

# TRÆK VEJRET

Kamalaya på det sydlige Koh Samui i Thailand kombinerer det bedste fra en ashram og et luksuriøst resort. Gennem massage, meditation og mad fra spækøkkenet lærer travle karrieremennesker at være mere til stede i deres liv

TEKST TRINE BECKETT FOTO PR

Jeg løber stærkt i mit job derhjemme. Derfor kommer jeg her en gang om året for at koble af. I år er det sjette gang.”

Christina smiler. Hun er boligadvokat i Belgien, har tre børn og sjældent skuldrene nede i hverdagen. Men nu kommer hun direkte fra massage, iført en mønstret sarong og klipklapper i siv og bevæger sig i roligt tempo op ad den smalle trappesti mellem palmerne. Vi følger ad, til vi når en lille spapool med udsigt over Thailandbugten i det turkise Sydkinesiske Hav.

Kamalaya er mere end et spahotel. Det er et sted, som kombinerer det spirituelle og healende fra en indisk ashram med velværen på et luksuriøst resort. Grundlæggerne John og Karina Stuart har henholdsvis en baggrund som munk i Indien og en uddannelse i antropologi og kinesisk medicin fra Princeton University. Kamalaya byggede de for 15 år siden for at skabe et sted, hvor de kunne kombinere deres viden og bruge den til glæde for andre.

## Folk kommer med et formål

Og gæsterne kommer netop derfor. Kamalaya har en række programmer, der hjælper folk med at opnå det, de gerne vil. Belgiske Christina kobler af og lader op ved at følge programmet Relax & Renew, som har særlig vægt på massage og ayurvediske behandlinger. Den spanske banker Daniel, som jeg møder sammen med en personlig træner i poolen, går efter styrke og kondition og følger programmet Optimal Fitness. Finske Elisabeth, som er her for femte år i træk, følger programmet Embracing Change for at komme i balance, efter at hun har mistet et tæt familiemedlem.

”Men egentlig har mine børn mere brug for en pause på Kamalaya end jeg. De er i 30’erne og lige midt i rotteræset,” fortæller hun i omklædningsrummet, inden hun bevæger sig ned i et af hotellets

dampbade, der er indrettet i en klippegrotte med blødt lys i loftet.

Mit eget formål er at genfinde styrken i min krop og mit mentale fokus. Og at få løsnet muskelspændinger i skuldre og ryg. Den seneste tid har budt på for meget arbejde. For mange timer foran computeren, for få pauser, for meget hurtig og dårlig mad.

## Wellness i tropevegetation

Jeg bliver spurgt ind til formålet kort efter min ankomst, da jeg har min første wellnesskonsultation. I the wellness sanctuary, en åben bygning i thailandsk mørkt træ og med udsigt over jungle og hav, får jeg serveret te, før jeg bliver hentet af en sygeplejerske. Hun måler og vejer mig, tager mit blodtryk og sætter elektroder på min krop. Jeg har stadig jetlag, så jeg falder tungt i søvn på briksen. Og vågner først, da sygeplejersken vækker mig for at følge mig ned til min wellnesskonsulent. Vi går på trætrapper bygget direkte på klipperne omgivet af frodig tropevegetation gennem den åbne wellnessreception og ned til et konsultationsrum. Wellnesskonsulenten Leila har en baggrund i naturmedicin og spørger ind til, hvordan jeg har det – mentalt og fysisk. Hun sammenholder mine svar med mine tal og det program, jeg har valgt. Tallene er inden for normalen. Bortset fra at jeg har vand i kroppen, hvilket mange har efter en lang flyvetur. Mit program Personal Yoga Synergy, som består af ayurvedisk massage og personlig yogainstruktion, synes Leila, lyder som et rigtigt valg. Hun har også nogle anbefalinger til, hvilken kost der vil være god for mig.

## When diet is right...

Kamalayas køkken er en vigtig del af stedet. Som der står i hotellets velkomstskrift: ”When diet is wrong, medicine is of no use. When diet is right, medicine is of no need.”

Maden er tilberedt ud fra, hvad den kan gøre af gode ting for din krop. Råvarerne er friske, krydderurterne mange, og kreativiteten i køkkenet stor. Hvis du vil tabe dig eller detoxe, kan du følge særlige retningslinjer. Men du kan også mæske dig i alle retterne på menukortet og stadig mærke, at det er godt for din krop.

Jeg vælger detox-køkkenet. Ikke fordi jeg skal, men fordi det faktisk er virkelig indbydende. Og hvor tit oplever man egentlig det? Her er smoothies i alle farver på morgenbordet og sprøde salater, risottoer med kokosmælk og thailandske karryer, der giver dig solskin i munden og får dig til at glemme at savne oksekødet eller desserten med flødeskum.

I restauranten bevæger den lune luft og lyden af tropiske fårekylinger sig ind i det åbne rum til de spisende, der enten sidder ved tomandsborde eller ved det store fællesbord, hvor man kan få plads, hvis man gerne vil tale med nogle, man ikke kendte, da man kom. Det er der en del, der vil. Fællesbordet havde oprindeligt otte pladser. I dag er det udvidet til 20, og ved middagsbordet blander sprog og accenter fra hele verden sig og fortæller historier om forandringer, karrierer, livet, som det har formet sig eller skal blive.

Ved de små borde sidder folk alene eller med deres rejsepartner. Nogle taler lavmælt, andre læser eller skriver deres tanker ned i den bog, der var en del af velkomstgaven til os. Ingen har computere eller mobiltelefoner fremme. Kamalaya er også et digitalt detox-sted, og på alle borde står små skilte, der opfordrer til, at man husker og respekterer det.

Den digitale detox betyder noget. Folk taler sammen eller læser, fordybede på en anden måde end i hverdagens centrifuge. Og når de har lidt ventetid, inden de skal ind til massage eller personlig træning, løfter de blikket og nyder udsigten. Det tager et par dage, før jeg vænner mig til det. I starten



## Ro i sindet

- Kamalaya kombinerer det bedste fra en ashram og et luksuriøst resort. Hotellet tilbyder 14 forskellige programmer.
  - Børn er ikke oplagte at have med. Kamalaya er fokus og fordybelse snarere end familieferie.
  - Programmerne varer fra tre til 14 dage. Prisen ligger fra 12.000 kr. og op, inklusive ophold og samtlige måltider. Ophold alene koster fra 1300 kr./nat for et enkeltværelse til 11.500 kr./nat for en villa med egen pool.
- Børsen var inviteret af Zen Luxury Travels, der betalte transport og overnatninger*

Kamalayas spaområde er også et sted, hvor man kan finde ro og lade blikket hvile på den azurblå udsigt over havet.





Kamalaya er også digital detox. Der er ingen, der taler i mobiltelefon på fællesområderne – til gengæld er der masser af oaser, hvor du kan finde ro.



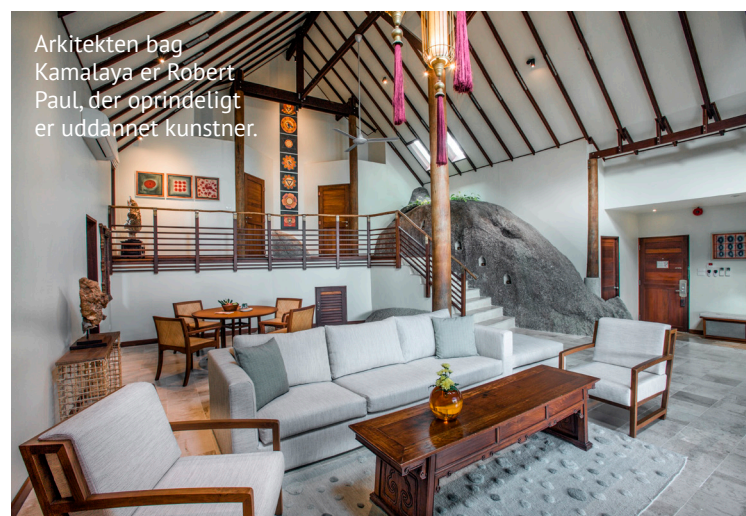
På Kamalaya er naturen bygget ind i arkitekturen.



Byggeriet ligger op af bjergsiden, der tidligere var et helligt sted for de lokale.



På den private strand får du serveret frisk kokosvand og lagt dit håndklæde til rette, uden at du har bedt nogen om det.



Arkitekten bag Kamalaya er Robert Paul, der oprindeligt er uddannet kunstner.

## Jeg indsnuser tropeluften og ved, at jeg slet ikke kan undgå at beholde en lille smule Kamalaya i mit liv, også når jeg er tilbage ved computeren, kaffen og den fyldte kalender

sniger jeg mig til at kigge på mobilen og tjekke mails på toiletet. Sidst på ugen har jeg kun mobilen med til stranden for at kunne vide, hvad klokken er.

### Accept og lykke på programmet

Udover det personlige program, hvor jeg har cirka en individuel yogasession og en massage om dagen, er der mulighed for dagligt at følge fælles aktiviteter. Såsom meditation og yoga, pilates, styrketræning og workshops, både med hotellets egne ansatte og folk udefra.

I Kamalayas galleri taler indiske Sujay om accept og lykke. Han har tilbragt ti år som ikke-religiøs munk. Nu er han ansat som lifecoach og bruger sine erfaringer og sit hjerte, understreger han, i sine rådgivende samtaler med hotellets gæster.

En af dem, samtalerne med Sujay har betydet noget særligt for, er til stede blandt tilhørerne. En tysk kunsthandler, som engang var storforbruger af psykologer, var på lykkepiller og stærkt overvægtig. Sujay og opholdet på Kamalaya ændrede hans tilgang til verden. Han smed pillerne, droppede psykologsamtalerne og lovede til gengæld sig selv at komme tilbage en gang om året, eller når noget i livet eller karrieren krævede det. Det gør det nu, og kunsthandleren lytter opmærksomt til Sujays fortælling om at gribe fat i sin bekymring, acceptere og handle på den frem for at forsøge at flygte fra den.

Sujay giver nyt perspektiv på indgroede tanke-mønstre og handlemåder, og kunsthandleren og jeg summer videre over hans ord, da vi efterfølgende går over i restauranten. Her er der som i alle andre fællesrum udsigt over hav, palmer og tropeblomster, der vokser i forskellige niveauer ned af klippesiden. Man føler sig midt i naturen i Kamalaya, uanset om man er ude eller inde. Nogle steder er naturen nærmest vævet sammen med bygningernes arkitektur. Når f.eks. en væg er erstattet af en klippeblok eller af stammen fra et stort levende træ.

### Omsorgsfulde hænder

Der er 375 ansatte på Kamalaya og mellem 75 og hundrede gæster. Der er omsorgsfulde hænder til at tage sig af dine behov, hvor end du går. Kris, som arbejder på stranden, husker dit navn med det samme og bringer te, kokosvand i friske kokosnødder og

store frosne røde vindruer – "natural sorbet" – til din liggestol, uden du beder om det.

Det er regntid, og de sidste dage har været våde. Men i dag er der sol og derfor en del gæster, der har søgt ned til havet. En canadisk mand fra Dubai og hans britiske ven får serveret frokost på solsengen. Et amerikansk-indisk venindepar har lånt et par supboards og padler ud på det lave vand. Herfra kan man se ind over hele resortet, der ligger som små øer af eksotisk arkitektur og turkiske pools midt i et stykke ryddet jungle på klippesiden.

Midt i resortet ligger en klippehule, hvor man kan gå ind og tænde et lys ved et lille alter. Hulen er stedets hjerte. Det var den, som grundlæggeren John Stuart faldt for, da han kom hertil første gang for ti år siden. Han var taget til Koh Samui for at blive behandlet for en leversygdom og boede i et hus længere oppe af bjergsiden. En dag bad han en af de lokale om at følge sig ned til vandet, og her kom de forbi hulen, der i hundredvis af år havde været et meditationsssted for buddhistiske munke. John Stuart fornemmede stedets særlige energi og besluttede sig for, at det var her, han og Karina skulle bygge deres fælles drøm – Kamalaya. Sammen med arkitekten Robert Paul, der oprindeligt er uddannet kunstner, og den franske hoteludvikler Marc-Antoine Cornaz.

Maden spillede fra starten en vigtig rolle. Men det tog noget tid for ægteparret Stuart at finde frem til den rette til at indfri ambitionen om et køkken, der både var nærende og velsmagende. Chefkokken Kai Mueller kom til efter et års tid med en bagage fra michelinkokken Mosimann i London, hvor han bl.a. havde lavet mad til prins Alberts bryllup. På Kamalaya udviklede Kai Mueller sammen med Karina Stuart det, der i dag er stedets signaturkøkken, baseret på principper fra kinesisk medicin, friske råvarer og god smag.

### Verdens bedste spakøkken

Chefkokken viser rundt i køkkenet sidst på eftermiddagen, inden middagsgæsterne begynder at fylde i restauranten. Ugen for har han for tredje gang vundet prisen for årets bedste spakøkken ved Asia Spa Awards i Hong Kong.

"Det har taget år at udvikle vores køkken. Detox har i udgangspunktet nogle smagsmæssige

begrænsninger. Du kan ikke bare putte krydderier i en detox-karry. Du skal finde en anden vej. Vi eksperimenterede i månedsvis med ingefær, galangarod, hvidløg. Og pludselig var den der – så var der en rut-sjebane i munden," siger Kai Mueller.

Hans favoritingrediens er korianderrod, som har karakter og dybde på en anden måde end bladene. Han tilbyder os lune hørfro-cookies fra en bageplade og åbner døren til et kølerum proppet med friske kokosnødder.

"I højsæsonen bruger vi 500 om dagen," forklarer Kai Mueller, der ikke savner det klassiske køkkens brug af smør og sukker, men klassiske kokkes professionalisme i forhold til smag. Her har han selv måttet opfinde og udvikle. Til gengæld er der stadig flere i kokkemiljøet, der har fået øjnene op for, hvad han kan.

"I starten rystede michelinkokkene på hovedet af det, jeg lavede. Nu siger de, at jeg er forud for min tid. Og flere af dem er begyndt at komme her for at få det bedre," smiler chefkokken.

### Træk vejret

Om aftenen sidder den belgiske boligadvokat ved fællesbordet. Hendes hud stråler på en anden måde, end da jeg mødte hende første gang for et par dage siden. Hun trækker vejret roligt, er klar i blikket, til stede. Det samme er tilfældet for den tyske kunsthandler, som sidder overfor. Kamalaya har haft sin effekt. Og begge er sikre på at komme tilbage igen. For lige at mærke sig selv. Ligesom mange andre gæster. I januar måned er 60 pct. af gæsterne gengangere.

Jeg møder wellnesskonsulenten Leila til en afsluttende konsultation. Vi taler om, hvad jeg personligt har fået ud af opholdet og kan tage med herfra. Vi taler om små pauser, der gør en stor forskel. Om at stoppe og trække vejret. Nyde udsigten. At mærke sig selv. Også i en hverdag, der er mere styret af deadlines end detox. Jeg indsnuser tropeluften og ved, at jeg slet ikke kan undgå at beholde en lille smule Kamalaya i mit liv, også når jeg er tilbage ved computeren, kaffen og den fyldte kalender. Og ellers må jeg jo bare, ligesom de mange andre gæster, sørge for at komme igen.

*Gæsternes navne er opdigtede. Børsen er deres rigtige navne bekendt.*