

THAILAND

for kropp og sjel

Yoga før frokost, detox til lunsj, massasje før middag og meditasjon til kvelds?
På den holistiske helseresorten Kamalaya handler det om å finne balansen.

TEKST OG FOTO: MARI BAREKSTEN

Kåret til
verdens beste
destinasjonsspa 2016
av Condé Nast!

ZEN-MODE: På Kamalaya helt sør på Koh
Samui kan du trene, meditere og spise deg
til et sunnere liv i frodige og luksuriøse
omgivelser.



Pust dypt inn og se mot havet, sier yogainstruktør Bowie Tongchum (36) og strekker armene sine opp mot den lilla morgenhimmelen. Her er det verken Enya eller panfløyter på høytalerne, men lydene fra en jungel som holder på å våkne. Det høres ut som om gresshoppene, gekkoene og fuglene synger i kor.

Den erfarne instruktøren geleider oss videre i posisjoner som nedoverpekende hund, krigerposisjon og solhilsen, men det aller viktigste er å fokusere på pusten. Innhaler gjennom nesene, mens du teller til fire. Hold pusten i åtte sekunder før du puster ut gjennom munn og teller til åtte.

FINN DITT PROGRAM. Ord som chakra, chiafrø og Qigong har plutselig blitt en del av mitt daglige vokabular, og for hvert minutt som går puster jeg litt dypere og litt roligere.

Kanskje ikke så rart når jeg får opptil fire massasjer om dagen og når omgivelsene er spesialdesignet for å forbedre din helse.

Sjekker du inn på Kamalaya kan du velge mellom ulike velværeprogrammer, som enten fokuserer på trening, yoga, livsendring, detox eller massasjebehandlinger, og som varer fra tre til 14 netter. Mitt program, syv dager med "Relax and Renew", fokuserer på det sistnevnte og er en reise igjennom verdens velværetadisjoner.

I tillegg til å få kroppens verdier målt i en såkalt BIA-test (bioelektrisk motstandsanalyse), skal jeg til to konsultasjoner med en



«EN BLANDING AV ET ASHRAM, EN YOGARETREAT, ET TRENINGSHOTELL OG ET SPARESORT»

YOGA I JUNGELEN. Duften av mild røkelse henger i luften, og en svak vind slår inn mot yogapaviljongen, som ligger på en frodig ås med utsikt over den thailandske gulf.

Herfra slynger den prisvinnende helseresorten seg nedover i en tropisk hage med smaragdgrønne trær, velduftende blomster, fossefall, badebasseng, behandlingsrom og hinduistiske gudestatuer, helt ned til den fine og langgrunne stranden som er helt privat og avskjermet fra andre turister.

At vi befinner oss på Koh Samui er lett å glemme. Her på den rolige sørsiden av den populære ferieøya får man følelsen av å være på en øde øy. Mellom treningsøktene kan man finne roen i en solstol, i en hengekøye eller i en liggehuske som er bundet til et tre på stranden.

En fersk kokosnøtt eller detoxsmoothie er heller aldri langt unna, for på Kamalaya er det alltid flere på jobb enn det er gjester.

Det er nesten som et slags utopi for kropp og sjel.

naturlege, få én dypt rensende lotusskrubb, to oljemassasjer, to håndmassasjer, to fotmassasjer, én thaimassasje, én indisk hode-massasje, én ansiktsbehandling, to magemassasjer og tilbringe 2 x 30 minutter i en infrarød sauna som skal fjerne noen av kroppens avfallsstoffer. I tillegg står jeg fritt til å supplere programmet mitt med behandlinger som akupunktur, astrologi, stressmestring og reiki.

For denne helseresorten er litt som du vil at den skal være, og så alternativ som du bare vil. Her blandes velværetadisjoner fra øst

▲ **SMILETS LAND:** Det er ikke langt mellom smilene i «Smilets land», og med 300 ansatte føler du deg godt ivaretatt på Kamalaya - både på massasjebenken, på stranden, i restaurantene og på gruppetimene. Meditasjonsgrotten (t.v.) er et magisk sted om kvelden.

► **VELVÆRE FOR KROPP OG SJEL:** Badekulper omringet av jungel, digge basseng og en helt privat strand. Det er lett å finne roen.





MIKS AV VELVÆRETRADISJONER: Kamalaya forener både østlige og vestlige behandlingsformer. Ganesha er kjent for å bringe lykke i hinduismen.



YOGA PÅ STRANDEN: Det er daglige yogaklasser for alle nivåer, og hvis du velger programmet som fokuserer på yoga får du også flere private timer med yogainstruktør.

ANDRE HELSESTEDER

1 AGAMA YOGA, KOH PHANGAN På yogauniversitetet **Agama Yoga** kan du både utdanne deg til å bli yogalærer, men også melde deg på kortere retreats og kurs med fokus på alt fra det tredje øye til tantra. **Agama** har også et healingsenter som tilbyr alt fra yogaterapi til homeopati og ulike massasjeformer. www.agamayoga.com

2 THANYAPURA, PHUKET **Thanyapura** er Sørøst-Asias største sportshotell med fasiliteter som olympisk basseng, pilates, zumba og thaiboksing. I tillegg til dette, er det også et stort helse- og velværesenter som gjestene kan benytte seg av. I hotellets restaurant er det friske juicer og sunn og økologisk mat på menyen. **Apollo** har pakkereiser hit med rutefly. Pris fra kr 13 658 per person i 14 dager. www.thanyapura.com

3 WAT SUAN MOKKH, SURAT THANI Lær å meditere i et thailandsk kloster. Klosteret er åpent både for menn og kvinner, og har 10-dagers programmer med oppstart den 1. hver måned. Disse er beregnet på nybegynnere og koster fra rundt kr 530. Undervisningen foregår på engelsk. www.suanmokkh-idh.org





og vest, i noe som er en blanding av et ashram, en yogaretreat, et treningshotell og et sparesort.

Noen kommer for treningens skyld, mens andre er her for å finne roen. Noen kommer for å takle søvnproblemer, andre for å håndtere sorg. Men filosofien er den samme: Et sunt og godt liv starter med en holistisk tankegang.

GRØNN OASE. I tillegg til behandlingene har hotellets gjester fri tilgang til et stort treningssenter, en privat strand med både padlebrett og kajakk og en frodig spaavdeling, som har kalde og varme badekulper i tillegg til flere badstuer. Det er også gratis å bli med på fellestimene i aktiviteter som meditasjon, Qigong, Pilates, Tai Chi, vannaerobic og yoga. Og maten?

– Maten er helt fantastisk, og verdt besøket i seg selv, sier austral-

at sunn ernæring er en stor del av programmet på Kamalaya. For mat er medisin. Du skulle sett hvordan jeg så ut for tre år siden, ler Edmond som også sier han sprer god energi over maten han lager til gjestene.

– Tre år som kjøkkensjef her har gjort at jeg ser ti år yngre ut, sier han og hevder han har bildebevis.

RENSING. Detox handler om å rense kroppen for avfallsstoffer.

– Bor du i en storby er dette mer nødvendig for kroppen, enn om du bor i skogen eller på en øde øy. Det kommer også an på hva slags mat du spiser, om det er ferdigmat eller mat lagd på gode økologiske råvarer, forklarer Edmond.

Faktorer som om man drikker alkohol, røyker, eller er utsatt for mye forurensning og stråling, spiller også inn.



«GOD HELSE BEGYNNER MED MATEN DU SPISER. FOR MAT ER MEDISIN»

ske Annah Mirananda (49) og tar enda en bit av den friske salaten hun selv har lagd.

I den har nemlig hver ingrediens sin funksjon: Sjøgresset skal være bra mot aldring, hud og hår, mens kokoskjøttet skal være bra for hjernten. Sitrongresset er både antiseptisk og godt for fordøyelsen.

Vi er på matlagingskurs med kjøkkensjef Edmond Kwan (51) for å lære mer om detox-mat og hvorfor det er så viktig med et sunt kosthold. Han har også gitt oss et hefte med oppskrifter vi kan ta med hjem i kofferten.

– God helse begynner med maten du spiser, og det er grunnen til

◀ **SKJEMT BORT:** Servicen på Kamalaya er i verdensklasse! Det er alltid flere på jobb enn det er gjester og alle de ansatte husker navnet ditt.

▲ **GRØNN MAT:** Hvetegress-shot, sunne salater og smakfulle retter. Kjøkkensjef Edmond Kwan (51) sjonglerer med sunne råvarer på kjøkkenet og inviterer de som vil på kokkekurs.

– Et generelt tips er at om man bor i en storby, bør man gjennomføre én detox-kur i året. Men det aller viktigste er et sunt kosthold, året rundt, sier Edmond.

Skal man klare det, er det jo viktig at maten også smaker godt. På Kamalaya, i motsetning til mange andre lignende steder med detox-program, får man også servert fast føde – ikke bare juice og shakes. Frokostbuffeen er i toppklasse, lunsjrettene kommer i gode porsjoner, og tre-retters til middag er en norm, uansett om du følger et detox-program eller ei. På menyen står alt fra den ferskeste fisk til spicy thaicurry og vietnamesiske vårruller.

– Gjestene våre skal i tillegg til å rense kroppen være aktive, og da trenger man mat, sier Edmond.

HELHETSTERAPI. At maten skulle spille en viktig rolle på Kamalaya, var ekteparet og gründerne Karina (55) og John Stewart (62) alltid klare på. Det var på en måte det som brakte dem

til øya i utgangspunktet. John, en tidligere munk, og Karina, doktor i kinesisk medisin, hadde lenge hatt en drøm om å åpne en holistisk helsesort som kunne forene kunnskapen de hadde om meditasjon, helse, mat, samt både vestlige og østlige behandlingsformer – men de hadde ikke funnet riktig sted.

– I år 2000, mens vi bodde i India, ble jeg alvorlig syk, forteller John.

Kona tok ham med til et ayurvedisk sykehus, hvor han skal ha blitt oppfordret til å spise en bestemt frisk urt hver dag. Urten det var snakk om var sjelden, men vokste i Thailand. Paret dro derfor til Koh Samui.

– Og ikke lenge etter var jeg på bedringens vei, hevder gründeren.

En dag gikk han gjennom jungelen for å komme seg til en øde

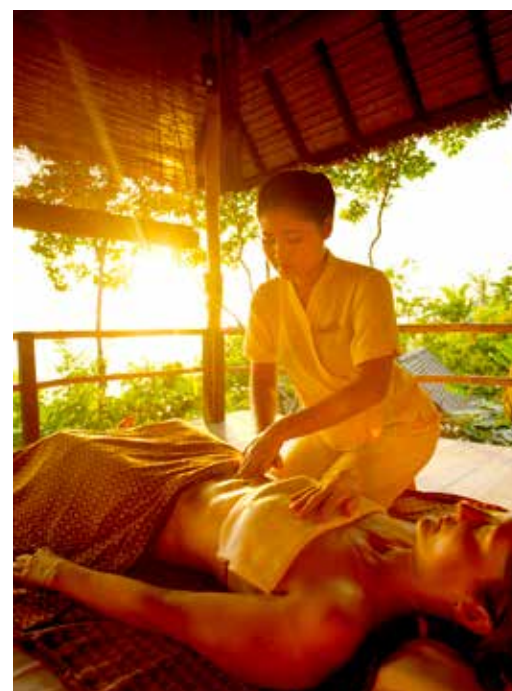
ekstra lette skritt ned til det frodige velværesenteret. Thailand har lange velværetadisjoner og at jeg har vært i gode hender, er det ingen tvil om: Resorten har mottatt flere priser og ble blant annet kåret til verdens beste destinasjonsspa av det anerkjente reisemagasinet Condé Nast i fjor.

Nakkestivheten min er borte, jeg har mer energi, kroppen føles bedre og jeg er betraktelig lettere til sinns enn jeg var for én uke siden.

– Se jeg kan bøye kneet mitt, sier Jeanie Bunker (59) som sitter og nyter en kopp ingefærte etter en thaim massasje.

– Jeg har ikke kunne gjøre dette på over 20 år, fortsetter hun og sier hun krysser fingrene for at jeg får samme massør.

Det er fjerde gangen hun og moren på 80 er på Kamalaya.



«ET SUNT OG GODT LIV STARTER MED EN HOLISTISK TANKEGANG»

strand, og kom over en grotte som munkene i området brukte å meditere i.

– Det minnet meg om mine 16 år som munk i India, ved foten av Himalaya, hvor jeg blant annet levde i en grotte i ett helt år, forteller John, som tok det som et tegn på at det var akkurat her de skulle starte Kamalaya.

I dag bruker både gjester og munker grotten til å meditere i. Hver kveld lyses den opp av telys, røkelse og ofringer.

Et magisk sted å sitte og høre på jungelens lyder, før man trekker seg tilbake til hotellrommet og legger hodet på puta, som man har valgt selv fra resortens putemeny (!).

MASSASJELAND. Det er ingen tvil om at ting ligger til rette for å pleie både kropp og sjel på Kamalaya. Etter ti massasjebehandlinger knyter jeg sarongen rundt kroppen for siste gang og spaserer med

– Grunnen til at jeg kommer tilbake gang på gang er fordi jeg ser det som en investering i min og moren min sin helse. I tillegg til at det er veldig deilig å være her, så lærer vi teknikker som vi også kan gjøre hjemme, både når det gjelder trening, meditasjon, pustøvelser og matlaging, sier hun i det Pompanip Makai (47) kommer for å hente meg.

– Der var du heldig, sier hun og nikker mot thaimassøren.

– Men veien til velvære er ikke alltid en dans på roser, det kommer til å gjøre vondt, advarer hun.

Da er det enda godt jeg har lært å puste. ■

▲► **VELVÆRE FOR KROPP OG SJEL:** På det grønne og frodige velværesenteret kan du velge mellom ulike behandlinger. Fra klassisk thaim massasje, til indisk hodemassasje og reiki. Resorten har vunnet en rekke priser og ble blant annet kåret til verdens beste destinasjonsspa 2016 av reisemagasinet Condé Nast.



Fakta THAILAND



TRANSPORT

► Thai Airways flyr fra Oslo til Koh Samui med en kort mellomlanding i Bangkok. Pris fra kr 6929 t/r. Man kan også fly til Bangkok direkte med Norwegian, og videre med enten Thai Airways eller Bangkok Airways. Tui, Ving og Apollo arrangerer pakkereiser til Koh Samui med rutefly fra Norge.

KAMALAYA

► Kamalaya tilbyr ulike programmer, avhengig om du vil fokusere på trening, yoga, detox eller massasjebehandlinger. Det er også mulig å skreddersy ditt eget program. Priseksempel på tre netter inkludert behandlinger, gruppetimer og fullpensjon er fra kr 12 425 per person i dobbeltrom. Fem netter fra kr 18 827. Syv netter fra kr 25 300. Kun dobbeltrom som også inkluderer innpass til fellestidene og en konsultasjonstid koster fra kr 1900 per natt. www.kamalaya.com

LES MER

► www.tourismthailand.org
www.kamalaya.com