

Budapesti Gazdasági Főiskola
Kereskedelmi, Vendéglátóipari
és Idegenforgalmi Kar

Ayurvéda az utazási irodák kínálatában

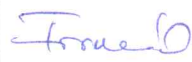

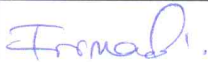
Konzulens:

Dr. Formádi Katalin
egyetemi docens

Készítette:

Goschler Bianka Éva
Turizmus-vendéglátás
Idegenforgalom és szálloda
nappali
2015

Konzulensi igazolás a szakdolgozati konzultációról

Dátum	Téma	Aláírás
2015.06.24.	A záródolgozat vázának összeállítása	
2015.10.14.	Kutatási módszerek egyeztetése, cím pontosítása	
2015.11.25.	A záró dolgozat formai követelményeinek megvitatása	

(Minimum 3 alkalommal kell a konzulenssel egyeztetni. A dátum mellett szerepelnie kell, hogy miről volt szó az adott időpontban.)

Konzulensi nyilatkozat

Igazolom, hogy**Goschler Bianka Éva**..... hallgató (képzés: ...**BA**... szak/szakirány: ...**Turizmus-vendéglátás/Idégenforgalom és szálloda**... évfolyam: **.IV.** tagozat: ...**nappali**...), a konzultációkon **..3..** alkalommal megjelent. Igazolom továbbá, hogy a szakdolgozat általam látott legutolsó – értelemszerűen nem a végső, a hallgató által leadni kívánt és elektronikusan is megküldött – változata a még javasolt kisebb változtatásokat figyelembe nem véve, kielégíti egy szakdolgozattal szemben támasztott formai és tartalmi követelményeket.

Budapest, 20.¹⁵.....¹².. hónap ⁰².. nap


.....

konzulens aláírása

Hallgatói nyilatkozat a szakdolgozat leadásához

Alulírott**Goschler Bianka Éva**..... a Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar **..alap...** képzésének.....**turizmus-vendéglátás/idegenforgalom és szálloda**..... szakos/szakirányos.....**nappali**.....tagozatos hallgatója nyilatkozom, hogy**Ayurvéda az utazási irodák kínálatában**.....címmel bírálatra és védeésre beadott szakdolgozat saját munkám eredménye, amelynek elkészítése során a felhasznált irodalmat a szerzői jogi szabályoknak megfelelően kezeltem (a szükségeslábjegyzet / végjegyzet hivatkozásokat, valamint az ábrák hivatkozását megfelelően helyeztem el).

Budapest, 20.**15**.....**12** hónap **11**... nap

.....**Goschler Bianka**.....

hallgató aláírása

Tartalomjegyzék

1. Bevezető	3
2. Az ayurvéda és a turizmus kapcsolata	5
2.1. Az ayurvéda bemutatása	5
2.1.1. Története és filozófiája.....	5
2.1.2. Étkezés, étrend és emésztés	12
2.1.3. Meditáció.....	15
2.1.4. Jóga	16
2.2. Ayurvéda a nemzetközi turisztikai kínálatban	17
2.2.1. Az ayurvéda szülőháza, Kerala	17
2.2.2. Ayurvéda a turizmus nemzetközi piacán	19
2.3. Ayurvéda a hazai turisztikai kínálatban.....	21
3. Alkalmazott kutatási módszerek	24
3.1. Szekunder kutatás.....	24
3.1.1. Külföldi utazási irodák honlapjának tanulmányozása.....	25
3.1.2. Hazai szálláshelyek honlapjának tanulmányozása.....	29
3.1.3. Hazai utazási irodák honlapjának tanulmányozása.....	34
3.2. Primer kutatás.....	38
3.2.1. Interjúkészítés.....	38
4. Eredmények értékelése.....	40
5. Konklúziók, javaslatok	42
6. Összefoglalás	43

1. Bevezető

Szakedolgozatom témájaként az indiai eredetű ayurvédikus gyógyászat turizmusban betöltött szerepét választottam. Napjainkban e téma rendkívül időszerű, mivel fontos törekvés társadalmunkban az egyének egészségének megőrzése, ezzel elkerülve a népesség folyamatos csökkenését és növelve a munkaképes felnőttek számát. Ennek a kiemelkedő célnak a megvalósításához a modern nyugati orvostudomány mellett az egyre népszerűbb keleti kultúrák gyógyászatait, így az ayurvéda is hozzájárul.

Magyarország egészségügyi állapota alapján a világ országai között a középmezőnyben foglal helyet, Európát tekintve azonban egyike a legkedvezőtlenebb helyzetű országoknak. Hazánkban különösen gyakori az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedés, valamint a csontritkulás. A szakemberek arra hívják fel a figyelmet, hogy többféle elterjedt betegségre való hajlam alakulhat ki, vagy fokozódhat már az életünk első két évében is, az egészségtelen táplálkozás és életmód miatt. Mire elérjük a felnőtt kort szinte mindannyiunk küzd valamilyen kisebb-nagyobb betegséggel, egészségügyi problémával.

Ezeket figyelembe véve fontosnak tartom a prevenciót, vagyis a megelőzést, ami a legtöbb keleti gyógyászat alapja, hiszen sok esetben késő akkor elkezdni kezelni egy betegséget, amikor az már kialakult. Könnyedén megelőzhetjük a bajt egy kis odafigyeléssel, ehhez azonban elsősorban a hozzáállásunkon, életmódunkon kell változtatnunk, lehetőleg még fiatal korban. Szerencsére hazánkban is egyre inkább a figyelem középpontjába kerül az egészségmegőrzés. A rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás elterjedése mellett egyre több wellness szálloda épül, és egyre inkább töltik az emberek szabadidejüket feltöltődéssel, rekreációval.

Az egészségturizmuson belül Magyarország legjelentősebb vonzereje a gyógyvíz, a szolgáltatások palettáját azonban színesítik az egyre népszerűbb keleti gyógyászatok kezelése is. Ezek közös jellemzője a holisztikus szemléletmód, vagyis hogy az ember egészét vizsgálja, testi, lelki, szellemi szinten egyaránt. Én ezek közül az indiai eredetű ayurvédikus gyógyászatot szeretném kiemelni, aminek személy szerint híve vagyok. Szeretnék utána járni, hogy a Magyarországon élőknek, vagy az

ide érkezőknek milyen lehetőségei vannak az ayurvédikus szolgáltatások igénybe vétele terén.

Fél éves, kötelező szakmai gyakorlatomat egy utazási irodában töltöttem, ezért úgy döntöttem, hogy dolgozatomban olyan utazási irodák kínálatát vizsgálom, amelyek utazási csomagokat állítanak össze az egészség szellemében utazni vágyók számára. Ezekben a csomagokban a közlekedés, a szálláshely szolgáltatás és az egyéb turisztikai szolgáltatások (az étkezés, az idegenvezetés, a szórakoztató illetve a kulturális programok) kiegészülnek kifejezetten ayurvédikus egészségmegőrző, betegségmegelőző programokkal. Ezáltal a turisták szabadidejüket egy olyan nemes cél elérésére fordíthatnák, mint az egészségük megőrzése.

Véleményem szerint hatalmas, Magyarországon eddig csak részben kiaknázott piaci lehetőség rejlik a keleti gyógymódokat keresők turizmusában, hiszen egy ember számára a legfontosabb az egészség, így hajlandó ennek megőrzésére szánni idejét és pénzét. Kiszolgálásukhoz nélkülözhetetlenek a jól képzett szakemberek, ezért a szakképzés színvonalának javítása ugyancsak rendkívül fontos.

Létezik-e Magyarországon az ayurvéda iránt érdeklődők számára kirándulásokat, utazásokat szervező utazási iroda? Ha igen, milyen típusú utakat állít össze, mely a fő célcsoportja? Milyen gyakoriak, illetve mik a tapasztalataik az ezeket keresők utazási szokásaival kapcsolatban?

Az egyes hazai szolgáltatók (szálláshelyek, éttermek, stb.) milyen felkészültséggel rendelkeznek a keleti gyógymódok, ezen belül az ayurvéda terén?

Ezekre a kérdésekre keresem a választ, valamint külföldi, jó gyakorlatok kutatásával további fejlesztési lehetőségeket gyűjtenék, melyek akár hazánkban is megvalósíthatóak lennének.

A megfelelő kutatási módszer és eszköz kiválasztása kiemelt fontosságú. Az információszerzést szekunder kutatás alapján kezdtem, a témához kapcsolódó fellelhető adatbázisok alapos áttanulmányozásával, feldolgozásával, valamint a szolgáltatók honlapjának elemzésével. A honlapok áttanulmányozásával, kiemelve az utazási irodákat, feltérképeztem, hogy valójában milyen kínálattal rendelkezik Magyarország e tekintetben, illetve, hogy melyek azok a szálláshelyek, amelyek ayurvédikus szolgáltatásokat kínálnak.

2. Az ayurvéda és a turizmus kapcsolata

2.1. Az ayurvéda bemutatása

2.1.1. Története és filozófiája

A következő fejezetben az indiai gyökerekkel rendelkező ayurvédikus gyógyászat lényegre törő bemutatása olvasható. Többek között betekintést nyerhetünk a gyógyászati rendszer több mint 3500 éves történelmébe. Nyomon követhetjük fejlődését a kialakulástól a jelenig. Megismerkedhetünk filozófiájával, alap tételeivel, jótékony hatásaival, valamint megérthetjük létjogosultságát a modern társadalomban is. Fontos, hogy mindazok, akik akár egyszer is igénybe vesznek ayurvédikus szolgáltatásokat, legyen az egy relaxáló masszázis vagy egy három hetes tisztító kúra, tisztában legyenek a testükben zajló folyamatokkal és összefogó képet kapjanak erről az összetett gyógymódról, életmódról.

Az ayurvéda India ősi gyógyászati rendszere, amelynek gyökerei több mint 3500 évre nyúlnak vissza, vagyis szinte egy idősek az első emberi civilizációkkal.(DR. SZALKAI I., 2008: 35) Szó szerinti jelentése az „Élet Tudománya”, az ayusz életet, a vid pedig tudományt jelent szanszkrit nyelven.(DR. SZALKAI I., 2008: 35) Az ayurvédikus irodalmakban ritkán találkozunk a modern nyugati orvoslás által elvárt tudományos adatokkal és bizonyításokkal, hiszen ez a rendszer a több ezer éve élt indiai bölcsek több generációjának megfigyeléseire és tapasztalataira épül, és a mai napig megállja a helyét. Alapelvei a négy tudós könyvben (védák) kerültek feljegyzésre 1200 évvel ezelőtt, részletes, mai napig használt leírásai azonban i.e. 600-ra tehetőek, melyekben 1500 féle gyógynövényfaj teljes leírása, használata és hatásai, valamint fémek és ásványok gyógyító alkalmazásai találhatóak. Ekkorra már kialakultak az ayurvéda szakterületei: belgyógyászat, sebészet, fül-orr-gégészet, szülészet és gyermekgyógyászat, toxikológia, pszichiátria, tisztító és fiatalító gyógymódok, szexológia és szaporodástan. A híres indiai király Asoka (i.e. 272-231) idején már ayurvéda kórházak működtek egész Indiában, a perzsa és arab birodalmakban is elterjedt ez az orvoslás, valamint orvosaik munkája hatott a görög gyógyászatra, így az európai gyógyászatra is. A másik két nagy keleti gyógymóddal, a kínai és a tibeti gyógyászattal szintén szoros kölcsönhatásban áll, mindegyik hatása megtalálható a

másikban. Ilyen például a holisztikus szemléletmód, vagy az őselemek jelentősége. Az idők folyamán számos meghatározó szakmai munka jelent meg, amelyek a mai napig oktatott szakkönyveknek számítanak. A XIV. század környékén azonban társadalmi és politikai okokból kifolyólag megállt a fejlődés, elméletei háttérbe szorultak, így az ayurvéda megmaradt egy alternatív gyógyászati rendszernek. Tradicionális szemléletmódja azonban lehetővé tette, hogy fenn maradjon, hiszen a családban apáról fiúra szállt az ismeret. (DR. SZALKAI I., 2008: 35)

Az ayurvéda tanai kiállták a legkeményebb próbát, az idő próbáját. Napjainkban az indiai emberek mindennapjainak része, hiszen ennek az eszmének a szellemében nevelkedtek, gyermekkoruktól kezdve személyes, jó tapasztalatokat szereztek jótékony hatásaival kapcsolatban. Ma Indiában számos egyetemen folyik ayurvéda orvosképzés. Gyógyszereit nagy ipari üzemek és manufaktúrák állítja elő Indiában, amelyek megfelelnek a legmodernebb technikai és minőségbiztosítási követelményeknek. (DR. SZALKAI I., 2008: 35)

Az ayurvéda ma nem csupán Indiában, hanem világszerte virágkorát éli. Az egészséges életmód elterjedésével egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik a természetes alapanyagokból előállított, szintetikus összetevőktől mentes gyógyászati készítmények iránt, hiszen ezek mellett, hogy hatékonyak és sokoldalúak, mentesek a káros mellék-, és esetleg évek múlva jelentkező utóhatásoktól. Itthon is kezd előtérbe kerülni az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés jelentősége a már kialakult betegségek kezelésével szemben. Mint a keleti kultúrák gyógyászatainak legtöbbje, úgy az ayurvéda is az előbbi szemléletet követi, a nyugati orvoslással ellentétben a betegség helyett az egészségre koncentrálnak, és annak megbomlásából vezeti le a megbetegedés folyamatát. Az „egészség” és a „betegség nélkülség” fogalmak között ugyanis jelentős különbség van. A nyugtalanság, a fáradékonyság, a rossz alvás az orvostudomány mai álláspontja szerint nem sorolhatóak egyik ismert betegséghez sem, mégsem mondható egészségesnek az, akit ezek a tünetek gyötörnek naphosszat. Egy másik közös jellemzője a keleti gyógymódoknak a már említett holisztikus szemléletmód, amely szerint az egészség a test, a lélek és a szellem hármas egységén alapszik. Ma már elfogadott tény, hogy egyértelmű kapcsolat létezik a lélek és a test állapota között. Ezen kívül összhangban kell lennünk a minket körülvevő környezettel, hiszen a földön minden élő és élettelen dolog a természet örök törvényeit követi. Létezésük attól függ, hogy képesek-e alkalmazkodni ezekhez a külső körülményekhez. Az ember fejlődése során azonban

egyre inkább próbálja önmagát függetleníteni ezektól a törvényektól és legyózni őket, elfelejtve azt, hogy az emberi test a környezet minden változására reagál valamilyen módon. Így az évszakok váltakozása, az életmód-, étrendbeli és az iparosodásból adódó környezeti változások mind hatással vannak egészségi állapotunkra. A természetben megtalálható gyógynövények és ásványok gyógyító célra történő felhasználása bizonyítja, hogy az élő és élettelen elemek szerepe nélkülözhetetlen az ember létezésében. Az ayurvéda azonban nem csupán a gyógynövényalapú gyógyászati készítmények alkalmazását jelenti, ennél jóval szélesebb területet ölel fel. A testi-lelki harmónia mellett magában foglalja a jógát és a panchakarmát is. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 11-25)

Az ayurvéda alapfilozófiája, mint minden más a világegyetemben, az öt őselemre épül: föld, levegő, tűz, víz, űr. Ezek bizonyos kombinációi alkotják az úgy nevezett dosha-kat, vagyis lényünk szabályozó erőit, energiáit. Ezek a szövetekre, azaz a dhatu-kra hatnak, amelyek létrehozzák az anyagcsere-terméket, vagyis a mala-t. Ezeknek a minőségét elsősorban az határozza meg, hogy mit, mennyit és mikor eszünk, hogyan és milyen környezetben élünk és milyen a szellemi és lelkiállapotunk. E tényezők felborulása által szervezetünk elveszti ellenálló képességét, fogékonyá válunk a külső támadásokra, tehát megbetegszünk. Egészségünket nagyban befolyásolja az egyéni alkat, amit az ayurvéda „prakriti”-nek nevez. Mivel mindannyian különbözünk genetikailag, így mindannyian különbözőféleképpen reagálunk a minket érő külső hatásokra. Ezek az alkati adottságok különböző betegségekre hajlamosítanak bennünket, ezért fontos, hogy mindannyian kitapasztaljuk, hogy milyen életvitelt kell követnünk ahhoz, hogy egészségünket megőrizzük. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 26)

Amint már említettem, az ayurvéda tudománya teljes mértékben az öt őselem elméletén alapszik, így alapfogalmai is ezek alapján kerülnek meghatározásra. Az öt elem közül a föld a szilárd állapotot képviseli, a víz a folyékony állapotot, a levegő a légnemű állapotot, a tűz az átalakító erőt, az űr pedig minden anyag forrása, maga a tér, amelyben minden anyag létezik. Az ayurvéda az emberi test szerkezeti felépítését három alapelemre bontotta le, ezek a dosha, a dhatu és a mala. Ezek mind az öt őselem keverékei, fontos, hogy minden elemen belül az öt őselem közül néhány megfelelő mértékben legyen jelen, hogy elkerüljük a harmónia megbomlását. Az elemek között bonyolult kapcsolat, egymásra hatás áll fenn, illetve alakulásukat befolyásolják a külső tényezők is. Ez a dosha-dhatu-mala hármas az agnival együtt,

amit az ayurvéda az „élet tüzének” hív, alkotják az emberi szervezet alappilléreit. Mint valamennyi élő szervezetben, így az emberi szervezeten belül is a természet kialakított egy úgy nevezett irányító rendszert, ami alapállapotában tökéletesen működik. Az emberi test szabályozói a dosha-k, amelyből háromféle található minden ember testében: a vata, a pitta és a kapha. A dosha-kat tekinthetjük végrehajtóknak vagy szabályozóknak, amelyek befolyásolják a szövetek (dhatu) működését és ezen keresztül az anyagcsere-végtermékeket (mala). A dosha szó a „dus” szótóból ered, magyarrá lefordítva meghibásodást, eltérést jelent. Az ayurvédikus filozófia szerint azonban a dosha-k önmagukban nem minősülnek ártalmasnak, valószínűleg azért nevezik így őket, mert bizonyos körülmények között zavart, betegséget okoznak. Minden emberi testben megtalálható mind a három dosha (vata, pitta, kapha). A dosha-k alapvetően három különböző energiaformát képviselnek. Akkor egészséges az ember, ha ezek egyenlő arányban vannak jelen a szervezetben, amint ez a harmónia megbomlik, megbetegszünk. Ezek a kifejezések jól ismertek minden indiai ember számára, mindennapi életük szerves részét képezi. Azokra a kérdésekre, hogy lehet-e ezeket az erőket, energiákat laboratóriumi körülmények között vizsgálni és kísérletezni velük, még nem születtek tudományosan igazolt válaszok, mégis érdemes nyitottnak lennünk az ayurvéda tanításaival szemben, hiszen mindannyian tudjuk, hogy vannak olyan dolgok és jelenségek a világban, melyeknek a működését pontosan nem ismerjük, tapasztalataink alapján azonban mégis tudjuk, hogy léteznek és működnek. A három dosha mindegyike az öt őselemből kettőt tartalmaz. A vata levegőből és úrből áll, így jellemző rá a könnyedség. A pitta tüzet és vizet tartalmaz, míg a kapha, a földdel és a vízzel a dosha-k legnehezebbike. Az egyes alkotórészek egyedi tulajdonságokat kölcsönöznek az egyes dosha-knak. Ezek jellegét elsősorban az elfogyasztott étel mennyisége és minősége, továbbá a környezeti feltételek, az éghajlat, az évszakok változása, az érzékszervek működése és a lelkiállapot határozza meg. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 26-28)

A vata dosha-t úgy lehetne meghatározni, mint mozgási energia. A szó eredeti jelentése „valami, ami mozgásba hoz” és ezzel tökéletesen bemutatja a vata dosha jellemzőit. Minden cselekvés, mozgás eredete, kezdeményezője. Fontos szerepet játszik a test kommunikációs hálózatában, az érzékszervektől az agyig, szövetről szövetre, sejttől sejtig. A vata felelős az érzékelésért, az ingerek feldolgozásáért és a megfelelő reakció időért. A fizikai test szintjén ellenőrzi a makro és mikro

mozgásokat, a testtartástól kezdve a sejtek közötti anyagcseréig. Ebből következik, hogy meghibásodása olyan betegségek kialakulásáért felelős, amelyek a makro és mikro mozgások rendellenes működéséből adódnak, mint például a Parkinson-kór, az aggkori remegés vagy a bélműködési problémák. Az ayurvéda tudománya öt fő típust különböztet meg a vata dosha-n belül anatómiai és élettani szempontok alapján. Ezek a Prana vata, Vyana vata, Udana vata, Samana vata, Apana vata. Ezek a típusok a test különböző részeinek mozgásaira utalnak, a Prana vata például a mellkas, az Udana vata a gyomor, a Samana vata pedig a bélrendszer mozgásaira vonatkozik. A vata, mivel levegőből és űrből tevődik össze, természeténél fogva könnyű, hideg és száraz, így minden, ami a környezetünkben ugyanezen tulajdonságokkal rendelkezik, zavart okozhat a vata működésében. Így ereje kiegyensúlyozatlanná válik, ami különböző betegségek kialakulásához vezethet. A legtöbb terápiás módszer ezért arra törekszik, hogy helyreállítsa a megbillent egyensúlyt, csökkentve vagy növelve a vata dosha erejét. Idős korra a vata ereje elgyengül, ezzel magyarázhatóak az idős korra jellemző tünetek, az ízületi- és végtagfájdalom, a puffadással járó emésztési zavarok, az álmatlanság valamint az emlékezet és a felfogóképesség gyengülése. Sokat veszít erejéből nyáron és a hosszabb esős időszakokban is. A stressz, az alváshiány, a nagy mennyiségű fizikai munka és a koplalás is kedvezőtlen hatással vannak rá. A vata egyensúlytalanságának a jellemző tünetei a száraz, pikkelyes bőr, a korpás haj illetve a talpon található repedések. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 28-32)

A pitta dosha-t a „tüzes átalakítóknak” nevezik, hiszen a test mindenfajta átalakulásáért felelős. A pitta szabályozza a táplálék megemésztését és felszívódását és a retinára eső fénysugarak átalakítását is elektromos impulzusokká. Létének köszönhető, hogy rendelkezünk a döntéshozás képességével, ennek gyorsasága pedig a pitta dosha intenzitásától függ. Ebből következik, hogy az uralkodó pitta dosha-val rendelkező emberek magas intelligenciával bírnak és képesek gyorsan feldolgozni a külvilágból érkező ingereket, valamint azonnal választ adni rájuk. Erre a magyarázat, hogy az erős pitta az agyban lehetővé teszi a gyors információ-átalakítást, így gondolkodásbeli és értelmezésbeli érettséghez vezet. Míg a vata dosha az örömet és a nevetést idézi elő, a pitta dosha olyan érzelmeket vált ki, mint a harag és a félelem. Szabályozza a táplálék megemésztését és felszívódását, ennél fogva felelős az éhség és a szomjúság érzéséért továbbá az étvágyért és a bizonyos ételféleségek utáni vágyakozásért. Egészséges küllemet, ragyogást kölcsönöz a bőrnek és a hajnak a

(megfelelő) tápanyagok tökéletes felhasználásának elősegítése révén, ily módon segíti a megfelelő testhőmérséklet megőrzését. A vata-hoz hasonlóan a pitta-nak is öt típusa létezik: aharpachak pitta, ranjak pitta, sadhak pitta, bhajak pitta és alochak pitta. A pitta dosha-val kapcsolatban fontos megemlítenünk az ayurvéda emésztésről szóló elméletét. E szerint az étel, amit elfogyasztunk, a bélrendszerben kerül először emésztésre, amikor átalakul rasa-vá. Ez a rasa egy alapvető fontosságú szövet (dhatu), ebből alakul ki az összes többi dhatu. Ez eljut a májhoz, ahol a ranjak pitta hatására rakta-vá, vagyis vérré alakul át. Ily módon szabályozza a bőr- és az arcszínt. A pitta tűzből és vízből épül fel, tehát forró és folyékony halmazállapotú, így azok a külső tényezők, amelyek forró, tüzes tulajdonságokkal bírnak, felboríthatják a pitta dosha egyensúlyát, ami betegségek kialakulásához vezethet. Legaktívabb napszaka a délután, évszaka az ősz, nagyon megerősödik továbbá esős, meleg időben is. Ezekben az időszakokban leginkább az uralkodó pittával rendelkező egyének szenvednek különféle betegségektől. Ha ők ezekben a periódusokban forró, fűszeres ételeket fogyasztanak szinte teljesen biztos, hogy zavar keletkezik a szervezetükben. A nem kiegyensúlyozott étrend vagy az évszakok változása következtében megnövekedhet az éhségérzet, de fontos tudni, hogy az ekkor elfogyasztott táplálék megemésztése sosem tökéletes, így az egyén közérzetében további romlás következhet be. A pitta működésében a fűszeres, zsíros ételek és az alkohol fogyasztása valamint az éjszakázás, a stressz és a túlzott aggodás is zavart okozhatnak. Legmeghatározóbb mértékben ifjúkorban van jelen a szervezetben, ennek a kornak minden jellegzetességét képviseli, azonban ha túlzott mértékben van jelen a szervezetben korai öregedéshez vezethet. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 32-35)

Amint már említettem, a vata a testi-lelki érettséget és az időskor jellegzetességeit képviseli, a pitta a fiatalság lendületét, a harmadik dosha a kapha ereje pedig leginkább gyermekkorban érvényesül. Nyugalommal és szilárdsággal jellemezhető leginkább. Ez a test összetartó ereje, a szervezet legkisebb sejtjét és legnagyobb csontját is a kapha ereje tartja össze, összekapcsolja egymással a szervezet elemeit. Növeli a szellemi potenciált és a betegségekkel szembeni ellenálló képességet is. Közvetlenül a szövetek mellett található és a pitta-hoz hasonlóan jóval több fizikai tulajdonsággal bír, mint a vata. Erőt és rugalmasságot biztosít az ízületeknek és az izmoknak. Fő jellemzője az állandóság, stabilitás. A hűséget, a könyörületet és a szeretetet képviseli. A kapha dosha-val nagymértékben rendelkező

ember megbocsátó természetű, mindenfajta irigységtől mentes és végtelen türelemmel bíró személy. A vata-hoz és a pitta-hoz hasonlóan öt típusa létezik: bodkah kapha, kleda kapha, tarpak kapha, shlesak kapha és avalambhak kapha. Vízből és földből áll, így tulajdonságait tekintve nehéz szilárd és nedves. Az édes, savanyú és sós ételek természetüknél fogva megzavarhatják a kapha dosha működését. A szénhidrátok és zsírok testtömeg-növelő hatása szintén nem kívánt mértékben növelheti a dosha erejét. Rendszerint reggel és koraeste, valamint tavasszal érvényesül a legnagyobb mértékben. A kapha dosha nyájas, ártatlan kedvességet, kellemes természetet kölcsönöz az egyénnek, valamint kövérkésé, elégedetté és talán egy kicsit lassúvá teszi, ezek a tulajdonságok azonban hatalmas ellenálló képességgel ruházzák fel még a legkedvezőtlenebb életkörülmények között is. A három szabályozó, amely ellenőrzi a szervezet működését tehát a vata, a pitta és a kapha dosha-k. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 35-37)

Ugyanazon külső, környezeti körülményekre különböző emberek különbözőféleképpen reagálnak. Erre a jelenségre az ayurvéda tudománya a praktiti fogalmának megalkotásával ad magyarázatot. Ez az egyéneket bizonyos szempontok szerint különböző kategóriákba soroló rendszer magyarázatot ad arra, hogy bizonyos embertípusok miért fogékonyak bizonyos betegségekre, míg mások nem. Továbbá bizonyítékul szolgál azon elméletek helytállóságára vonatkozóan, amelyek egyénre szabott egészségmegőrző és terápiás módszereket alkalmaznak. Egyéni alkatunk beazonosításának legjobb módja egy ayurvédikus szakorvos véleménye. Emellett az ayurvédikus irodalomban találhatóak olyan táblázatok, tesztek, amelyek segítségével bárki önállóan megállapíthatja az alkatát, ezek azonban általában leegyszerűsítik a praktiti meghatározásához vezető utat, így könnyen hamis eredményekhez juthatunk. Az ayurvéda gyógyászati módszereit javarészt ezekre az alkati típusokra építi. Az ayurvéda orvosok saját módszereket fejlesztettek ki ezek beazonosításának gyakorlására, amely egy olyan képesség, amit nem lehet könyvekből megtanulni, hanem hosszú évekig tartó gyakorlással és rengeteg tapasztalat birtokában lehet csak elsajátítani. Az étrendtípusok és életmódbeli tanácsok is a különböző praktiti típusokra épülnek. Mint ahogy dosha-ból is három van, három fő praktiti típust különböztetünk meg, amelyek a három dosha valamelyikének túlsúlyát, dominanciáját jelentik. A dosha-k és általuk a dhatu-k és mala-k működése attól függ, hogy genetikailag melyik dosha-nak van az egyén szervezetében meghatározó szerepe. Ennek beazonosításával lehetővé válik megismerni az egyén erős és gyenge

pontjait és ennek megfelelően alakítani étrendjét, életstílusát. Ha valamelyik dosha ereje túlzott mértékben megnő, annak csökkentésére kell koncentrálni, ha azonban valaki kettős prakriti-vel rendelkezik szerencsésebb megoldás a leggyengébb dosha erejének növelésével próbálkozni és így helyre állítani a megbomlott harmóniát.(DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 57-58)

2.1.2. Étkezés, étrend és emésztés

Az ayurvédikus szemléletmód kiemeli mindenk előtt a megfelelő táplálkozás fontosságát. Sajátos felfogása az emésztésről a nyugati ember számára első hallásra szokatlan, érthetetlennek tűnhet, így aki élvezni szeretné az ayurvédikus táplálkozás jótékony hatásait, figyelmesen kell, hogy tanulmányozza ezeket az alapelveket.

Az ayurvéda tudományának egyik alapvető tétele, hogy azok vagyunk, amit megesszünk. Az étel, amit elfogyasztunk, ahogy elkészítjük, milyen körítést tálalunk hozzá, és ahogyan elfogyasztjuk, mind befolyásolja szellemi és fizikai állapotunkat illetve teljesítőképességünket. Indiában e tudás számos eleme beépült a népi gyógyászatba, esetenként vallási köntösben, vagy egyszerűen személyes tapasztalat útján. Az ayurvéda irodalmakban rendelkezésre álló tudásanyag sokkal többet ölel fel annál, mint hogy hogyan határozzuk meg étrendünk megfelelő összetételét, elfogyasztásának helyes sorrendjét illetve a megfelelő kalória és tápanyag mennyiséget. A fő probléma az, hogy sosem gondolkodunk el azon, hogy mi is történik a szervezetünkben az elfogyasztott étellel, hogy a szervezetünk mit tud kezdeni azzal a táplálékkal, amit nap, mint nap elfogyasztunk, hogy mit tud hasznosítani belőle fejlődésünk érdekében. Hajlamosak vagyunk azt enni, amit éppen megkívánunk és emiatt sokszor a legkülönbözőbb egészségügyi problémák jelentkeznek a szervezetünkben. Megfigyelhetjük azt is, hogy amíg egyesek bár alig esznek valamit mégsem képesek megszabadulni a súlyfeleslegüktől, addig mások bőséges adag ételek naponta többszöri elfogyasztása mellett is karcsúak, fitteek és egészségesek tudnak maradni. Az ayurvéda nagy hangsúlyt fektet az egyénre szabott étrend meghatározására, ami csak az egyén belső és külső körülményeinek figyelembevételével lehetséges. Például a téli hónapok folyamán általában jó agni-val és optimálisan működő pitta dosha-val rendelkezünk, ami lehetővé teszi számunkra a nehéz ételek gyors megemésztését is, ugyanakkor, ha ugyanezt az ételt

egy meleg, nyári napon fogyasztjuk el, amikor az agni működése nem ideális, emésztési zavarokat tapasztalhatunk. Ezért az egyénre szabott, ideális étrend megtervezésekor figyelembe kell venni a táplálék minőségén és mennyiségén kívül az egyén szervezetében lezajló, a táplálék megemésztésével kapcsolatos folyamatokat is. Az ayurvéda tudománya az étrendre és a különböző ételféleségekre vonatkozó tanácsait is az öt őselemre építi. Az elfogyasztott étel tulajdonságait és hatásait az azt felépítő elemek tulajdonságai határozzák meg. Például ha az elfogyasztott ételféleség főként föld elemet tartalmaz, akkor a kapha dosha erejének intenzitását fogja növelni és ezáltal a test építő folyamatait ösztönzi, ha viszont az űr elem van legnagyobb részt jelen a táplálékunkban, akkor ezáltal megkönnyíthetjük az emésztés folyamatát és elősegíthetjük súlyunk csökkenését. Az ayurvéda hat féle ízt különít el, melyek tulajdonságait a bennük lévő elemek határozzák meg, ezek az édes, a savanyú, a sós, a keserű, a csípős és a csípősen fanyar. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 83-86)

Az édes ízű ételféleségek víz és föld elemet tartalmaznak, amelyek a kapha dosha összetevői, ennél fogva annak erejét növelik, és ennél fogva ösztönzik a zsírszövet épülését. Tehát anabolikus, azaz építő jellegűek. Természetüknél fogva elengedhetetlen a szerepük a test felépítésében és a károsodott szövetek helyre állításában. Segítik a testsúly növelését, energiával látják el a szervezetet, nagyon jó hatással vannak a bőr és a haj minőségére. Azonban ha étrendünk túlnyomó részt édes ízű ételeket tartalmaz, az elhízáshoz levertséghez és fáradtsághoz vezethet, ugyanis ezek az ételek gyengítik az agni erejét. A gabonafélék, a hüvelyesek, a gyümölcsök, a tej és a különböző tejtermékek, a gumós növények, a sok vizet tartalmazó zöldségfélék, a tojás, a hal és a hús az ayurvéda szemlélete szerint édes ízűnek számítanak. Még ha nem is érzünk a szánkban édes ízt az elfogyasztásuk során, a szervezetünkre kifejtett hatásuk a feldolgozás után olyan, mint az édes ízű ételeknek. Ennek a fordítottja is igaz, valami, amit a szánkban édesnek érzünk nem biztos, hogy édes hatású a szervezetünkben. Erre klasszikus példa a méz, ami bár édes ízű, hatását tekintve mégis csípősen fanyar. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 86)

A savanyú ízű ételek föld és tűz elemből állnak. A tűz elem természeténél fogva növeli az agni tüzének erejét, és ezáltal javítja az ízlelő képességünket. A savanyú ízű ételek egyensúlyozzák a vata túlzott mértékben megnövekedett erejét, ezzel megnyugtatja a lelket és az elmét is. Mértéktelenül fogyasztva azonban növelik

a pitta erejét, ezzel hozzájárulva különböző bőrbetegségek kialakulásához. A citrusfélék és számos zöldségféle is savanyú hatásúak. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 87)

A sós ízű ételféleségek tűz és víz elemből épülnek fel. Ez a két elem együtt alkalmazva segít kiemelni az ételek természetes ízét, a savanyú ízhez hasonlóan ellenőrzés alatt tartják a vata erejét, de képesek felborítani a pitta dosha egyensúlyát is. Mivel a só fontos szerepet tölt be a gasztronómiában, szervezetünkben kialakult egy bizonyos fokú tolerancia a sós ételekkel szemben, így ezek kevésbé hajlamosak felborítani szervezetünk érzékeny egyensúlyát. A sós ízű ételek közé főként a tengeri halakat és a savanyúságokat (melyek esetében a sót tartósítószerként alkalmazzák) sorolja az ayurvéda. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 87)

A keserű íz levegő és űr elemből áll össze, így ezek az ételek elsősorban a vata dosha erejét befolyásolják. Az űr elemnek köszönhető könnyűségük ellensúlyozza a kapha dosha erejét, megállítja a zsírszövetek épülését, így elősegíti a fogyást. Cukorbetegség számára különösen ajánlott a keserű ízű ételek fogyasztása, túlzott mértékű fogyasztása azonban fokozza testünk lebontó folyamatait, így súlycsökkenéshez, legyengüléshez vezet. A szervezetünkben felhalmozódott mérgeanyagok hatástalanítására, eltávolítására is alkalmasak, vagyis nagyon hasznosak a számunkra. Ide tartoznak a leveles zöldségfélék és számos fűszernövény, mint például a kurkuma, a kömény, a koriander, a sáfrány, a szerecsendió és a cardamom. Mivel ezeknek nincs olyan kellemes íze, hogy elegendő mennyiséget fogyasszunk belőlük, így az ayurvéda legalább heti egy alkalommal javasolja egy keserű ízű gyógynövényes főzet elfogyasztását szervezetünk egyensúlyának megőrzése érdekében. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 88)

A csípős ízű ételek tűz és levegő elemből épülnek fel, pozitív hatással vannak a pitta és a vata dosha működésére, valamint gyengítik a kapha erejét. Megakadályozzák a zsírszövetek épülését, miközben az agni erejének növelésével fokozzák az éhségérzetet. Mértéktelen fogyasztása égető szomjúságot eredményez, valamint túlzott mértékben megnövelheti a pitta dosha erejét. A bors és a chili jó példái ennek az íznek. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 88)

A csípősen fanyar íz az, ami a legtöbb ember számára meglehetősen szokatlan. Föld és levegő elemet tartalmaznak, vagyis természetüknél fogva hűvösek és szárazak. Jót tesznek a bőrnek, azonban mértéktelen fogyasztásuk székrekedést okozhat a vata dosha egyensúlyának megzavarása miatt. A csípősen fanyar ízű

ételekhez sorolható például a méz is, jóllehet fogyasztásakor édes ízt érzünk. (DAHANUKAT, S. AND THATTE, U., 1996: 88-89)

Tanácsos tehát az étrendünket úgy összeállítani, hogy az mind a hat ízt magában foglalja megfelelő mértékben anélkül, hogy egyhangú legyen. Az ayurvéda étkezésre és étrendre vonatkozó tanácsai kitérnek még az elfogyasztott étel mennyiségére, valamint az étkezés körülményeire is. A mennyiséget tekintve nem csak az elfogyasztott étel teljes mennyiségére, hanem az összetevők külön-külön mért mennyiségére is oda kell figyelni az egyéni alkat függvényében. Például egy pitta típusú embernek több kapha növelő gabonafélét, míg egy kapha típusú embernek inkább zöldségfélét kellene fogyasztania. Az étkezés optimális időpontja az agni pillanatnyi állapotától függ. Úgy kell meghatároznunk a reggeli, az ebéd és a vacsora idejét, hogy az egybe essen az agni működésének csúcspontjával. Az évszakok változását szintén figyelembe kell vennünk étrendünk összeállításakor. Az egyénnek kiegyensúlyozott lelki és mentális állapotban kell lennie, miközben eszik, ezzel is segítve az emésztés folyamatát. Szükségtelen, sőt nem is tanácsos folyadékot fogyasztani evés közben, közvetlenül előtte vagy utána, hiszen ez is akadályozza a szervezet munkáját az emésztés folyamán. Az étkezés befejezéseként olyan ételt kell fogyasztanunk, amely képes a pitta erejének lecsökkentésére, ilyen például az aludttej vagy az író.

2.1.3. Meditáció

A meditáció is részét képezi az ayurvédikus gyógyászatnak. Az európai ember sokszor megijed a meditáció szótól, pedig a meditáció egy olyan jelenlét, amikor belefeledkezünk a pillanatba, s nincsenek gondolataink. Ilyen pillanatokat átélhetünk nyaralás alatt egy gyönyörű helyen, vagy egy tevékenységbe annyira belemerülünk, hogy megfeledkezünk mindenről. A kisgyerekek sokszor vannak meditációs állapotban, s ahogy nőnek a tapasztalataik bővülésével egyre több gondolat cikázik át az ő fejükön is. Naponta rengeteg gondolatunk van, sokszor alig vagyunk jelen az életünkben, mert a múltbéli gondolataink és a jövőbeni megoldandó dolgaink kötik le a figyelmünket. Kimutatott tény, hogy a boldog, békés és sikeres emberek életük nagy részét a jelen pillanatban élik, gondolataik nagy többsége nem a múltban és a jövőben van.

A meditáció megtanítja az elmének a gondolataik leállítását, amivel egy békés, boldog, inspiratív állapotba kerülünk. A rendszeres meditáció hatása már rövidtávon megmutatkozik: nyugodtabbá, derűsebbé, kiegyensúlyozottabbá válunk, nagyobb lesz a vitalitásunk, kevesebb lesz az alvásigényünk. Hosszabb távon az előnye, hogy beáll a tartós egészségi állapot, a személyiség pozitív irányba változik, megnövekszik az akaraterő, a belső lelkerő, beáll a stabil belső béke és a nyugalom érzése a külső körülményektől függetlenül, kevésbé fog rajtunk a stressz, a negatív tulajdonságainktól egyre inkább elbúcsúzhatunk. (SZÁRAZ GY., 2010)

Az ayurvéda történelmének egyik nagy alakja Maharisi Mahes jógi, aki 1918-ban született Indiában, 1940-ben az Allahabadi Egyetemen diplomázott fizikusként majd 1958-ban megalapította a Sprituális Megújulás Mozgalmat. A nevéhez fűződik egy ősi, védikus, hagyományos meditációs technika, a transzcendentális meditáció felelevenítése. Üzenete az volt, hogy ezáltal a technika által a határtalan boldogság mindenki számára elérhető. Később Európában is tanított. Maharisi transzcendentális meditációjának az elmére, testre, viselkedésre és a környezetre gyakorolt jótékony hatásait a világ 200 független kutatóintézetének több mint 600 tudományos kutatása igazolta olyan neves kutatóintézetek, egyetemek közreműködésével, mint a Harvard, a Yale, a Stanford, az UCLA vagy az MIT. Maharishi nagy hatással van az orvostudományra, noha ő maga nem orvos. Azzal a szándékkal hagyta el Indiát, hogy a meditációt a világ minden táján népszerűvé tegye. Egy évtizeden belül több mint száz olyan országban járt, ahol magát a szót is, hogy meditáció, alig használták, nemhogy gyakorlatát. A hetvenes évek közepére több mint hárommillió ember ismerkedett meg a Transzcendentális Meditációval, és mára már több mint hat millióan sajátították el a TM programot. (THE NEW YORK TIMES, 2008)

2.1.4. Jóga

A jóga, a keleti bölcelet egy formája, amely szintén Indiában fejlődött ki. Az ayurvédával együtt szokták emlegetni, a jóga azonban különálló terápiás módszer, ami az ayurvédával tökéletesen kombinálható. A nyugati kultúrákban is egyre elterjedtebb. A jóga szó a szanszkrit „Yog” szóból ered, melynek jelentése összeköt, egyesít. Az egyéni lélek és az univerzális lélek egyesítésére utal, de vonatkoztatható a test, a tudat és a lélek egyesítésére történő utalásként is. A jóga gyakorlatok a belső szervek masszírozásával elősegítik a tápcsatorna, a keringési rendszer és a tüdő

működését, a kiürítő funkciók serkentését, a mentális gyakorlatok (relaxáció, meditáció) pedig erős feszültségoldó, vegetatív idegrendszert szabályozó hatással bírnak. A jóga mozdulatai által nagyon hamar rugalmassá válhatunk és testünket könnyedebbné érezhetjük. Emellett erősebbek leszünk, izmaink kidolgozottá válnak és az alakunk pedig gyönyörűen formálódik. Benne van a mozgás öröme és szépsége. A pontosan végrehajtott mozdulatok, nemcsak a gyakorló számára élvezetesebbek, hanem külső szemlélő számára is szemet gyönyörködtető a szépségük, ahogy a koncentráció, a precizitás, a rugalmasság és az erő keveredik. A gerincoszlop, mely a test tartópillére erős és rugalmas lesz, ha deformitása volt, nagy százalékban számíthatunk arra, hogy visszatér az eredeti helyére. A jóga a gerinc rugalmasságát, valamint a belső szervek egészségének megőrzését, vagy betegségeinek helyreállítását célozza meg. A belső szervek gyógyulása azok masszírozása, nyújtása és bő vérellátása révén valósulnak meg. Mintegy mellékes adományként számíthatunk a testünk előnyös formai változásaira. Egyik alapeleme a jógalélegzés, amely mély és tudatos, így segíti a gondolataink pörgésének leállítását. Belső békét tapasztalunk meg, valamint testi szinten nagy vitalitást ad, hiszen sokkal több oxigén jut el a sejtekig. Ezért lehetséges, hogy a nagyon megdolgoztatott izmok után sem lesz izomlázunk. Segíti az energiaáramlást a testben, ha valahol elakadás volt azt felszabadítja. Jógázás után órákig, esetleg napokig sokkal magasabb az energiaszintünk, s nagyobb vitalitásnak örvendünk. A jógaóra befejező akkordja, az óra végi relaxáció, fontosságát tekintve egyezik a megelőző testgyakorlással, hiszen az általa átélt teljes testi-lelki ellazulás megérkeztet minket a béke, a jóllét, a harmónia érzéséhez. (DR. SZALKAI I., 2008: 38)

2.2 Ayurvéda a nemzetközi turisztikai kínálatban

2.2.1. Az ayurvéda szülőhazája, Kerala

„Isten saját országának” nevezik a helybéliek az India délnyugati csücskében fekvő Kerala államot, amely az ősi ayurvédikus gyógyászat szülőhazája és a mai napig is az egyik fellegvára. Az indiai viszonylatban kicsinek számító állam 33,4 millió lakossal és csaknem 39 ezer km² alapterülettel rendelkezik. Határait nyugatról az Arab-tenger mossa, északról Karnataka állam, keletről pedig Tamil Nadu hegyei határolják, ahol a helybéliek szerint a „monszun lakik”. 44 folyó vize táplálja ezt a

földet, ezek delta torkolata és a hozzájuk kapcsolódó folyók, csatornák, tavak sajátos vízi világa határozza meg a Keralara jellemző különleges flórát és faunát. Az egyedülálló bioszféra miatt ez a terület ritka gyógynövények, fűszerek, gyümölcsök és állatok otthona. Kerala a kókuszpálma és a bors hazája. Az állam liberális uralkodói a történelem során mindig szívesen látták itt a kereskedőket, az Arab-tenger partján sorakozó kikötőkből közvetlen hajójáratok indultak Európába, Ázsiába és az amerikai kontinensre is. Ez a nyitottság teszi Keralát ma is India leggazdagabb és legfejlettebb államává. Már a 16. században megjelentek itt a portugálok, ezért Indiában itt található meg a legrégebbi keresztény templom. A helyi építészetben is megfigyelhető Európa hatása. Kerala 20 %-a keresztény. Dél-India éghajlatát a monszun szabályozza. A nyári monszun júniusban érkezik délnyugat felől, s általában négy hónapra tart. Ebben a négy hónapban esik le az évi csapadék túlnyomó része. Hatására a folyók megáradnak, a víztározók megtelnek, s ebből a vízmennyiségből gazdálkodik a népesség a következő év során. Szakorvosok szerint az évnek ezen időszaka a legalkalmasabb az ayurvéda szempontjából. November végén, december elején kezdődik a hűvös évszak, a hőmérséklet ilyenkor is csak egy pár celsius fokkal esik vissza az átlagos 28-32 celsius fokról az északkelet felől érkező monszunszelek hatására. A legszárazabb időszak a március elejétől május végéig tartó tavasz, ilyenkor a hőmérséklet elérheti akár a 40 celsius fokot is. (TURIZMUS TREND, 2013: 30-31)

A gyógyászat és Kerala szorosan összekapcsolódott, sokak szerint az itteni klíma és gasztronómia teremti meg a leghelyesebb feltételeket a gyógyuláshoz, ezért a helyi utazási irodák és szállodák kínálatában első helyen szerepelnek az erre szakosodott szolgáltatások. A kezelések és a testi-lelki feltöltődés mellett persze a tengerért, a csodás természeti látnivalókért és a kulturális kincsekért is érdemes ide utazni. Ez az egyik legsokoldalúbb turisztikai desztináció Indiában. Találhatóak itt végeláthatatlan strandok, tea- és fűszerültetvények borította lankák és trópusi erdők. Sok kultúra keveredése figyelhető meg a térség történelme során, így kulturális értékekben is sokszínű a kínálat. A nyitott, barátságos és művelt helyi lakosok büszkén vállalják és gyakorolják népi és vallási hagyományaikat. Ez az állam egészen más világ érzését kelti, mint amivel a zsúfolt Delhiben vagy Bombayben találkozhatunk. A helyiek malajálammal beszélnek, ami egyike India 22 hivatalos nyelvének. Szinte mindenki beszél angolul is, így a vásárlás, az utazás és a szállásfoglalás esetén sem jelent gondot a kommunikáció. Dél-India minden igényt

kielégítő úti cél, az olcsó és egyszerű szálláshelyektől a luxusig, a hátizsákos turizmustól a gyógykúrákig számos lehetőség kínálkozik. Ami mégis problémát szokott jelenteni az európai küldő országok számára, az az ár, ezen belül is az oda jutás költsége, hazánkból egy európai átszállással Delhiig vagy Mumbaiig lehet utazni és onnan még egyszer repülőre kell szállni ahhoz, hogy elérjük India déli részzeit. Két nemzetközi repülőtér fogadja az ide érkezőket ebben a varázslatos államban, egy a fővárosban, Trivandrumban, egy pedig Cochinban. (BUSSINESS TRAVELLER HUNGARY, 2006: 26-28)

2.2.2. Ayurvéda a turizmus nemzetközi piacán

Az Ayurvedát hivatalosan is elismert gyógymódként tartják számon a világ számos országában és nagy érdeklődést mutatnak az elméleti tanítások és kutatások iránt is. Az ayurvéda jelen van a turizmusban világszerte. A turizmus különböző fajtáit az utazás motivációja szerint különíthetjük el. Két nagy csoportja a szabadidős és a hivatásturizmus. Ezeken belül számos alfaja létezik a turizmusnak, mint például az egészségturizmus a szabadidős turizmus csoportjából. Az egészségturizmusnak két fajtája létezik, a wellness és a gyógyturizmus. A wellness turizmus esetében a prevenció, vagyis az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése az utazás motivációja, míg a gyógyturizmus motivációja a már meglévő betegségek kúraszerű kezelése. Az ayurvédikus gyógyászat mindkét esetben alkalmazható, hiszen az általános egészségügyi állapot javítása mellett számos kezelést kínál a meglévő panaszok enyhítésére, megszüntetésére és a regenerálódásra is. Az ayurvéda legismertebb kezelési formája a masszázs. A kezeléseket rendszerint orvosi konzultáció előzi meg. A diagnózis elsődlegesen a test egyensúlyának zavarát határozza meg. Az okok kutatásakor nem csak a fizikai test működésének változásaira figyelnek, hanem a páciens viselkedésére, hangulatváltozásaira és gondolataira is. Három betegségtypust különböztetnek meg: a pszichoszomatikust, a spirituálist és a fizikait. Ezután állítják össze a kezelést, amelyet gyógynövény alapú készítmények felírása is kiegészíthet. Az orvos speciális étrendet, mozgást vagy életmód- és szemléletváltoztatást is javasolhat. Masszázs esetén, a diagnózis alapján állítják össze azt a gyógynövényes olajat, amelyet szó szerint tetőtől talpig a vendégbe masszíroznak. A kezelés lehet terápiás vagy egyszerűen csak relaxáló,

esetleg frissítő jellegű. További kezelések is léteznek, legfőképpen a méregtelenítés és a stressz oldás jegyében, mint például az inhalálás vagy a speciális masszázok. A komolyabb szervi panaszokkal rendelkezőknek akár több hetes kúrát is javasolhatnak a szakorvosok. Erre a célra ayurvédikus gyógyközpontokat hoztak létre világszerte. Egy háromhetes kúra ára nagyjából 3000 és 5000 dollár között mozog, ami a helyszínre utazást nem foglalja magában.

Egy adott ország szempontjából a turizmust nemzetközi és belföldi turizmusra lehet osztani. A nemzetközi turizmus a beutazásból és a kiutazásból áll, míg a belföldi turizmus az országon belüli helyváltoztatást foglalja magában. Mivel az ayurvédikus kezelések nem feltétlenül kötődnek egy adott helyszínhez, így a turizmus mindhárom változatában megjelenhetnek. Egy fontos helyszín azonban létezik az ayurvéda történetében, ami a legtöbb kiutazást meghatározza, ez pedig a már említett Kerala. Ez a Dél-indiai állam az ayurvéda szülőhazája és fellelője mind a mai napig. Itt a turizmus elsősorban a gyógyászatra épül, hiszen adottak az autentikus körülmények és feltételek az ayurvédikus kezelésekhez. A turizmus helyi intézményei felkészülten várják az egészség szellemében ide érkező gyógyulni vágyó vendégeket, a szálláshelyek többsége például rendelkezik a kínálatában különleges kezelésekkel, terápiás lehetőségekkel, természetesen az ayurvédikus gyógyászat jegyében. Az egészséges életmód nem csupán a turistáknak szól, az itt élők gondolkodását is nagyban meghatározza. Sokuk vegetáriánus, vagy ha esznek is húst, akkor is inkább csirkét vagy halat fogyasztanak, ritkán isznak alkoholt és gyakorlatilag senki nem dohányzik. Számptalan különböző gyümölcs és zöldségféle terem meg ezen a vidéken, az egyik legkülönlegesebb ezek közül a piros banán. A kókuszpálmák hazájának lakosai gyakran használják a kókusz különböző származékait, például az olajában sütnek, illetve ezt használják a masszázsokhoz is. Ennek meg is látszik az eredménye, hiszen Keralában a várható élettartam 80-85 év.

Az India Experience egy Indiában alapított utazási iroda magyarországi háttérrel, mely mára már több indiai állami utazási szervezettel áll kapcsolatban. Változatos útjaik India és Nepál egész területére koncentrálódnak ezzel eleget téve a felmerülő igényeknek. A helyi képviselőnek köszönhetően közvetlen kapcsolatban áll a vállalkozás az indiai szállodákkal és program szervezőkkel, így személyesen ellenőrizve a programok menetét és a szálláshelyek minőségét. Kínálatukban szerepelnek történelmi, kulturális, vallási és üzleti utazások is, valamint tengerparti üdülések. Szolgáltatásaik kiterjednek nemzetközi és belföldi repülő-, vonat- és

buszjegy értékesítésre illetve magyar és angol nyelvű idegenvezetésre is. Számos ayurvédikus gyógyító központtal és klinikával áll közvetlen kapcsolatban az iroda India szerte. Általános méregtelenítés és konkrét panaszok kezelése esetén is csak az utas kórtörténetére van szüksége az irodának ahhoz, hogy összeállítson egy ayurvédikus gyógy-utazást. A szabadidős utazások mellett az India Experience tanfolyamokat is szervez India területén belül, köztük főző-, nyelv- és ayurvédikus tanfolyamokat. Indiában számos iskola és tanító foglalkozik az ayurvéda tudományának terjesztésével. Ezek az iskolák legtöbbször a nagyvárosoktól távol helyezkednek el, ideális feltételeket nyújtva a meditáció és a jóga alapjainak elsajátításához.

Világszerte számtalan wellness szálloda kínálatában jelennek meg ayurvédikus kezelések, legtöbbször gyógynövényes masszázs formájában. Fontos tudni, hogy ezek csak akkor autentikusak, hogyha a masszázst végző szakember megfelelő szakképzésben részesült. Ezek a masszázsok mindig relaxáló és frissítő hatásúak, a méregtelenítéshez és a gyógyuláshoz azonban megfelelő diétával, rendszeres meditációval és jógával ajánlott kombinálni őket. Ezek a kiegészítő szolgáltatások azonban egy átlagos wellness szálloda kínálatából hiányoznak. Ezért annak, aki komoly érdeklődéssel fordul az ayurvéda és annak gyógyító hatásai felé, érdemes egy erre szakosodott utazási irodával konzultálnia.

2.3. Ayurvéda a hazai turisztikai kínálatban

Magyarországon is egyre népszerűbbek a keleti egészségmegőrző, betegségmegelőző technikák, kezelések és étrendek alkalmazása. A felkapott kínai és thai módszerek mellett meg kell ismerkednünk az indiaiaktól származó ayurvédával is. Az ayurvéda Magyarországon 1997-ben, a 40/1997-es (III. 5.) kormányrendelet bevezetését követően vált hivatalosan is gyakorolható gyógyászati móddá az alternatív gyógyászati módok kategóriáján belül. Jelenleg csak kevés szállodában találkozhatunk ayurvédikus kezelésekkel és azokban sem a teljes palettával. Ezek a kezelések nem váltják fel a wellness szolgáltatásokat, csupán kiegészítik azokat, rendszerint az újdonságok és egzotikumok körébe sorolják őket. Különösebb engedélyezési folyamaton 1997 óta a kezeléseknek nem kell átmenniük, a készítményeket pedig, amelyeket az orvosok és masszőrök használnak a magyar hatóságok előzőleg szintén bevizsgálták és engedélyezték. Magyarországon jelenleg

több nagyobb cég és szervezet működik, amely ayurvedikus készítmények forgalmazásával, tanácsadással, orvosok, masszörök képzésével foglalkozik, valamint ezeken kívül számos kisebb vállalat, klinika és szépségszalon van jelen az országban, amelyek szintén az ayurvéda jegyében működnek. A Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht. 1996-ban alakult. Célja azon anyagi és szellemi eszközök biztosítása, amelyek elősegítik az ayurvéda megismerését és eredményes hasznosítását az egészségügyben dolgozó magyar szakemberek és a lakosság széles körében a magyar lakosság egészségi színvonalának emelése érdekében.

Néhány hazai wellness hotel már rátalált az ayurvéda életmódra, és meglepően színes kezelési palettával várják az érdeklődőket. A masszázások és különféle gyógynövényes kezelések javítják a vérkeringést, oldják az izomfeszültségeket, segítik a test energiaáramlásának helyreállítását. Az egyszemélyes gőzfürdő, a swedana, az olajos masszázások után javasolt a még intenzívebb méregtelenítés érdekében, illetve a jóga is tökéletes kiegészítője az ayurvedikus kezeléseknek. Siófokon és Visegrádon például részt vehetünk ayurvedikus kúrákon, vagy orvos szakemberek vezetésével kipróbálhatjuk a különböző alternatív terápiás eljárásokat. 5-től 21 napos csomagok közül válogathatunk. Mezőkövesden az ayurvedikus méregtelenítő kúra, a panchakarma által frissíthetjük fel szervezetünket szakértők segítségével. Ugyanitt tanácsolják a rasayana kúrát az öregedési problémák csökkentésére vagy súlyos betegségből való lábadozás lerövidítésére. A csomag része a nyugati és ayurvedikus diagnosztika, a testalkat szerinti és vegetáriánus diéta, a keleti fitoterápia, a jógaterápia és a speciális, ayurvedikus kezelések. A shirodhara, ami alatt homlokunkra folyamatosan gyógynövény olajat csorgatnak, egy 45 perces kezelés, aminek mi is élvezhetjük jótékony hatásait, ha ellátogatunk Visegrádra, Egerszalókra, Sárvára vagy Hévízre. A kizhi vagy pindasveda kezelések során masszörünk meleg gyógynövényolajjal fedi be testünket, miközben szintén meleg, gyógynövényes vagy rizsszemekkel töltött batyukkal dögönyöz át bennünket. A túlfeszült izmok, sajtó ízületek igazán hálásak egy ilyen masszázs után. Mezőkövesden vehetünk ilyen kezelést igénybe. A klasszikus svédmasszázsához legjobban hasonlító abhyanga masszázs az egyik legnépszerűbb ayurvedikus kezelés hazánkban, ezt az eddig felsorolt települések akármelyikén megtalálhatjuk. Egy igazi csemege a marma masszázs és a szinkron masszázs. Az előbbi esetében a test speciális energiapontjait stimulálják a masszázsba építve, 75 percen át. A szinkron masszázst pedig két kezelő

végzi, egymással összhangban, a még teljesebb relaxáció érdekében. Sárváron vehetünk igénybe ilyen kezelést. Swedanát, egyszemélyes gőzfürdőt Hévízen találunk.

Működnek Magyarországon kifejezetten ayurvéda gyógyításra szakosodott klinikák is, ahol a fenti kezeléseken túl testalkatunknak megfelelő ételeket fogyaszthatunk vagy részt vehetünk az ayurvédikus tisztítókúrán, a panchakarmán. A CalendulaAyurvedic and Medical Hotel egy gyógyszálloda, amely hazánk legnépszerűbb üdülőkörzetében, a Balaton közvetlen közelében található, Siófok településen. A Calendula Klinika és Gyógyászati Intézmény jóvoltából épült összevonva egy luxus hotel kényelmét és felszereltségét a gyógyítás magas szintű diagnosztikai és terápiás részlegeivel. A luxusszállás mellett, több orvosi konzultációs szoba, labor, radiológia, echocardiografia, gasztroenterológia, tíz kezelő, öt gyógynövényes gőzkabin, hat balneoterápiás helyiség, egy tágas jóga terem, valamint a legmodernebb eszközökkel felszerelt egynapos sebészet található. A melegebb hónapokban, a gyógyszálló kültéri medencével áll vendégeink rendelkezésére, ami alkalmas terápiás vízi gyógytorna foglalkozásra. Az első emeleti exkluzív sóbarlangban a Kárpátaljai és a Himalája só belélegzése fokozza a légzőrendszer működését, segít megszabadulni az allergiától, az asztmától, tisztítja a szinuszokat és fokozza a tüdő működését. A szálloda éttermében széles választék áll a speciális diétán élők rendelkezésére. Zöld üdülő övezetben található, így lehetőség nyílik a tökéletes nyugalom élvezetére és a teljes körű kikapcsolódásra.

Az ayurvédának léteznek kozmetikumai is. A nyugati típusú készítményekkel szemben, a holisztikus megközelítésből kiindulva, nemcsak a külsőt kezeli, hanem az egész szervezeten keresztül törekszik a szépségre, hiszen a bőrünkön látszik minden belső diszharmónia, lelki és testi probléma. Ezeket a készítményeket ma már hazánkban is könnyen meg lehet találni.

A hazai utazási irodák közül a Gala Tours utazási iroda kínálatában találkozhatunk szervezett ayurvédikus utazásokkal. A célterület a Dél-indiai Kerala állam, ahol autentikus körülmények várják az utasokat. 14 és 21 napos csomagok állnak rendelkezésre, amelyeknek fő célja a méregtelenítés és a relaxáció. Ezek társas utazások, a csoportok 15-20 főből állnak, ezek mellett az iroda egyéni utazások megszervezését is vállalja.

3. Alkalmazott kutatási módszerek

Egy kutatás során a megfelelő kutatási módszer és eszköz kiválasztása kiemelt fontosságú, hiszen nehéz előre meghatározni, hogy milyen eljárások alkalmasak a vizsgált jelenség lehető legpontosabb feltérképezéséhez. Számos kutatási módszer létezik, de lényeges megjegyezni, hogy a szükségesnek vélt primer kutatást, meg kell előznie a szekunder feltárásnak. Így az esetleges kérdőív, interjú elkészítése előtt, célszerű az alapos szakirodalmi tájékozódás, az elérhető adatbázisok tanulmányozása. Dolgozatom vizsgálatának tárgya a hazai utazási irodák ayurvédikus kínálata mellett néhány külföldi utazási iroda kínálatának elemzése szintén ayurvédikus szempontból, ezzel összehasonlítási alapot képezve a hazai szolgáltatások további lehetséges fejlesztéséhez. A magyarországi szolgáltatók közül kiemelném még az utazási irodák kínálata mellett a szálláshelyek ayurvédikus szolgáltatásait is. Ezek elemzése segíthet a belföldi és beutazó utazási csomagok összeállításában. Ezek vizsgálatát a tartalomelemzés módszerével szeretném elvégezni. Ezen belül a honlap elemzés módszerét választottam, hiszen napjainkban az internet és az online jelenlét kiemelten fontos a turisztikai szolgáltatók számára a célpiacon elérésének tekintetében. A szekunder kutatás mellett primer kutatást is alkalmaznék a megszerzett információk kibővítése céljából, interjút készítenék egy hazai utazási iroda vezetőjével az ayurvédikus csomagajánlatok készítésével kapcsolatban. A mélyinterjú során első sorban azokra a kérdésekre szeretnék választ kapni, amelyekre az utazási iroda honlapjának tanulmányozásakor nem derül fény. Ezek az információk reményeim szerint segítenek választ adni a bevezetésben feltett kérdésekre, vagyis segítenek feltérképezni, hogy az ayurvédikus utazásokat keresőknek milyen lehetőségeket kínálnak a hazai utazási irodák, illetve, hogy hogyan lehetne ezeket külföldi minta alapján tovább fejleszteni.

3.1. Szekunder kutatás

Miután meghatározásra került, hogy a vizsgálathoz milyen információkra van szükség, meg kell határozni, hogy milyen forrásból lehet megszerezni a szükséges adatokat, ez lehet szekunder illetve primer forrás. A szekunder kutatás azt jelenti, hogy másodkézből szerezzük meg a kívánt információkat, vagyis csakis már meglévő információk feltárásával igyekszünk jobban körüljárni a problémát. A

szekunder adatok nagyon sok hasznos információval segíthetnek egy kutatást. Lényeges azonban odafigyelni, hogy a rendelkezésre álló nagy mennyiségű információk közül csak a számunkra lényegeseket válasszuk ki, valamint, hogy ezek az információk ne legyenek elavultak és biztos forrásból származzanak.

Napjainkban a technikai fejlődéseknek köszönhetően az információk begyűjtésére leginkább alkalmas felület az internet. A turizmusban az online jelenlétnek kiemelt fontosságú szerepe van a fogyasztók elérése, informálása és befolyásolása szempontjából. Így egy utazási iroda kínálatának elemzésére az utazási iroda honlapja a legkézenfekvőbb. A hazai és a külföldi utazási irodák honlapjának elemzése során azonos szempontrendszer alkalmaztam, megkönnyítve ezzel a későbbi összehasonlítást. Vizsgáltam az ajánlatok számát és típusát, a szervezett út célját, időtartamát és desztinációját, az utazás módját, az elhelyezést, az ellátást, az árat, az árban foglalt ayurvédikus kezelések jellegét, kiegészítő elemeit illetve a fakultatív program lehetőségeket. Ezekon kívül figyelembe vettem az ajánlatok gyakoriságát és a célközönség elérésének módját. A szálláshelyek szolgáltatásainak tanulmányozása során a kezelések jellegére, időtartamára és árára, valamint a csomagajánlatok meglétére helyeztem a hangsúlyt.

3.1.1. Külföldi utazási irodák honlapjának tanulmányozása

A külföldi utazási irodák kínálatának elemzése fontos részét képezi a hazai fejlesztési lehetőségek kialakításának. Feltárva az esetleges hiányosságokat, példaként szolgálhatnak az előrehaladáshoz. Erre a célra a legmegfelelőbb eszköznek a távolság miatt a honlapok tanulmányozása bizonyult. Két német és egy amerikai utazási iroda szolgáltatásai kerültek vizsgálatra. Az AyTour, a LotusTravelServices és az AyurvedaTravelMall.

Mindhárom utazási iroda kifejezetten ayurvédikus szolgáltatásokra specializálódott utazásszervező vállalkozás. Ajánlataik egyéni utazásokat tartalmaznak, hiszen a vendég motivációja a gyógyulás és a megnyugvás. Az irodák segítséget nyújtanak a tervezés és előkészítés során, személyre szabott szolgáltatásokat, átfogó tanácsadást kínálnak. Számos speciális gyógyszállodával állnak kapcsolatban Ázsia és Európa szerte. A szolgáltatók kiválasztásakor nagy hangsúlyt fektetnek a megbízhatóságra és a minőségre. Minden szálláshelyet személyesen és rendszeresen látogatnak ellenőrzés céljából. Az ajánlatok minden

esetben szállást, ellátást és személyre szabott ayurvédikus kezeléseket tartalmaznak. Érkezéskor szakorvosi konzultációra kerül sor, amelynek során megállapítják a szükséges kezeléseket. Ezek az egészségmegőrzés céljából érkezettek számára jellemzően olajos, gyógynövényes masszázsok, esetleg gyógynövényes fürdők lehetnek. A konkrét betegséget gyógyító, kúraszerű kezelések például a gyógynövényes inhaláció, a speciális masszázsok, illetve a szemre, fülre, torokra vagy bőrre irányuló kezelések. A jóga és a meditáció pedig segítenek aktiválni a szervezet öngyógyító erejét, ezért ezek minden esetben kiegészítik a kezeléseket. A diéta fontos részét képezi a gyógyulásnak, méregtelenítésnek, ezért az ellátás minden esetben személyre szabott ayurvédikus teljes ellátás, amit szintén szakorvos határoz meg. Forralt víz és gyógyteák korlátlanul állnak a vendégek rendelkezésére. Fontos, hogy az ételek friss és természetes eredetű alapanyagokból készüljenek, ezért a szálláshelyek hatalmas kertekkel rendelkeznek, ahol ezeket az alapanyagokat megtermelik, így biztosak lehetnek azok minőségében. Az ételek elkészítését szakképzett ayurvédikus szakács végzi. Az ayurvédikus konyha jellemzően vegetáriánus, esetleg fehérhús vagy hal kerülhet az asztalra időnként. Sok gyümölcs és zöldség jellemzi. Néhány szálláshely főzőtanfolyamokat is kínál, amelynek során a páciensek megismerkedhetnek az ayurvédikus konyha alapjaival. Ez azért fontos, mert a tartós egészség érdekében az ayurvédikus életmódot be kell építeni a mindennapjainkba. Érdemes megfogadni az itt kapott tanácsokat az étkezéssel és a főzéssel kapcsolatban is. Az út időtartama általában két vagy három hét, a kezelendő panasztól függően. Ezek mellett az irodák segítséget nyújtanak a repülőjegy, utas- és poggyászbiztosítás, valamint az esetleges vízum beszerzésében is. Az irodák honlapján általános tájékoztatás található az ayurvédáról, a kezelésekről és a választható szálláshelyekről.

Szempontok	AyTour	LotusTravelServices
Nemzetiség	német	német
Fő profil	ayurvédikus kiutaztatás	keleti kiutaztatás
Ajánlatok	ayurvéda utak	ayurvéda utak, jóga utak, kulturális utak, wellness csomagok
Ayurvéda ajánlatok száma	39	32
Ayurvéda utak típusa	egyéni	egyéni
Ayurvéda utak desztinációi	India, Srí Lanka, Spanyolország, Málta, Németország	India, Nepál, Srí Lanka, Bali, Mauritius, Spanyolország, Málta
Máltai Kempinski San Lawrenz csomag ára	4243 EUR	4025 EUR
Időtartama	14 nap/13 éjszaka	15 nap/14 éjszaka
Egyágyas felár	326 EUR	263 EUR
Ellátás	ayurvédikus teljes ellátás	ayurvédikus teljes ellátás
Kezelések, terápiás módszerek	napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés	napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés, jóga
Asszisztencia	német nyelvű	német nyelvű
Fakultatív program lehetőségek	nincs	van

1. táblázat: Az AyTour és a Lotus Travel Service utazási irodák összehasonlítása, forrás: az utazási irodák honlapjai, saját szerk.:2015.12.09.

Az AyTour által ajánlott desztinációk India, Srí Lanka, Spanyolország, Málta és Németország. Kiutaztatással, beutaztatással és belföldi utaztatással egyaránt foglalkozik. Honlapja egyedül német nyelven érhető el, így a célcsoportot elsősorban a németajkúak alkotják. A LotusTravel Services célországai India, Nepál, Srí Lanka, Bali, Mauritius, Spanyolország és Málta. Tevékenysége a kiutaztatás. Célcsoportja feltehetően a német nyelvű lakosság, hiszen a honlapja csak német nyelven található meg. Mind a két német utazási iroda szervez ayurvédikus utakat Európán belül is. Ezek költsége a kisebb távolság miatt alacsonyabb, így több szegmens számára válik elérhetővé, ezzel tágítva a vendégkört. Az ayurvédikus kezelések nem kötődnek feltétlenül helyszínhez, egy erre specializálódott gyógyszállodára van szükség a teljes körű szolgáltatások nyújtásához. Mindkét iroda ajánlatai között szerepel a máltai Kempinski San Lawrenz gyógyszálloda ayurvédikus csomagja. Az AyTour utazási iroda 4243 euróért kínál egy 14 nap/13 éjszakás csomagot, a LotusTravel Services pedig 15 nap/14 éjszakát kínál 4025 euróért. A csomag mindkét esetben a következőket tartalmazza:

- szállás a Kempinski San Lawrenz gyógyszállodában standard kétágyas elhelyezéssel
- személyre szabott ayurvédikus teljes ellátás
- napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés
- szakorvosi konzultáció
- német nyelvű asszisztencia

A LotusTravel Service ára tartalmazza a kiegészítő jóga órákat, az egyágyas felár 263 euró. Az AyTour esetében az egyágyas felár 326 euró.

A Kempinski San Lawrenz 5 csillagos gyógyszálloda a Máltai Köztársaságban, Gozo szigetén található, a Földközi-tenger közepén, a szárazföldről távol. Eldugott öbleit csendes, nyugodt környezet jellemzi. Ideális helyszín a pihenés, megnyugvás és gyógyulás szempontjából. Málta szigete, valamint a Máltai Nemzetközi Repülő tér komppal közelíthető meg Gozo szigetéről. A szálloda ayurvéda központtal, wellness centerrel, edző termekkel, törökfürdővel, különféle medencékkel, tenisz- és squashpályával, valamint autó- és kerékpárkölcsonzóval rendelkezik. Tapasztalt Dél-indiai ayurvéda szakorvosok végzik a kezeléseket és a konzultációkat. Minden felhasznált alapanyagot, mint például a masszázsolajakat és a gyógynövényeket, Indiában állítottak elő kifejezetten ayurvédikus kezelésekre. Hatalmas szubtrópusi kerttel rendelkezik, az itt termelt zöldségeket és gyümölcsöket használják fel az ayurvéda szakácsok az ételek elkészítéséhez.

A LotusTravel Services az ayurvédikus útjai mellett jóga utakat is kínál India, Thaiföld és Bali úti célokkal. Ezek ára és az ár tartalma a választott szálláshely függvénye. Az öt csillagos Hotel Tugu Bali-ban egy 4 napos/ 3 éjszakás jóga kúra 1142 euró/fő. Ez az ár a következő szolgáltatásokat tartalmazza:

- szállás kétágyas elhelyezéssel (egyágyas felár: 472 euró)
- teljes ellátás korlátlan ásványvíz fogyasztással
- napi egy egyéni jóga óra (90 perc)
- balinéz masszázs (1 óra)
- aromaterápiás kezelés (1 óra)
- testradírozó kezelés (1 óra)
- ingyenes buszjárat Seminyak tengerpartra

Az Ayurveda Travel Mall egy amerikai tour operátor vállalkozás, amely Ázsia területén belül, Indiába, Srí Lankára és a Himalájára szervez ayurvédikus utazásokat. A honlapon lehetőség nyílik mindenkinek a saját igényei szerint összeállítani az utazását. A „Design my ayurveda vacation” fülre kattintva kiválaszthatjuk a szálláshelyet, az ellátást, a kezelések jellegét. Beállíthatjuk az utazásra szánt összeg nagyságrendjét és minden egyéb részletet. Ha valamivel kapcsolatban nincs konkrét elképzelésünk, kérhetjük, hogy az iroda ajánljon számunkra lehetőségeket. Ezután a megadott elérhetőségeinken keresnek fel bennünket az iroda munkatársai a számunkra elkészített ajánlattal.

3.1.2. Hazai szálláshelyek honlapjának tanulmányozása

A wellness szállodák népszerűségének növekedése egy olyan nemzetközi tendencia, amely hazánkban is érvényesül. Az egészséges életmód kialakítása nem megy egyik napról a másikra, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. A tudatos élet felé való elmozdulást jelzi az egészséges táplálkozás és a fizikai mozgás népszerűsége mellett az, hogy az emberek szívesen töltik szabadidejüket feltöltődéssel, rekreációval. Így utazásaikat is átítatja az egészség szellemisége. A Magyarországon is elterjedt nyugati orvoslásra jellemző, hogy az egészség megőrzése helyett a betegségek kezelésére koncentrálnak, ezzel elősegítve a keleti típusú betegségmegelőző technikák térnyerését.

Hazánkban számos bejegyzett, minősített gyógyszálloda és wellness szálloda üzemel. Ezek közül számos intézmény szolgáltatásainak palettáját színesíti valamilyen keleti terápiás módszer, leggyakrabban thai vagy ayurvédikus masszázs. Az autentikus masszázs legfontosabb eleme a jól képzett masszőr, ezért a szállodák nagy hangsúlyt fektetnek a szakemberek kiválasztására. A hazai szálláshelyek kínálatának elemzésére öt darab négy csillagos wellness hotelt választottam ki, ahol jelentősnek találtam az ayurvédikus szolgáltatások számát, a visegrádi Hotel Silvanus-t, a hévízi NaturMed Hotel Carbona-t, az egerszalóki Saliris Resort-ot, a Velence Resort&Spa-t, valamint a Park Inn by Radisson Resort&Spa-t Sárváron. Az elemzést a kezelések jellege, időtartama és ára alapján végeztem el.

Szálláshely	Kezelés	Időtartam	Ár
SalirisResort	Abhyanga	30, 45, 60, 75 perc	6.400, 9.900, 12.800, 14.900 Ft
	Udvardana	75 perc	16.500 Ft
	Padabhyanga	35 perc	8.500 Ft
	Shirodara	35 perc	14.500 Ft
	Prustaabhyanga	35 perc	8.500 Ft
	Ayurvédikus gyermek masszáz	20 perc	4.000 Ft
	Ayurvédikus Kismama masszáz	30 perc	7.800 Ft
NaturMedCarbona	Abhyanga	60 perc	18.800 Ft
	Udvardana	70 perc	18.800 Ft
	Shiroabhyanga	50 perc	15.600 Ft
	Padabhyanga	50 perc	10.800 Ft
	Shirodara	10 perc	12.300 Ft
	Thalodal	60 perc	15.600 Ft
Hotel Silvanus	Abhyanga	60 perc	7.800 Ft
	Udvardana	60 perc	7.800 Ft
	Shiroabhyanga	30 perc	3.900 Ft
	Padabhyanga	30 perc	3.900 Ft
	Shirodara	60 perc	9.900 Ft
Park Inn byRadisson	Abhyanga	60 perc	12.700 Ft
	Shiroabhyanga	20 perc	4.800 Ft
	Padabhyanga	30 perc	4.600 Ft
	Shirodara	30 perc	12.700 Ft
	Prustaabhyanga	30 perc	6.100 Ft
Velece Resort&Spa	Abhyanga	45, 70 perc	8.900, 13.900 Ft
	Prustaabhyanga	25 perc	5.900

2. táblázat: Az ayurvédikus kezelések ára és időtartama a hazai szálláshelyeken, forrás: a szálláshelyek honlapjai, saját szerk., 2015.12.09.

Az abhyanga egy szezám- és mandulaolajjal végzett teljes testmasszázs mélyizom lazítással, mely felszabadítja a szervezet rejtett energiáit, regenerálja a túlfeszített izmokat, megszünteti a stressz által keletkezett izomsomókat. Személyre

szabott, speciális gyógyolajok használatával történik (igény szerint intenzív, erős vagy kényeztető, gyengéd). Stressz, kimerültség, alvászavar, bőrszárazság, izomfájdalom esetén javasolt, valamint méregtelenítésre. Ez a kezelés hazánkban nagyon népszerű, a felsorolt öt szálloda mindegyikében elérhető. Időtartama 30 perctől 75 percig terjedhet. Az árak időtartamtól és helyszíntől függően 7800 forinttól 18800 forintig terjednek.

Az udvartana gyógypaszták, gyógyporok, szépítő olajok (kókusz és mandula) segítségével végzett kényeztető gyögmasszázs, mely felfrissíti, selymessé, bársonyossá teszi és regenerálja a bőrt. Túlsúlyosság, anyagcserezavar, cellulitisz, fáradtságérzet esetén javasolt. A visegrádi Hotel Silvanus-ban, a hévízi NaturMed Hotel Carbona-ban, az egerszalóki Saliris Resort-ban vehető igénybe. Időtartama 60 perctől 75 percig terjedhet, az ára pedig 7800 forinttól 18800 forintig.

A Shiroabhayanga egy speciális gyógyolajjal és jázminolajjal végzett fej-, nyak-, vállmasszázs, mely az érzőidegek ingerlésén keresztül teljesen ellazít, relaxál. Fejfájás, migrén, feszültségoldás, nyaki diszkomfort érzet, ingerültség esetén javasolt. A visegrádi Hotel Silvanus-ban, a hévízi NaturMed Hotel Carbona-ban, valamint a sárvári Park Inn by Radisson Resort&Spa-ban alkalmazzák. Időtartama 30 perctől 50 percig, ára pedig 3900 forinttól 15600 forintig terjed.

A padabhyanga egy ayurvédikus talp- és lábmasszázs, meleg szezám- és kókuszolajjal. A marmapontok érintésével, stimulálásával gyógyít, frissít, relaxál és feltölt energiával. Fáradtságérzet, gyengeség, oedema, nyirokpangás esetén javasolt. A visegrádi Hotel Silvanus-ban, a hévízi NaturMed Hotel Carbona-ban, az egerszalóki Saliris Resort-ban, valamint a sárvári Park Inn by Radisson Resort&Spa-ban található meg. Időtartama 30 perctől 50 percig, ára 3900 forinttól 10800 forintig terjedhet.

A shirodara meleg, gyógyító szezámolaj sugárban történő folytatása a fej meghatározott részeire, melyet regeneráló mandula- vagy kókuszolajos masszázssal kombinálunk. Alvászavar, krónikus fáradtság szindróma, vegetatív disztónia, fejfájás, depressziós tünetek esetén javasolt. A visegrádi Hotel Silvanus-ban, a hévízi NaturMed Hotel Carbona-ban, az egerszalóki Saliris Resort-ban, valamint a sárvári Park Inn by Radisson Resort&Spa-ban vehetjük igénybe. Időtartama 10 perctől 60 percig, ára 9900 forinttól 14500 forintig terjed.

A prustaabhyanga a háton végzett meleg olajos masszázssal. Amikor az emberi test feszültséggel teli környezetbe kerül, a stressz legnyilvánvalóbban a hátpontokban

gyűlik össze, amely az energia elakadásához vezethet ez pedig alacsony energiaszintet, levertséget eredményez. A hát masszázst célja, hogy eltávolítsa ezeket az akadályokat, ezáltal elősegítse az energia áramlását. A kezelés végére megszabadulhatunk a feszültségtől, boldognak, egészségesnek, energikusnak és újjászületettnek érezzük magunkat. Az egerszalóki Saliris Resort-ban, a Velence Resort&Spa-ban, valamint a sárvári Park Inn by Radisson Resort&Spa-ban találhatjuk meg ezt a masszázst. Időtartama 25 perctől 35 percig, ára 5900 forinttól 8500 forintig terjed.

Az egerszalóki Saliris Resort gyermekek és kismamák számára is kínál ayurvédás masszázst, ami kifejezetten az ő igényeiket elégíti ki.

Hévízen, a NaturMed Hotel Carbona-ban az említett szolgáltatásokon kívül igénybe vehetjük még a thalodal-t, ami szintén egy olajos testmasszázs. Az idegrendszer megnyugtató hatására és a vérkeringés serkentésére szolgál. Ez egy 60 perces masszázst, ami 15600 forintba kerül. Találhatunk itt swedana-t, ami az olajos masszázstok hatását erősítő egyszemélyes gőzfürdő. Ez az egyetlen szálláshely az említettek közül, amely csomagban is értékesíti szolgáltatásait. A 4 éjszakai ayurvédás csomag, amely 24750 forint/fő/éj áron került meghirdetésre a következőket tartalmazza:

- 4 éjszakai szállás félpanziós ellátással,
- üdvözlő ital
- vikriti teszt a dosha (alkat) megállapításához,
- 1 thalodal kezelés (60 perc)
- 1 ájurvédikus talp-reflexzóna masszázst (50 perc)
- fürdőrezslég korlátlan használata: élményfürdő, fedett sportuszoda (12,5 x 25 m), wellness-medence, római korok hangulatát idéző termálmedencék, pezsgőfürdők, Kneipp-taposómedence
- szauna-sziget: aromakamra, gőzfürdő, tepidárium, finn szauna, pihenőterem használat
- részvételi lehetőség a szálloda preventív és rekreációs csoportos sportprogramjain
- fitnessz terem használat



1. ábra Az ayurvédikus kezelések megoszlása és ára a hazai szálláshelyeken, forrás: a szálláshelyek honlapjai, saját szerk., 2015.12.09

A fenti diagram az elemzett szálláshelyek ayurvédikus szolgáltatásainak megoszlását és árát mutatja. Jól látható, hogy az árak nagy mértékben eltérhetnek a különböző szálláshelyek esetében. Ennek oka a kezelések eltérő időtartamában, illetve a felhasznált alapanyagok mennyiségében és minőségében keresendő. Az árak majdnem minden esetben a NaturMed Hotel Carbona-ban a legmagasabbak, itt ugyanis a legtöbb masszázst két kezelő egyszerre, szinkronban végzi.

Az előző fejezetben már említett siófoki Calendula Ayurvedic and Medical Hotel a komolyabb panaszokkal rendelkezők számára szakorvosi ellátást és kúraszerű kezeléseket kínál. Orvosai sikeresen egyesítették a hagyományos és a modern orvoslást, a fejlett európai technológiát és az ezeréves keleti gyógyászati tapasztalatokat. Ritka ayurvédikus módszereket kínál, amihez fogható aligha található Európában. Ragaszkodik a természetes terápia elvéhez, mindemellett magas minőségű precíziós műszereket biztosít a vizsgálatokhoz. Komplex személyre szabott kezelési programot és rehabilitációs lehetőséget nyújt betegei számára. Ezek időtartamát és árát a kezelni kívánt betegség határozza meg. Egy 45 perces konzultáció, ami a beteg kórtörténetén és jelenlegi tüneteinek alapuló állapot felmérést tartalmaz, 15000 Ft. A további kontroll vizsgálat díja 7000 Ft/alkalom.

Konkrét betegségek kezelése mellett méregtelenítő, fiatalító programokat is igénybe lehet venni a Calendula Gyógy szállóban. Személyre szabott wellness csomagok közül választhatnak az érdeklődők. Jelenleg aktuális ajánlata a karácsonyi

és újévi időszakra szól, 2015. december 23. és 2016. január 02. között érvényes. Az ünnepi testi-lelki feltöltődés ára 33000 Ft/fő/nap. A csomag a következő szolgáltatásokat tartalmazza:

- minimálisan 3 éjszaka strand kétágyas elhelyezéssel
- napi két órás személyre szabott, ünnepi hangulatú wellness-kezelés
- választható thai masszázis vagy ayurvédikus masszázs terápia és gőzkezelés (svedana, nadisvedana)
- két órás csoportos mozgásterápia (jóga, chikung, gyógytorna)
- korlátlan sóbarlang használat
- korlátlan fitneszterem használat
- félpanziós ellátás
- gyertyafényes ünnepi karácsonyi vacsora december 24-én
- mézeskalács díszítés december 23-án

A szálloda honlapja magyar, angol és orosz nyelven várja az érdeklődőket. Ez arra enged következtetni, hogy a fő szegmensei között nem csak hazai, hanem külföldi turisták is találhatóak.

3.1.3. Hazai utazási irodák honlapjának tanulmányozása

Magyarországon jelenleg egy olyan utazási iroda létezik, amely ayurvédával kapcsolatos utazási csomagokat kínál, a Gala Tours. A cég fő profilja a japán beutaztatás, amely mellett a konferencia-, kongresszus és rendezvényszervezés is a tevékenységei közé tartozik. Mellék üzletágként foglalkozik kiutaztatással, Keralaba, az ayurvéda fellegrárába. Csomagajánlatai csoportokra vonatkoznak és minimum 10 fő esetén érvényesek. Külön weboldallal rendelkeznek ezen ajánlatok népszerűsítése céljából. Honlapjukon, melynek elérése, kezelése gyors és egyszerű volt, 2 darab ayurvédikus csomagajánlat található. Az érdeklődők részletes programot találhatnak mind a két ajánlattal kapcsolatban, amelyek időtartamukat tekintve különböznek, az egyik 16 nap/15 éjszakára szól, a másik pedig 22 nap/ 21 éjszakára. Évente ez a két utazás kerül megszervezésre, a két hetes kúra jellemzően januárban, a három hetes pedig februárban. Az internetes felület ezen kívül általános tájékoztatást ad magáról

az ayurvédikus gyógyászatról, jellemző kezeléseiről és a helyszínről, a Dél-indiai Kerala államról, amely megfelelő környezetet nyújt a teljes relaxációhoz.

A csomag mindkét esetben fiatalító, tisztító kúrát tartalmaz. Amennyiben már meglévő, konkrét betegség gyógyítása a cél, érdemes előzetes orvosi diagnózist vinni. Ennek kezelése plusz költségeket vonhat maga után. Érkezéskor a csoportot megvizsgálja egy ayurvédikus szakorvos. A diagnózis alapján előírásra kerülnek a kezelések és a követendő diéta. Még aznap sor kerül az első kezelése. Ezek a kezelések naponta körülbelül másfél, két órát vesznek igénybe. Fő irányvonaluk az olajos masszázsz, emellett az orvos előírhatja a gyógynövényekből álló ayurvédikus gyógykészítmények fogyasztását is. A kezeléseket kiegészítő jóga és meditáció segítenek az áldásos hatások hatékonyabb befogadásában. Ezek a terápiás elemek szintén napi szinten igénybe vehetőek, csoportos formában.



2. ábra Shirodara kezelés, forrás:
<http://ayurvedautazas.com/> letöltés: 2015.12.09.



3. ábra Csoportos jóga, forrás:
<http://ayurvedautazas.com/> letöltés: 2015.12.09.

Az utazás Budapestről Trivandrumba repülővel történik egy átszállással, jellemzően Dubaiban. Innen transzfer buszok viszik az utasokat a Kerala tartomány déli partjainál fekvő Bethsaida Hermitage Ájurvédás Központba, ami egy trópusi környezetben fekvő, konkrétan ayurvédikus gyógyászatra szakosodott gyógyszálloda. Az elhelyezés egyágyas szobákban történik a teljes nyugalom megőrzése érdekében.



4. ábra A Bethsaida Hermitage Ájurvédás Központ, forrás: <http://ayurvedautazas.com> letöltés: 2015.12.09.



5. ábra A Bethsaida Hermitage Ájurvédás Központ kertje, forrás: <http://ayurvedautazas.com> letöltés: 2015.12.09.

Az ellátás személyre szabott teljes panzió korlátlan mennyiségű gyógytea fogyasztással. A menü minden vendég részére egyedi, a szakorvos által előírt diétának megfelelő. A Gala Tours magyar nyelvű asszisztenciát biztosít a helyszínen az utasok számára ezzel megkönnyítve a nyelvi és kulturális különbségekből adódó esetleges problémák megoldását. Az ajurvédás utazások csoportkísérője nem pusztán a szokásos idegenvezetői feladatokat látja el, mint például bármilyen váratlan intézkedés az utazás alatt vagy a szállodában, vagy a nyelvi segítségnyújtás. Amellett, hogy nagy helyismerettel és az ottani szokások ismeretével rendelkezik, ismeri és többször végigcsinálta azt a programot, kezelés csomagot, amit a vendégek most próbálnak ki. Saját magán megtapasztalta annak jótékony hatását testi, lelki szinten. Saját tapasztalatai megosztásával segíti, inspirálja a vendégeket.

A két hetes kúrát tartalmazó csomag ára minimum 10 fő és egyágyas elhelyezés esetén 2300 euró/fő, és ezen felül 223000 forint/fő előleg, amit jelentkezéskor kell az iroda részére befizetni, ezzel megerősítve a foglalást. A három hetes kúrát tartalmazó csomag ára ugyanezen feltételek mellett 3430 euró/fő, illetve 223000 forint/ fő előleg. Ezek az árak a következő szolgáltatásokat tartalmazzák:

- repülőjegy
- reptéri adó
- transzfer a repülőtér és a szálloda között
- vízum
- szállás egyágyas elhelyezéssel

- ajurvédikus, személyre szabott teljes panzió, korlátlan mennyiségű gyógytea
- napi konzultáció az ajurvédás orvossal
- napi ajurvédás kezelések az orvos előírása szerint
- napi csoportos jóga
- napi csoportos meditáció
- magyar nyelvű asszisztens a helyszínen

Kerala Indiai egyik legsokoldalúbb turisztikai desztinációja, természeti és kulturális látnivalókban egyaránt bővelkedik. Ezt figyelembe véve a Gala Tours a tisztító kúra mellé fakultatív kirándulási lehetőségeket is kínál azok számára, akik a pihenésüket és gyógyulásukat kiegészítve szívesen felfedeznék az őket körülvevő páratlan világot. Ezekhez a kirándulásokhoz légkondicionált autóbust és angol nyelvű idegenvezetést biztosít az iroda. Ezek költségeit az alapár nem tartalmazza, a kirándulások ára külön fizetendő tétel és a részvételi igényt előre jelezni kell az iroda részére. Választható fakultatív kirándulások:

- trivandrumi városnézés
- kanyakumari kirándulás
- Padmanabhapuram Palota látogatás
- lakóhajóval Kerala lagúnáin
- elefántfarm látogatás

A csoportos utazások mellett az egyéni ajánlatokra is nagy hangsúlyt fektet az iroda. Ezt a lehetőséget azoknak ajánlja, akik biztos angol nyelvtudással rendelkeznek. E-mailes, telefonos vagy személyes konzultáció alapján kerül kialakításra az egyéni ajánlat minden érdeklődő számára a saját igényei szerint. A fiatalító és tisztító kúra mellett fogyókúra, szépség és stressz kezelő programokat ajánl az utazás iroda honlapja.

Mint ahogy a legtöbb szolgáltató, úgy a Gala Tours utazási iroda is rendelkezik az internetes oldalán olyan felülettel, ahol a fogyasztók megoszthatják tapasztalataikat, véleményüket az adott termékkel, szolgáltatással kapcsolatban. Napjainkban a fogyasztók által generált tartalmak szerepe felértékelődött, szívesen fogadunk el egymástól tanácsot egy ismeretlen áru megvásárlásakor. Így egy utazási

iroda népszerűségét nagyban befolyásolja utasainak véleménye. A Gala Tours ayurvédikus útjairól a következőket írta hazánk két ismert személyisége:

„Szeretnénk megköszönni a segítségeteket, remekül sikerült a pihenésünk. A szállás kiváló volt, szerintem hamarosan vissza fogunk térni... Még egyszer köszönjük!” (Zsidró Tamás)

„...a szállás szenzációs volt! Kényelmes és hangulatos, különálló bungalowokban lakott minden pár. Családok, illetve egyedülállók is szép számmal érkeztek az üdülőbe. Külön díjaztuk, hogy nincs televízió, tehát valóban lehetőség van az igazi pihenésre. Az ellátásról csak felsőfokban beszélhetek. Reggel, délben, este indiai és európai ételek végtelen sorából választhattuk ki – svédasztalos tálalásban – a nekünk éppen gusztusos falatokat. Pincérek és pincérlányok segítettek ebben, akik kivétel nélkül valamennyien hihetetlen kedvességgel és melegséggel végzik feladatukat. Talán ez volt a legmeghatározóbb élményem Indiában: minden ember nyugodt, kedves és mosolyog! És érezhetően szívből!...” (Dr. Domján László)

3.2. Primer kutatás

Abban az esetben, ha a szekunder kutatás nem bizonyul elegendőnek, akkor a primer kutatás módszereihez lehet folyamodni. Ez konkrét céllal, kifejezetten egy adott témára vonatkozóan összegyűjtött, saját kézből származó adatok összességét jelenti. A primer kutatás elsődleges, eredeti terepen zajló adatfelvétel. A primer információk új, még nem ismert és nem publikált, eredeti, elsődleges adatok. Az eredeti adatfelvétel megkérdezéssel, megfigyeléssel vagy kísérlet segítségével történik. Két fajtája létezik, a mennyiségi és a minőségi kutatás. A megkérdezés esetében a két leggyakoribb forma a kérdőív és a mélyinterjú készítése, az utóbbi kifejezetten minőségi kutatás.

3.2.1. Interjúkészítés

Mivel hazánkban jelenleg egy darab utazási iroda foglalkozik ayurvédikus utazások szervezésével és értékesítésével, ezért a kínálatát vizsgáló szekunder kutatásomat egy primer kutatással bővítettem ki, egy mélyinterjúval, amit 2015. november 10.-én készítettem Galla Zsuzsannával a Gala Tours ügyvezető igazgatójával. Ennek során azokra a kérdésekre kerestem a választ, amiket a

szekunder kutatás nem válaszolt meg, olyan háttér információkat tártam fel, amelyeket az iroda honlapja nem árult el.

Galla Zsuzsanna kérdéseimre adott válaszaiból kiderült, hogy az évi két meghirdetett ayurvédás utazásuk hosszú évek óta sikeresen lezajlik. A három hetes kúrára kevesebb az érdeklődés, így gyakran helyette egy második két hetes kúra kerül meghirdetésre. A csoportok létszáma 15 és 20 fő közé esik, ennél több utasra ugyanis egyszerre nehéz lenne odafigyelni. A csoportot kísérő személy általában maga az ügyvezető, Galla Zsuzsanna, aki több éves tapasztalattal rendelkezik az ayurvédás utak lebonyolításában. Ayurvédikus szempontból a monszun évszak a legalkalmasabb a szervezet tisztítására és a gyógyulásra, ilyenkor azonban nagy mennyiségű napi csapadék a jellemző, ami turisztikai szempontból nem előnyös, így az utazások időpontját januárra és februárra ütemezték, amikor napfényes hetek várják a vendégeket.

Az ajánlatok összeállítása a Bethsaida Hermitage Ájurvédás Központtól kapott csomagáron alapszik. Ez az ár tartalmazza a szállást, az ellátást, a szakorvosi konzultációt, a kezeléseket, a csoportos jógát és meditációt. Ezt egészíti ki a repülőjegy és illetékei, a vízum, a magyar nyelvű csoportkísérő illetve a transzferek megszervezése. A fakultatív programokat szintén a szálloda szervezi, a Gala Tours utazási iroda közvetítőként értékesíti.

A személyre szabott ellátás alapja a három testtípus elve. A vata, a pitta és a kapha testtípusú embereknek különböző ételféleségek fogyasztása javasolt. Érkezőkor a szakorvos megvizsgálja az utasokat, és mindenkit besorol a három testtípus egyikébe. Az étkezések büfé jelleggel zajlanak, minden étel testtípus szerint van megjelölve, így könnyen megtalálhatja minden vendég azt, ami számára előnyös.

A fakultatív programok iránti érdeklődés alacsony. A vendégek nem szívesen szakítják meg a pihenésüket, hiszen utazásuk fő célja a rekreáció. Így ezek az ajánlatok hamarosan ki is kerülnek az iroda kínálatából.

Az ajurvéda utazások fő célcsoportját azok a középkorú felnőttek képezik, akik az átlagosnál magasabb jövedelemmel rendelkeznek, és érdeklődnek a természetes gyógymódok iránt. Elérésük az internetes weboldal mellett facebook oldalon keresztül történik. Ezekon kívül a legjelentősebb népszerűsítési eszköz a Természet Gyógyász című magazinban való hirdetés, ami kifejezetten a spirituális beállítottságú egyéneket célozza meg.

A csoportokban sokszor előfordulnak visszatérő vendégek, hiszen aki egyszer megtapasztalta az ayurvéda áldásos hatásait, szívesen csinálja végig a kúrát akár többször is. Az évek során a stresszes életmód és az egészségtelen táplálkozás hatására felhalmozódnak az emberi szervezetben a különféle mérgeanyagok, ezért a tisztítókúra elvégzése rendszeresen javasolt.

4. Eredmények értékelése

Kutatásom során szekunder és primer kutatási módszereket egyaránt alkalmaztam. A külföldi és hazai ayurvédikus kínálat elemzését a szolgáltatók honlapjainak tanulmányozásával, valamint egy vezetői mélyinterjúval végeztem el. A tartalomelemzés során a külföldi és hazai utazási irodák, valamint a hazai szálláshelyek weboldalait tanulmányoztam ayurvédikus szempontból. Az ezáltal megszerzett információkat egy hazai utazási iroda ügyvezető igazgatójával készített mélyinterjúval egészítettem ki.

A külföldi ayurvédikus kínálat elemzése három utazási iroda példáján keresztül történt, amelyek közül kettő német, egy pedig amerikai nemzetiségű szolgáltató. Az AyTour, a Lotus Travel Services és az Ayurvéda Travel Mall utazásszervező vállalkozások honlapjai kerültek vizsgálatra. A három utazási iroda ayurvédikus kínálata nagymértékű hasonlóságot mutat, a hazai kínálattól azonban számos ponton eltér. Jellemzően egyéni utazásokat kínálnak, így az utak indulása nem függ egy meghatározott minimum létszámtól. Az utasok motivációja elsősorban a relaxáció, amit egy egyéni utazás nyugodt körülményei biztosítanak. Célterületeik India mellett Ázsiai egyéb országai és Európa. Ezáltal tágabb vendégkör igényeit tudják kielégíteni. Az árak egy európai úti cél esetén a kisebb távolság miatt alacsonyabbak, így több szegmens számára elérhetőek. Számos ayurvédikus szolgáltatásokat kínáló szálláshellyel állnak kapcsolatban az irodák. Mivel ezek különböző kategóriájú szálláshelyek, ezért az érdeklődők igényeik szerint választhatnak közülük. Ezáltal szintén bővebb célcsoport igényei kerülnek kielégítésre. Az utazások kiválasztásakor a fő szempontokat a kezelendő betegség határozza meg, egy átlagos méregtelenítő, fiatalító kúrára azonban bármely feltüntetett szálláshely alkalmas. A külföldi utazási irodák ayurvédikus kínálatát tehát a lehetőségek sokasága jellemzi. Igyekeznek minden felmerülő igényt kielégíteni.

Magyarországon jelenleg egyetlen utazási iroda elégíti ki az ayurvédikus utazások iránt érdeklődők igényeit, a Gala Tours. Fő profilja a japán beutaztatás, emellett kiegészítő tevékenységként foglalkozik ayurvédikus kiutaztatással. Két ajánlattal rendelkezik az iroda. Mind a kettő csoportos utazás. Az időtartam és az indulási időpont tér el a két csomag esetében, ezeken kívül ugyanazokat a szolgáltatásokat tartalmazzák. A célország mindkét esetben Kerala, az utazás célja a méregtelenítés. Az ár magában foglalja az utazás, a szállás, az ellátás, a szakorvosi konzultáció és a kezelések, terápiás módszerek költségeit. Lehetőség nyílik fakultatív programok igénybe vételére felár ellenében. Magyar nyelvű csoportkísérő segíti az utasokat az indulástól a hazaérkezésig.

Szempon- tók	Gala Tours	AyTour	LotusTravelServic- es	AyurvedaTravel Mall
Nemzetiség	magyar	német	német	amerikai
Fő profil	japán beutaztatás	ayurvédikus kiutaztatás	keleti kiutaztatás	ayurvédikus kiutaztatás
Ayurvéda ajánlatok száma	2	39	32	21
Ayurvéda utak típusa	csoportos	egyéni	egyéni	egyéni
Ayurvéda utak desztinációi	Kerala	Ázsia, Európa	Ázsia, Európa	Ázsia
Időtartam	2, 3 hét	2, 3 hét	2, 3 hét	2, 3 hét
Kezelések, terápiás módszerek	napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés, jóga, meditáció	napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés	napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés, jóga	napi egy személyre szabott ayurvédikus kezelés, jóga, meditáció
Fakultatív program lehetőségek	van	nincs	van	nincs

3. táblázat: A vizsgált szolgáltatók kínálatának összehasonlítása, forrás: a szolgáltatók honlapjai, saját szerk.: 2015.12.09.

A fenti táblázat a három külföldi és az egy hazai utazási iroda ayurvédikus kínálatát hasonlítja össze. Jól láthatóak a hasonlóságok és a különbségek. A Gala Tours kevés ajánlattal rendelkezik, egyetlen típusú utazást szervez egyféle úti céllal, ezáltal egy kis létszámú, nagyon speciális szegmenst céloz meg. A külföldi

szolgáltatók ajánlatai nagyságrendileg nagyobbak és sokkal diverzifikáltabbak, mint a hazai ajánlatok. Mivel több igényt elégítenek ki, több célcsoport lesz érdekelt az ajánlataikban, és így nagyobb forgalmat generálhatnak.

A hazai szálláshelyek ayurvédikus kínálatának elemzése öt darab négy csillagos wellness szálloda példáján keresztül történt. Ezek mellett Magyarország egyetlen ayurvédára szakosodott gyógyszállodájának honlapja került tanulmányozásra. Hazánkban a legnépszerűbb ayurvédikus szolgáltatások az olajos, gyógynövényes masszázsok, amelyek minden felsorolt szálláshelyen elérhetőek. Ezek időtartama és ára szolgáltatónként változó lehet, általában wellness csomagokat egészítenek ki. Szakorvosi vizsgálat, komplex, személyre szabott kezelési program és rehabilitáció a Calendula Gyógyszállodában érhető el. Ezek a szolgáltatások képezhetik az alapját a beutazó és belföldi turizmus ayurvédikus kínálatának.

5. Konklúziók, javaslatok

A megfigyelések arra engednek következtetni, hogy Magyarország turisztikai kínálata ayurvédikus szempontból elmaradottabb más országok kínálatához hasonlítva. A lehetséges fejlődés alapjául a külföldi minták szolgálhatnak. Ezek értelmében a cél az ayurvédikus utazási csomagok számának és sokszínűségének növelése a kiutazó, a beutazó és a belföldi turizmus esetében egyaránt.

A kiutazó csomagok esetében a sokszínűséget elsősorban a célterület és a szálláshely kategóriája határozza meg. Ezek a tényezők befolyásolják az árat, így más célcsoportok számára is elérhetővé válik például egy közelebbi desztinációval vagy egy alacsonyabb kategóriájú szálláshellyel rendelkező csomag, ami egy új piacot jelenthet. A változatos ajánlatok több igényt elégítenek ki. Az eltérő igények kielégítésének legideálisabb módja a személyre szabott, egyéni ajánlatok készítése a csoportos utazások mellett. Nagyon fontos a csomagokban szereplő szálláshelyek, szolgáltatások és ayurvédikus kezelések színvonala. Ezekről a csomagot összeállító utazási irodának személyesen meg kell győződnie és rendszeresen ellenőriznie kell.

A belföldi és beutazató csomagajánlatok alapját a magyarországi szálláshelyek ayurvédikus kínálata alkotja. Ez esetben is nagyon fontos a szolgáltatások színvonala. Ezt a kezeléseket végző munkatársak szakképzettsége, valamint a felhasznált alapanyagok eredete és minősége határozza meg. A négy csillagos wellness szállodák kínálatában szereplő ayurvédikus masszázsok a három,

négy napos wellness utazások kiegészítő elemeiként szolgálhatnak, míg a Calendula Ayurvédás Gyógyszállóda kúraszerű kezelésvizsgálatai kifejezetten ayurvédikus méregtelenítő vagy gyógyutak alapjául szolgálhat. Ezek az ajánlatok a belföldi utazók és a környező országokból beutazók igényeit egyaránt kielégítenék.

6. Összefoglalás

Dolgozatomban az egyre népszerűbb, több ezer éves keleti egészségmegőrző technikák egyikét, az ayurvédát tanulmányoztam, a turisztikai kínálatban betöltött szerepe alapján. Elsősorban a hazai utazási irodai kínálat ayurvédikus elemeit vizsgáltam. Feltártam a hiányosságokat, és nemzetközi példák segítségével próbáltam megközelíteni a fejlesztési lehetőségeket. A hazai szálláshelyek ayurvédikus kínálatának tanulmányozását a belföldi és a beutazó turizmus szempontjából tartom fontosnak. Ezek ugyanis az alapját képezhetik belföldi és beutazó ayurvédikus utazási csomagok összeállításának.

Az ayurvéda utazások célcsoportja egy szűk, speciális szegmens, ahol a magas jövedelem találkozik a spirituális beállítottsággal. Hazánkban még nem elterjedt az egészségmegőrző gondolkodásmód, jellemzően csak akkor fordulunk a misztikus keleti technikákhoz, amikor már a nyugati orvoslás eszközei nem tudnak segíteni. Ezért nem lehetünk biztosak benne, hogy a kínálat fejlesztése egyenes arányban növelné a keresletet.

Felhasznált irodalom

- DR. SZALKAI, I. (2008). Ayurveda, az indiai gyógyászat tüzenete a mának, *Magyar Orvos*, Évfolyam: 16, Szám:10, Oldalak: 35-39
- DAHANUKAR, S. AND THATTE, U. (1996). *Ayurveda Mindenkinek*, Negyedik kiadás, Kiadó: Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány, Kiadás helye: Budapest, Kiadás éve: 2006, Fordította: Csorba Katalin, Oldalak: 11-89
- SZÁRAZ, GY. (2010). *Ayurvéd gyógyászat*, Megjelent: 2010.07.21., Elérés: <http://boldognapot.hu/blog/ayurveda-gyogyaszat/> (olvasva: 2015.10.28.)
- THE NEW YORK TIMES (2008). *MaharishiMahesYogi, SpiritualLeader, Dies*, Megjelent: 2008.02.06., Elérés: http://www.nytimes.com/2008/02/06/world/asia/06maharishi-1.html?ref=topics&_r=0 (olvasva: 2015.10.28.)
- TURIZMUS TREND (2013). *Fűszeres utazás az áyurvéd hazájába*, Évfolyam: 13, Szám: 4, Oldalak: 30-31
- BUSSINESSTRAVELLER HUNGARY (2006). *Kerala: India legzöldebb vidéke*, Évfolyam: 6, Szám: 10, Oldalak: 26-28
- Gala Tours Kft. utazási iroda honlapja. Elérés: <http://ayurvedautazas.com/> (olvasva: 2015.11.12.)
- AyTour utazási iroda honlapja. Elérés: <http://www.aytour.de/> (olvasva: 2015.11.27.)
- LotusTravelServices utazási iroda honlapja. Elérés: <http://www.lotus-travel.com/lotus/lotus-travel-service.php> (olvasva: 2015.11.27.)
- AyurvedaTravelMall utazási iroda honlapja. Elérés: <http://www.ayurvedatravelmall.com/ayurvedavacation.php> (olvasva: 2015.11.27.)
- SalirisResort honlapja. Elérés: <http://salirisresort.hu/ajurveda-keleti-kezelesek> (olvasva: 2015.11.27.)
- NaturMedCarbona honlapja. Elérés: <http://www.carbona.hu/hu/kezelesek/egeszseg/ayurveda> (olvasva: 2015.11.27.)
- Hotel Silvanus honlapja. Elérés: <http://www.hotelsilvanus.hu/visegrad/masszazs/> (olvasva: 2015.11.27.)
- Park Inn byRadissonResort&Spa honlapja. Elérés: <http://www.parkinnsarvar.hu/ayurveda> (olvasva: 2015.11.27.)
- Velence Resort&Spa honlapja. Elérés: <http://www.velencespa.com/spawellness/masszazsok/> (olvasva: 2015.11.27.)
- GALLA ZSUZSANNA (2015), *mélyinterjú*, november 10