



Reisjournalist Marie (32) liet zich overgieten tijdens een **shirodhara-behandeling**

Wat is het?

Tijdens een **shirodhara behandeling** wordt er gedurende drie kwartier via een stolp in messing lauwwarme olie over je derde oog (de plek op je voorhoofd tussen je wenkbrauwen) gegoten. De behandeling belooft meer dan ontspanning alleen, want het ritueel werkt uitstekend bij stress en slaapstoornissen, en zou ook verjongend werken.

Ervaring?

'Ik ben al in India geweest, en die reis intrigeerde me enorm, net als de traditionele ayurveda-geneeskunde. Toen ik een shirodhara behandeling mocht uitproeven, was ik dus echt in mijn nopjes. De behandeling brengt me vanaf moment een in een soort van trance omdat er de hele tijd exact hetzelfde gebeurt: de olie heeft de hele behandeling dezelfde tern-

peratuur en loopt in eenzelfde straal over je voorhoofd. Ik verlies alle besef van tijd. Of ik in slaap geval ben, weet ik zelfs niet. Na de behandeling wordt de resterende olie op mijn hoofd ingemasseerd en moet ik nog een kwartier blijven liggen om weer tot mezelf te komen. Daarna staat er thee klaar. De olie laat ik beter nog een uur inwerken. Ik besloot om extra vroeg op de wol te kruipen en pas net ervoor te douchen. Ik val zowat meteen in een comateuze slaap en word de volgende ochtend uitgeruster dan anders wakker. Extra voordeel: mijn haar glanst als nooit tevoren en voelt zacht aan.'

Shirodhara-behandeling -

€ 85. De eerste keer koop je ook twee liter olie aan *voor*

€ 75. Die neem je mee naar huis en kan 3 tot 6 keer hergebruikt worden. Meer info vind je op Ayurvedapraktijk.be.

'Het brengt me in een soort van trance omdat er een klein uur lang exact hetzelfde gebeurt.'