



**SHIRODHARA**  
**(oljestråle i panna)**

En stråle av varm, medisinsk olje strømmer mot pannen din i 20–40 minutter. Det setter deg i en transelignende tilstand og gir dyp avslapning i kropp og sinn.

**EFFEKT:** Bra mot angst, depresjon, anspenthet, søvnløshet, hårtap, lammelser, stress og epilepsi. Revitaliserer sentralnervesystemet og styrker sanseorganene.

® Bulls

**10 ganger billigere!**

**Ayurvedaspa**



Indus Valley Ayurvedic Centre (IVAC) er et pallass av et behandlingshotell. Området er grønt og superfrodig, det dufter av all verdens urter, planter og frisk frukt, og apekatter slynger seg i træne og holder deg med selskap. Mellom de tropiske massasjehyttene i bambus står det små kahytter med høyttalere, som lyder hele dagen: «Oooooom. Ooooooom..»

Er det noe sted i verden du kan finne roen, bli bestevenn med kropp og sjel – og attpåtil føle deg som en rik prinsesse, så er det her.

### Urgamle skjønnhetsteknikker

På IVAC bruker man flere urgamle teknikker for å gjøre huden og kroppen sunn, vakker, stram og slank. De foryngende behandlingene forbedrer blodsirkulasjonen, revitaliserer hele kroppen og fjerner oppsamlet stress og giftstoffer. Kortere behandlinger, som Abhyanga og Shirodhara, gir nytt liv til sentralnervesystemet gjennom dyp avslapning. Bruk av urter og varme oljer er utbredt i alle behandlingene. Her er noen eksempler:

#### ABHYANGA (full kroppsmassasje)

Kroppsmassasje med kraftfulle urteoljer er en av de mest foryngende ayurveda-behandlingene. Du får sym-

metrisk massasje av to terapeuter, virkelig luksus. Etterpå er det vanlig å ta et dampbad (Sweda).

**EFFEKT:** Øker vevstyrken, bedrer blodsirkulasjonen, gjør kroppen yngre og huden vakrere, fjerner cellulitter, sinker aldriingsprosessen, reduserer stress og gir god søvn. Beroliger Vata-ubalanse.

#### SWEDA (dampbad)

Du får urter tilpasset dine personlige ubalanser og plager i dampbadet. Dampen åpner porene, og systemet renses gjennom huden.

**EFFEKT:** Lindrer smerter i kroppen, fjerner giftstoffer, reduserer stivhet, gjør huden vakrere, fjerner cellulitter og får fart på humørhormonene.

For ca. 3500 kroner – altså 4–5 massasjebehandlinger i Norge – fikk Shape-Up 5 netter på et luksuriøst ayurvedisk senter med topputdannet lege- og massasjepersonell, 3 ultrasunne måltider om dagen, flere behandlinger daglig og gratis yoga. Slå den! Vil du slanke deg eller bare kule'n helt og finne balansen, så lønner det seg faktisk å reise helt hit.



#### PATRA PINDA SWEDA (PPS)

Gjør deg klar for en skikkelig foryngelseskur! I PPS-massasjen masseres du av fire (!) terapeuter som bruker varme bunter med friske planter til å «banke deg» lett over hele kroppen. Buntene dyppes jevnlig i varme, medisinske oljer. Behandlingen gis etter en time med full kroppsmassasje (Abhyanga).

**EFFEKT:** Hjelper mot smerter i rygg, ledd og muskler og renser og vekker opp systemet som holder kroppen i tipp topp stand.

# i India

Skal du på backpacking i India eller chartertur til Goa? Få med deg superbillig ayurvedisk massasje i eventyrlige omgivelser.

TEKST OG FOTO: Vivian Songe og Mette Nyseter

