Läs här Iris Kihlmans artikel om en dag på Ayurveda Living Village.

Det är gryning när jag tassar uppför trapporna för att vara med på morgonyogan på taket på huvudbyggnaden på Ayurveda living village. Libbin, yogaläraren, är redan där. Jag rullar ut min yogamatta och sätter mig och väntar in de andra. Det är en smula kyligt så här tidigt på morgonen, jag skulle ha tagit med mig en varm tröja till Indien. Men vem kunde tro att det skulle behövas? Jag sluter ögonen och lyssnar på ljuden omkring mig; kråkornas kraxande kör, ackompanjerad av kvitter och drillanden från någon exotisk fågel. Vågor som slår mot stranden. Sång från templet en bit bort.
En kort avslappning, sen blir det andningsövningar och klassisk hatha yoga. Libbin instruerar "inhaaale - exhaaale" med stor inlevelse. I de stående övningarna ser jag ut över palmerna och stranden. En blek fullmåne skapar en silvergata i havet.

Efter en stund vänder vi på våra yogamattor, riktar oss mot öster och gör solhälsningen. Det ljusnar och efter tre vändor ser vi solens röda klot stiga över trädtopparna.
Solhälsningen, som jag alltid tyckt varit en pina, är plötsligt helt acceptabel när man gör den så här. Också i övrigt går yogan lättare än tidigare. Men i balansövningarna är jag hopplös ned mina hallux-valgusfötter.
Efter yogan är det frukost. Idli med kikärtsröra, gröt med kokosmjölk, mandlar, cashewnötter, torkad och färsk frukt, mango, melon, druvor och apelsiner.Gott!

Stranden lockar. Jag går gärna ner på förmiddagen, innan det blir för hett. Tar en promenad alldeles nere i vattenbrynet. Vågorna sköljer över mina bara fötter och suddar ut mina fotspår. En bit bort håller några män på att dra upp en fiskebåt på land. De tar ingen notis om mig. Kanske är de generade. Sannolikt ser de mig som nästan naken, trots att jag har hel baddräkt. Deras kvinnor badar fullt påklädda, om de över huvud taget går i vattnet.

Det finns ingen turism på Kaipamangalam beach, förutom Ayurveda living village. Inga försäljare som lockar "come in to my shop", inga strandrestauranger. Det är vilsamt.
Vågorna bryter kraftigt mot stranden, i kaskader av vitt skum. När man ska bada får man skynda sig igenom den första vågkammen, med ena sidan före, för att undvika att bli omkullslagen. Sen är det ljuvligt att stå där man knappt bottnar och följa med i de lugnare våghävningarna. Eller simma litet. Gunilla, en av de andra gästerna, ligger och flyter som en säl. Vattnet är alldeles lagom i temperatur, klart och salt. Jag älskar att bada här och är kvar i blötan tills jag är alldeles skrynklig om fingrarna.
Sen torkar jag mig och går hem och klär på mig. Jag ligger sällan och solar, det är liksom inte min grej. Går i stället ut på en promenad. Lars har precis gett sig av på sin dagliga tvåtimmars cykeltur.
Människor hälsar vänligt på mig där jag går längs byvägen. Hjärtliga leenden. Ett par småkillar försöker sig på en konversation på engelska. "What's your namne?" Sen kan de inte så mycket mer. Jag passerar hallen där fiskmarknaden äger rum varje morgon. Det är ingen aktivitet där så här sent på förmiddagen.

Nu närmar jag mig templet. Sången och trummandet därifrån hörs på långt håll. Den här veckan händer det något där nästan dygnet runt, eftersom det är festival och man firar gudinnan Parvati. Jag ställer mig respektfullt utanför templet. Ett par tonårsflickor närmar sig fnissande. De vill ta en selfie tillsammans med mig. Det kan de väl få. En man förklarar för mig på stapplande engelska att jag kan gå in i templet om jag vill. Här välkomnar man människor ur alla religioner. Jag tar av mig skorna och går in på tempelområdet. Inne i det allra heligaste, omgiven av altaren med utsmyckningar i guld, sitter en hinduisk präst på en balustrad, med blommor på ett fat bredvid sig, och utför en ceremoni. Det är vackert.

Till lunch får vi en vegetarisk thali, ris med olika smårätter, råkost och papaya. Jag sitter vid samma bord som Eva Callmin och hennes grupp, ett gäng urtrevliga människor. Bra samtal, nya vänskapsband som knyts.

Tillbaka på ayurvedacentret är det dags för den dagliga läkarkonsultationen. Det finns två doktorer. I dag är båda på plats. De frågar hur jag mår, om jag har sovit gott och om mitt toalettbesök på morgonen har utfallit till belåtenhet,(mycket viktigt i ayurveda), tar mitt blodtryck på västerländskt vis och min puls på ayurvedavis, för att utröna obalanser. Sen får jag veta vilken behandling jag ska få i dag.

Klockan två är det behandling. Min terapeut heter Anju. Först ger hon mig en rejäl helkropps oljemassage med långa svepande rörelser. Sen duttar hon mig uppifrån och ner med varma tygpåsar fyllda med örter. Det är så skönt att jag nästan blir gråtfärdig. Tänk att bara få överlämna sig och bli omhändertagen på det här viset. Efter en tuff höst är det precis vad jag behöver.

Sree Thythara, Sreejith, dyker upp, han har varit vid familjens odlingar i Tamil Nadu och hämtat grönsaker. Det blir ett kärt återseende och en stor varm kram. Så roligt att träffa honom igen. Så roligt att hans center går så bra.

Klockan fem står det meditation på programmet, ledd av Libbin i yogasalen nere vid stranden. Men jag väljer i stället att lägga mig i en hängmatta och titta upp i palmkronorna. En svag bris smeker min kind. När jag lyfter på huvudet ser jag solen sakta sjunka ner mot havet och försvinna i dis alldeles innan den når horisonten. Himlen färgas rosaröd.Jag kliver ur hängmattan och går långsamt upp mot huset för att äta middag.

Vi som var där. Välkommen du också…. nästa år 12 - 29 januari.

Ring eller skriv och BOKA NU Eva 070 757 58 81 info@holotropi.nu