarvóór was er een mondelinge traditie zodat niet met zekerheid te zeggen is hoe oud de Ayurveda werkelijk is. De geneeskundige principes en natuurwetten die in deze teksten beschreven worden, gelden niet alleen voor India maar zijn universeel toepasbaar.

Een groot deel van de Ayurvedische teksten gaat over preventie via leefstijl: dagroutine, (dinacharya), seizoensroutine, (ritucharya), voeding, spijsvertering, slaap et cetera. Ook wordt de werking van voedingsmiddelen en kruiden beschreven. In de klassieke Ayurvedische teksten wordt ook melding gemaakt van yoga, inclusief lichaams-houdingen, ademhalingstechnieken en meditatie. Mediteren via 'transcenderen' ofwel het gaan naar fijnere laagjes van de gedachte, is een methode om tot diepe rust te komen en stress af te bouwen en daardoor de hersenfunctie te optimaliseren. Dit is gemeten bij zowel individuele beoefening²⁾, als bij de collectieve beoefening van Transcendente Meditatie³⁾. Bij het gezamenlijk mediteren



Foto: Sonja Rosing

Afbeelding. De medewerkers

is het de ervaring dat de meditatie nog stiller en dieper is en ook het effect op de omgeving is meetbaar. Als een klein percentage van een gemeenschap regelmatig transcendeert, dan is het effect hiervan meetbaar op de omgeving in de zin van statistisch significant minder verkeersongevallen, ziekenhuisopnamen en criminaliteit³⁾. Een praktische toepassing daarvan is het 'Sidhadorp' in Lelystad. De geschiedenis van het Maharishi-AyurVeda Gezondheidscentrum (MAG) in Lelystad is nauw verbonden met die van het 'Sidhadorp' in Lelystad. Dit is een wijk in Lelystad-Zuid, die opgericht is in samenwerking met de gemeente Lelystad in het kader van een project voor particulier bouwinitiatief om de gezamenlijke beoefening van het Transcendente Meditatie- en het TM Sidhi-programma mogelijk te maken⁴⁾. Het Sidhadorp bestaat inmiddels ruim dertig jaar.

Behandelingen

Na een consult door de Maharishi-AyurVeda-arts krijgt de cliënt een persoonlijk afgestemd advies voor behandelingen op het MAG en na afloop van de 'kuur' ook adviezen voor voeding en leefstijl, zo nodig aangevuld door fytotherapie voor thuis. De behandelingen op het MAG-Lelystad bestaan ofwel uit ontspannende behandelingen ofwel lichaamsreiniging door middel van de 'panchakarma-kuur'. Reiniging waarvan? Van 'onvoldoende verteerde restproducten' van de eigen spijsvertering (ama) en van milieu-toxinen. Onderzoek toont aan dat na een kuur van 10-14

dagen ook hardnekkige toxinen zoals DDT en PCB's rond 50% verminderd zijn⁵⁾. Onderdelen van de panchakarma zijn onder andere massage, oliebegietingen (shirodhara, pizichilli), warme stoombaden, warme oliebehandelingen en klyasma's⁶⁾.

Medewerkers

De medewerkers van het MAG-Lelystad (zie afbeelding 2) wonen in het Sidhadorp. Ze hebben een meer idealistische dan zakelijke instelling. Ze zijn bijvoorbeeld ook bereid om voor één cliënt een uur te komen werken. Alle behandelaars genieten van de stilte tijdens de behandelingen, die niet alleen op de cliënt, maar ook op henzelf een balancerende invloed heeft.

Kees van der Maat vertelt: 'Door langdurige onderlinge samenwerking tussen de behandelaars ontstaat er tijdens de behandeling een bijzonder uniek samenwerkingsverband. Je vult elkaar vlekkeloos en geluidloos aan. Je neemt elkaar mee in een flow. De stilte tijdens de behandeling is de ingang naar verbondenheid met elkaar en de patiënt. Er ontstaat als vanzelf een drie-eenheid, waarbij de behandelaars er zijn maar het toch is alsof ze er niet zijn. Het zorgt ervoor dat je, ook als behandelaar, soms zo diep gaat transcenderen dat je handen vanuit het niets gewoon hun werk doen. Het werk is er voorts altijd op gericht om jezelf nog meer te ontwikkelen en het geven van de beste kwaliteit aan elk individu. Het gaat hier namelijk om het geven van precisie-maatwerk: hoe warm de olie, of de

swedana (zweetkist) moet zijn, welk kussentje waar, of door regelmatig de warme handdoeken te vervangen en dergelijke. Aan alles wordt gedacht. Nooit is er sprake van eenzijdige routine, maar wel van complete toewijding en zorg, zowel toegewijd aan de uitvoering van Maharishi-AyurVeda als aan de patiënt.’

Net als de andere medewerkers van het MAG-Lelystad heeft Kees ook zelf meermalen de panchakarma-behandelingen ondergaan en zijn eigen ervaringen steunen hem in zijn werk: hij weet precies hoe het kan zijn om de behandelingen te ondergaan, fysiek, maar ook mentaal. Dit maakt hem heel bewust hoe hij de patiënt het beste kan opvangen en begeleiden in het reinigingsproces.

Marianne Markus licht toe: ‘Het leuke van dit werk vind ik, dat het in stilte en zachtheid wordt gedaan. Met heel weinig wordt heel veel bereikt. Het genezingsproces kan zo op gang komen en plaatsvinden. Met panchakarma faciliteer je dat de mensen diepere lagen van zichzelf opnieuw ontdekken en ervaren. Zichzelf weer gaan herkennen. Hoe weet je dat het proces gaande is? Hoe ze kijken, hun oogopslag, helderheid, zachtere trekken in het gezicht, wat ze zeggen en wat ze je toevertrouwen, hoe hun stem klinkt. Bijvoorbeeld: “Ik voelde me meer vriendin van mezelf”. “Goh, ik heb nu helemaal geen pleinvrees meer”. Terwijl je van tevoren niet eens wist dat hier sprake van was.’

Ervaringen met patiënten

Bij klachten van de lage rug kan onder andere de Kati Basti worden gegeven (zie afbeelding 3). Kees heeft meerdere malen meegemaakt dat de patiënt voor de behandeling met pijn en moeite de kliniek binnen kan komen. Na een

Afbeelding 3. Kati Basti

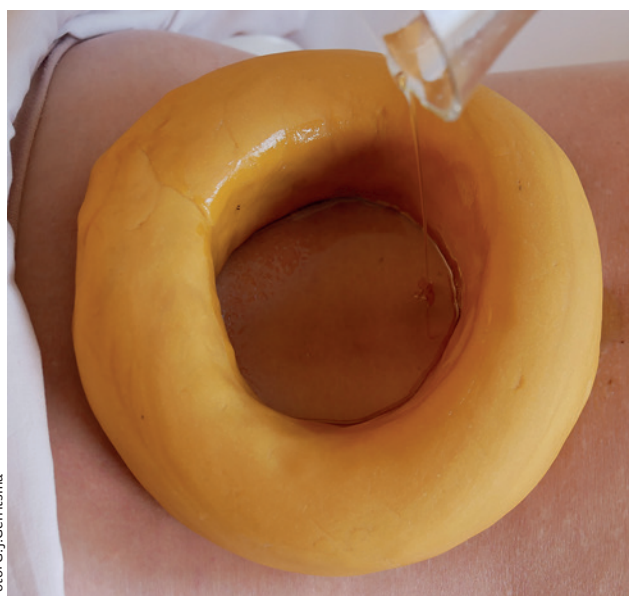


Foto: G.J. Gerritsma

behandeling was het al een stuk verbeterd, maar na de tweede behandeling kon de patiënt zelfstandig de behandelingsafdeling weer op en af en na de derde behandeling was hij volledig van zijn pijn af.

De Hrid Basti (oliebehandeling van de hartstreek) ontsloot bij een cliënt zijn hart. Eerst kwam hij een heel stug, stroef en gesloten over, maar na de behandeling was hij een volkomen ander mens: na deze diepe ontspanning, kwam er openheid, warmte en hartelijkheid tevoorschijn. Een cliënt vertelt: ‘De omslag van oververmoeid naar supervitaal, na weliswaar een langere kuur met tien behandelingsdagen, heb ik meermaals als de meest opmerkelijke ervaring uit mijn leven ervaren.’

Een cliënte: ‘Mijn hele leven komt in een ander perspectief te staan. Ik heb heel veel dingen gedaan om geen emotionele pijn te voelen (rationaliseren, hard werken et cetera). In het verleden deed ik kleine stapjes om de pijn te voelen. Nu, met deze behandelingen, kan ik dat veel beter en kan ik het loslaten.’

Organisatorische punten

Het MAG-Lelystad is klein maar fijn. Er zijn geen hoge vaste lasten en de medewerkers zijn idealistisch en flexibel. Hierdoor is het mogelijk om ook perioden van minder omzet zonder problemen door te komen. Bij andere, grotere opgezette projecten is het vaker gebeurd dat vanwege hogere vaste lasten het project tijdens een periode van minder omzet dusdanig in de rode cijfers kwam dat het voortbestaan op het spel stond. De behandelingen die we geven worden als heel aangenaam ervaren en de meeste cliënten komen via mond-tot-mondreclame. Ayurveda komt weliswaar uit een oeroude traditie, maar in de Nederlandse maatschappij is het toch nog relatief onbekend. Vandaar dat reclame via internet maar gedeeltelijk werkt en de meeste cliënten via persoonlijke aanbeveling komen. ■

Referenties

1. Gerritsma, G.J. *Introductie in Ayurveda*, Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde, jaargang 31, 2016-1, p. 35
2. Idem, p. 42
3. Dillbeck, C. and Cavanaugh, K., *Societal Violence and Collective Consciousness: Reduction of U.S. homicide and urban violent crime rates*. SAGE open april-juni 2016 1-16.
4. www.harmonischwonen.nl
5. Herron, R.E. And Fagan, J.B. *Lipophil mediated reduction of toxicants in humans: an evaluation of an ayurvedic detoxification procedure*. *Alternative Therapies* Sept/Oct 2002 vol. 8 no 5
6. Zie www.maharishi-ayurveda.nl voor een overzicht van alle behandelingen.

Met dank aan Anna Rosner voor het interviewen van de MAG-medewerkers.