



Østen inntar norske spasalonger

Stadig flere spasantre har en holistisk tilnærming i sine tilbud og Østlige massasjeteknikker er blitt svært populært. Mesnali ayurvediske helsesenter er foreløpig det eneste i Norden som praktiserer ayurveda på tradisjonelt Indisk vis.

TEKST *Andreas Aubert* FOTO *Istockphoto*

Mesnali ayurvediske helsesenter regner seg som et medisinsk spa, og baserer seg på det Indiske helsesystemet ayurveda. De jobber utifra et system som heter Maharishi Ayurveda.

Det var Maharishi Mahesh Yogi, for mange kjent som den Indiske "guruen" som The Beatles møtte og ble fascinert av, som introduserte ayurveda for Vesten. Han er imidlertid mest kjent for å ha utviklet TM (Transcendental Meditasjon), forteller Lars Rasmussen som er lege på Mesnali, men som også er utdannet lege innenfor vestlig medisin.

– Da jeg var i India for første gang for 20 år siden, var det meget få ayurvediske behandlere i Vesten. Jeg var på det aller første kurset som Maharishi Mahesh Yogi holdt for vestlige leger. På den tiden var ayurveda nesten helt skjult i India. Det var da ayurveda

kom til Vesten at også inderne begynte å få mer respekt for denne kunnskapen. Noen mener at ayurveda først ble virkelig anerkjent i India etter at det ble mer utbredt i vesten. India ser mot vesten, forteller Rasmussen.

HOLISTISK BEHANDLING

En sentral del av behandlingsopplegget på Mesnali er massasje. Men også mat og meditasjon er viktige elementer i den helhetlige behandlingen.

– De ayurvediske behandlingene med massasjene er utviklet for å ha en balanserende, styrkende og regenererende effekt på helheten. De er i tillegg rene velværebehandlinger. Spa kobles ofte til hud og utseende, og de fleste spa-behandlingene behandler huden fra utsiden. Innen ayurveda behandles også huden innenfra. Huden er et viktig organ. For at den skal fungere optimalt må blodet være i balanse. Er det ubalansert i blodet, kan det gi





Ayurvedisk fotmassasje med to terapeuter. (Foto: Istockphoto)

seg utslag i form av urenheter i huden.

– Mat er også en viktig del av behandlingsopplegget, forteller han.

– Vi kartlegger alltid eventuelle mat-intoleranser. Hvis vi spiser feil mat, kan også blodet komme i ubalanse, og dette påvirker både huden og det generelle velværet.

MASSAJE SJEMENY FOR DE FLESTE BEHOV

Massasjene som tilbys på Mesnali er såkalte synkrone oljemassasjer. Det vil si at to behandlere utfører massasjene helt synkront.

– Disse massasjene var antakelig en del av tradisjonell ayurveda for tusener av år tilbake, men ble åpenbart glemt. Maharishi brakte dem tilbake. Den massasjen vi bruker mest heter Abhyanga som oversettes til "kjærlige hender". Vi har også en dypere massasje som heter Vishesh, og en skrubbe massasje, Udvartana, som passer best for dem som

er litt kraftig bygd. I Udvartana bruker vi mel, urter og varm olje. Dessuten har vi en tørrmassasje som brukes på folk med overvektsproblemer. Den heter Gashana og utføres med silkehansker.

– Den flotteste massasjen vi har er den kongelige behandlingen – "The Royal Treatment" eller Pizzichili som den kalles i India. Behandlingen består av syv liter varm sesamolje som resirkuleres og strømmer over kroppen samtidig med at personen får massasje. Oljen balanserer, vata-dosha (luftelementet). Når dette elementet er helt balansert, kommer man i en tilstand av ekstrem velvære. Kvinner er flinkere til å sette ord på sine opplevelser. Menn kan si den er god, men kvinner sier: "Jeg kom til en annen dimensjon, det var som om jeg lå i mors liv", forteller han.

– Vi tilpasser alltid behandlingene

individuell fordi ikke alle massasjene passer for alle. En spinkel person skal ikke ha Udvartana, men de kraftige elsker den. Skrubbebehandlingen balanserer Kapha. Kapha er en av de tre kropps- og personlighetstypene og kraftige mennesker har ofte for mye Kapha. De synes det er godt å få litt mer letthet i kroppen. De spinkle har mye letthet og trenger mer tyngde.

MYK BEHANDLING

Sammenlignet med thaimassasje er ayurvedisk massasje myk, og det brukes oljer.

– Slik vi jobber skal det være avslappende og føles behagelig. Det finnes ulike typer massasje i India. Her på Mesnali jobber vi med de lettere massasjene. Vårt fokus er å vekke den grunnleggende intelligensen som er ansvarlig for styringen av vår sinn-kropp. Dypere massasje kan man gå til andre å få. Den lette massasjen vekker og stimulerer

intelligensen som er dypt i oss. Dette fører til en langtidseffekt. Jeg følger folk opp i lang tid etter at de har vært her, for å sikre denne effekten forteller han.

AYURVED OG VESTLIG MEDISIN – EN BRUKKOMBINASJON

Å være utdannet skolemedisiner og praktisere ayurveda-behandlinger er en uvanlig, men bra kombinasjon, mener Lars. Dessuten har han, ved hjelp av sin kunnskap om ayurveda, mulighet til å hjelpe mennesker som sliter med sykdom og plager som det ennå ikke finnes behandlingsopplegg for innen etablert Vestlig medisin.

– Fibromyalgi, for eksempel, er en kronisk tilstand som over hundre tusen nordmenn sliter med. Tilstanden kjennetegnes ved kroniske smerter i kroppen. Den regnes ellers for å være en nyere sykdom, men den er beskrevet i de gamle ayurvediske tekstene.



I behandlingen Shirodhara strømmer en varm oljestråle på pannen. Behandlingen varer ca 20 minutter og utføres i total stillhet. Oljestrålen bidrar til å roe sinnet og sentralnervesystemet. (Foto: Mesnali)

Det finnes ikke noe behandlingsopplegg for dette innen etablert medisin. I hvertfall ikke noe som har dokumentert effekt. Vi kan vise til mange gode resultater i behandlingen på Mesnali. Mange kroniske tilstander som det ennå ikke er mulig å behandle med vanlig skolemedisin, har egne behandlingsopplegg innen ayurvedisk medisin, forteller han. Det er også viktig at det mentale er i balanse. Til det bruker vi Transcendental meditasjon, og tilbyr alle våre gjester kurs under oppholdet her.

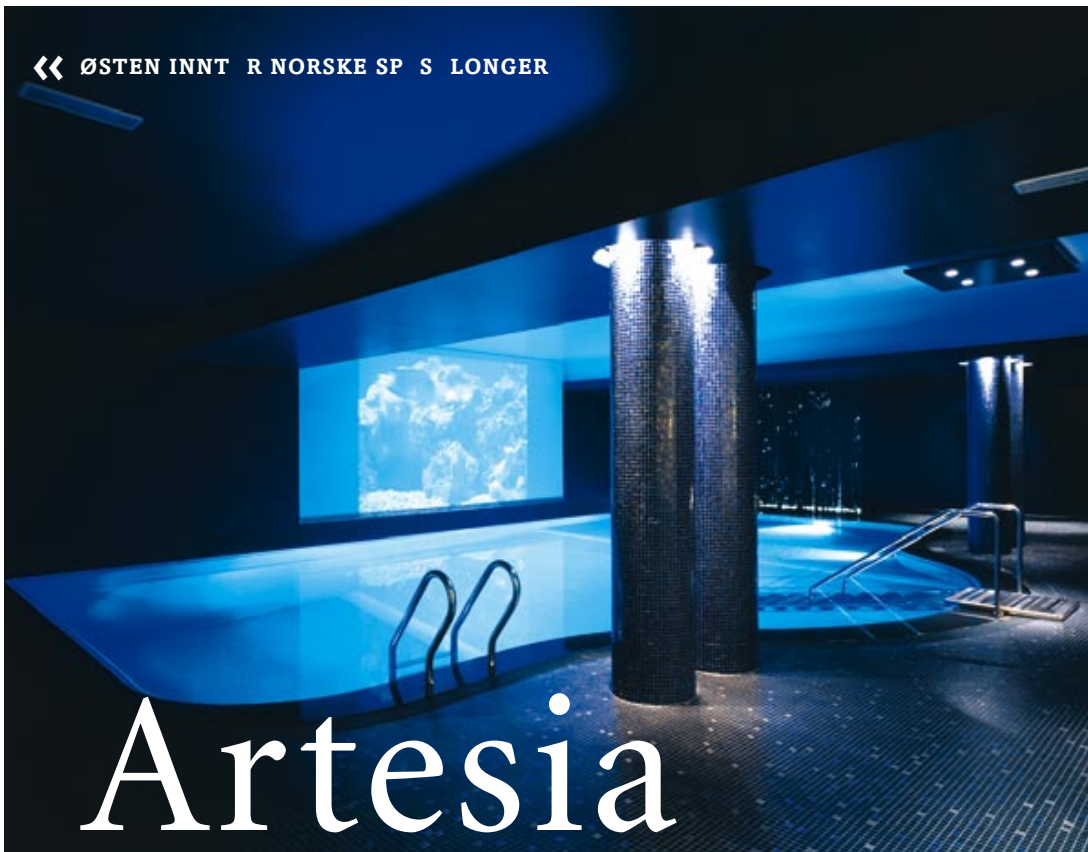
– Mesnali er et ganske annerledes spa. Vi satser på helheten. For å oppnå skjønnhet er det ikke nok med en enkel massasje eller ansiktsbehandling. Skjønnheten kommer innenfra. Derfor må vi balansere alle plan, for virkelig å ha helhetlig helse og balanse. Det er da skjønnheten kommer frem, avslutter han.

For mer informasjon om behandlinger, priser og beliggenhet. Gå inn på www.ayurveda.no



Lars Bjørn Rasmussen har arbeidet med Maharishi Vediske Medisin i snart 20 år. I tillegg til å være skolemedisiner, har han utdannet seg i USA og India.

I Østen finnes det en rekke helse-systemer og behandlingsformer som har eksistert i mange tusen år. I tradisjonell kinesisk medisin benyttes gjerne akupunktur såvel som øvelser av typen tai chi og chi gong. India har det komplekse helse-systemet ayurveda, som blant annet omfatter kosthold, livsstil, yoga og meditasjon, renselsesprosesser og massasje. De østlige orienteringene går ut i fra at mennesket er et energivesen. I Kina kalles denne livsenergien for Chi, i India kalles den Prana. Det er mange likhetstrekk mellom de forskjellige østlige systemene. Akupunktur baserer seg på kunnskap om kroppens meridianer og forskjellige punkter som kan stimuleres for å påvirke energien og de indre organer. I India snakkes det om marmapunkter. Fokuset i østlige behandlinger er på forskjellige vis å stimulere livsenergien på en måte som gir balanse mellom kropp, sinn og sjel.



Artesia følger trendene

Artesia Spa i Oslo er en mainstream-orientert spa-salong som likevel følger trendene og tilbyr østlig-inspirerte massasjer og yogaklasser.

TEKST *Andreas Aubert* FOTO *Artesia*

Artesia ligger på Majorstuen i Oslo. Her tilbys i hovedsak mer konvensjonelle behandlinger, gjerne basert på de hotteste og nyeste trendene. Samtidig tilbyr de også enkelte østlig-inspirerte behandlinger og yogaklasser. Trolig er det et lurt valg, da disse behandlingene blir stadig mer etterspurt også i Norge.

– Vi merker stor interesse blant kundene for våre Østlig-inspirerte behandlinger, forteller Martine Lundgren, avdelingsleder på spa-avdelingen. Hun er selv utdannet hud- og kroppsterapeut og har det administrative

ansvaret for terapeuter, behandlinger, produkter og kunder.

– Spesielt populær er vår kinesiske energimassasje blitt, og vår Indisk-inspirerte hodebunnsmassasje er på god vei til å oppnå samme popularitet.

– Energimassasjen tar utgangspunkt i en holistisk tankegang. Kunden sitter i en massasjestol, og det jobbes med trykkpunkter for å åpne energibanene i kroppen. Massasjen ble utviklet da Kina var i krig med Japan på 1300-tallet. Formålet var å gi kinesiske krigere energi før de skulle ut i kamp. Akupunktur kom senere, basert på samme prinsippet.

– Hodebunnsmassasjen er basert på den ayurvediske, men våre massører har gjort den til en Artesia-massasje. Den omfatter trykkpunkter i hodet, ansikt, nakke, skuldre og armer. Hodebunnsmassasjen inkluderer olje, og det brukes bare rene, naturlige oljer som er bra for huden. Det kan f.eks være druekjerneolje. Ikke alle kundene ønsker olje i hodebunnen, så det kan man velge selv. Men i utgangspunktet er det en oljemassasje.

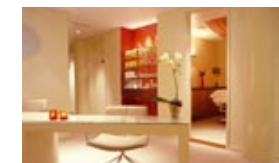
– Vi har også vår egen Artesia signaturmassasje, som er satt sammen av tre av våre massører. De har alle forskjellig bakgrunn og sammen har de utviklet en massasje med



Beste dagspa i Oslo

Artesia, som ble kåret til Oslos beste spa for ett år siden er et av få dagspa i Oslo som har et velutviklet bassengområde, treningsrom og egne avslapningsrom/meditasjonsosser. Alle behandlingsrommene har egne dører for at kundene skal føle seg tryggere og mer avslappet. Terapeutene er tilstede hos klienten under hele behandlingen.

– Dessuten holder vi oss hele tiden oppdatert på nyheter om produkter, apparater og behandlingsformer, forteller Lundgren. – Det er viktig for oss å ha kunnskap om det nye som kommer og kunne tilby kundene våre det beste. Vi henter også mye inspirasjon fra utenlandske spa og er jevnlig på messer i utlandet. I England, for eksempel er de kommet mye lengre enn oss. Der er det mange klubber med faste medlemmer, slik som Artesia, forteller hun.



Vi testet Kinesisk energimassasje

Massasjen omfatter massasje av ryggen helt ned til noen punkter i setet. Men også skuldrene, armene helt ut til fingrene, samt hals og hode. Det gis litt stretching, hovedsaklig av armene og nakken. Massasjen er noe "røff". Massøren "går til angrep" på kroppen på et overraskende vis, med enkelte raske, uforutsigbare bevegelser. Massøren puster tungt og dypt under behandlingen, noe som også

lønner seg å gjøre for klienten for å få størst utbytte. Jeg opplevde at min egen motstand mot den litt røffe berøringen var mer "ubehagelig" enn selve berøringen. Massasjen er en god øvelse i å være tilstede i egen kropp og til å utvikle mer kroppsbewussthet. Massasjen tar ca. 18 minutter, og det lønner seg å gjøre den flere ganger (f.eks hver 2. dag) i en kortere periode for å oppnå sterkere effekt.

varme aromaoljer som inkluderer østlige massasjeteknikker. Massasjen er lett, og målet er at kunden skal oppnå total avslapning – noe de varme oljene bidrar til.

fleste som begynner med yoga fortsetter med det, forteller Martine.

HYPNOSEBEH NDLING

– Litt av konseptet vårt er at kunden skal få alt under samme tak. Trening, behandling, mat, avslapning, velvære, mer energi osv. Vi samarbeider tett med fysioterapeuter og osteopater, og skreddersyr behandlingsopplegg etter hva den enkelte ønsker og trenger. Dessuten tilbyr vi hypnosebehandling. Dette brukes i behandling av vektproblemer og røyking. I USA blir hypnose mye brukt på spa. Vi er vel de første i Norge som tilbyr det, forteller hun.

– Det er viktig for oss at kundene gleder seg til neste besøk, forteller Lundgren. Enten det gjelder trening eller spabehandling vil vi at medlemmene våre skal komme fordi de har lyst, ikke fordi de føler de må. Her føler vi at vi har lykket. Kundene kommer igjen og vi har få engangskunder. Nettopp det er jo et bevis på at vi er gode til det vi driver med, avslutter hun. •

BREDT TRENINGSTILBUD

Artesia tilbyr også en rekke treningsklasser. De samarbeider med firmaet Puro Yoga, som tilbyr ashtanga yoga og meditasjon. Medlemmene får også gratis pilatesklasser flere ganger i uken. I tillegg tilbys det mer kjente treningsformer som stretching, step og kick-boxing.

– Ashtanga er en eksplosiv og krevende form for yoga. Man blir sliten og svett, og det er en ordentlig god treningsøkt. Denne typen yoga er krevende, og gir også kondisjon og styrke i tillegg til smidighet. En time varer i ca. 60-90 minutter. Vi starter helt fra scratch på nybegnertimer og så øver man seg oppover til de viderekommende klassene. Det er også drop-in timer på yogaen. Disse tilpasses mye utifra hva de oppmøtte ønsker. Man trener selv, men kan få veiledning fra instruktøren. Yogaklassene har blitt en kjempesuksess. De

Kundene former stedet

Gjennomsnittsalderen på medlemmene til Artesia er rundt 35 år. Blant medlemmene er det like mange menn som kvinner. Av fasilitetene som tilbys er blant annet:

Svømmebasseng med motstrømsanlegg, steambad, badstu, jacuzzi, kaldkulp, meditasjonsrom, treningstilbud og kafé.

Kundene er med på å forme stedet. Mange har lest om ting de synes spennende ut. Da sjekker vi ut om det passer inn i vårt konsept og om det er så bra som det sies. Kundene skal forvente at vi ligger langt framme, forteller Lundgren.

Det koster 30 000 kroner for å bli medlem. Deretter betaler du 10 500 kr pr år for å benytte deg av alle fasilitetene.

For mer informasjon om artesia, gå inn på www.artesia.no