

ENERGIGIVANDE HÄLSORESÅ

AV JOAKIM HAYENHJELM

KAMALAYA PÅ KOH SAMUI I THAILAND
ÄR EN RESORT DIT MAN RESER FÖR ATT
KOPPLA AV, LADDA OM BATTERIERN,
MEN OCKSÅ FÅ EN OMSTART OCH HJÄLP
ATT HITTA BALANSEN I LIVET.



KAMALAYA LIGGER beläget i magiska omgivningar bland grönska, gamla granitblock och en gammal buddhistisk munkgrotta på ön Koh Samoi, en timmes flygresa från Bangkok – dit det går direktflyg från Stockholm. Resorten grundades 2005 av John och Karina Stewart, en traditionell yogi-munk och en doktor i traditionell kinesisk medicin – så man vet att man är i goda händer. Ordet kamalaya betyder ”lotusrike” och är en symbol för att utveckla livets potential – och det är precis därför som man reser hit.

När vi hörde talas om Kamalaya i Thailand var vi tvungna att få veta mer om denna intressanta wellness-destination och tog därför kontakt med Indra Uhmeier då hon precis kommit hem från en veckas vistelse på Kamalaya med sin man. Tillsammans äger de Memora Travel som skräddarsyr exklusiva resor över hela världen. Konceptet är inte krångligare än att de skapar exakt den drömmares kunden vill göra – det är bara fantasin som sätter gränserna.

– Hela atmosfären på Kamalaya får en att slappna av för att det är så lugnt och trevligt där. Vi bodde i en privat villa i djungelliknande miljö, fast med havsutsikt då Kamalaya ligger beläget på en kulle. Det är väldigt snyggt, minimalistiskt och modernt med alla bekvämligheter som man kan förvänta sig av en resort på den här nivån. Inredningen består av mycket naturmaterial och sobra färger som bidrar till ett lugn. Duschade gjorde vi under stjärnorna då den fanns utomhus – allt är utformat så att man kommer naturen väldigt nära, förklarar Indra Uhmeier.

Kamalaya är ett ställe dit man reser för att förbättra hälsan – både kroppsligt och själsligt. Därför inleds varje besök med en konsultation där man får berätta om sin livsstil och vilka förändringar man skulle vilja uppnå under sin vistelse, samtidigt som man gör olika mätningar och analyser som sedan utvärderas innan man åker hem. Allt är utformat med en grund i långsiktighet. Det du tar med dig från Kamalaya – både kunskapen och känslan i kroppen och mentalt är tänkt att följa med dig i livet en lång tid framöver.

DET FINNS FLERA PROGRAM som fokuserar på rätt träning och kost, med ett topputrustat gym med de senaste maskinerna och erfarna, kunniga tränare. Andra program inkluderar detox, yoga, vikttnedgång, samt för den som är stressad och utbränd och för den som behöver hitta emotionell balans, eller så kan man få ett helt skräddarsytt program för att uppnå mer specifika individuella mål. Tiden som inte ägnas åt det schemalagda programmet kan viga åt valfri aktivitet ur det stora utbudet av aktiviteter, kostnadsfria klasser och föreläsningar. Man kan även besöka gym- och spaavdelningen eller slå sig ned vid någon av poolerna.

– Målet med Kamalayas program är att få en bra plattform för att kunna leva vidare med sundare vanor och få ett mer balanserat liv med hjälp av den kunskap man tar med sig hem därifrån. Jag valde ett fitnessprogram för att hitta tillbaka till bättre vanor, som jag kände att jag hade tappat. Varje dag hade jag en trä-



ningssession med en personlig tränare som tog hänsyn till tidigare skador, värk och de mål jag hade med träningen. De har ett mer holistiskt synsätt på träning. Meningen är inte att man ska köra sig själv i botten, utan att det ska vara glädjefyllt och kännas bra.

Indra bad om att få göra enklare övningar som hon kan fortsätta att använda sig av även på gymmet här hemma och tränarna la även upp ett schema åt henne som hon kan fortsätta att använda nu när hon lämnat Kamalaya. Utöver träningen på gymmet tog Indra en daglig simtur (det var aldrig överfullt med folk vid någon av poolerna enligt henne) och tog upp yoga – något som hon utövat tidigare, men lagt av med.

Hon gjorde även olika behandlingar varje dag; från att exempelvis bada i infraröd bastu, till olika massagebehandlingar.

– Massagen fyllde olika syften, om man går detox-programmet så är meningen att de ska driva ut alla gifter till exempel. Massörerna frågar dels hur hård massage man vill ha, och dels om man har ont någonstans för att veta om de ska koncentrera sig på något speciellt område.

Alla terapeuter, tränare och specialister är handplockade för sin specialkompetens.

– All personal var fantastisk! Många är serviceorienterade i Thailand med ett leende på läpparna, men alla var otroligt rara och gulliga på Kamalaya. Jag kände att alla som jag träffade inte bara frågade hur det gick för mig i programmet, utan genuint ville få mig att må bra och vara glad varje dag.

Du kan åka till Kamalaya på egen hand och ändå få en bra upplevelse. Ett exempel på det är ett långt ”community table” i restaurangen där vem som helst kan slå sig ned för att umgås och äta tillsammans med övriga gäster.

När det kommer till själva maten är det förstås åt det hälsosamma hållet, men det finns ändå nyttigare efterrätter och det går att be om en vinlista, även om Indra inte såg någon som drack vin när hon var där. Hon valde att äta detoxmat, fast med extra proteiner, trots att det inte ingick i hennes fitnessprogram.

– Man får välja fritt bland jättemånga rätter på menyn – det som till exempel är detox står märkt vid rätterna, liksom att det är skyltat vid frukostbuffén, så man kan göra som man själv vill. I detoxmaten har de uteslutit allt som kan irritera, som till exempel kött, socker, gluten, mejeriprodukter, vete, ägg och så vidare. Maten är ändå supergod. Det fanns även väldigt många olika juicer, samt téer som ska vara bra för olika saker, till exempel ett örtte för njurarna. Min man åt maten från den ordinarie menyn, men även den var väldigt nyttig, fast med något fler kalorier.

KAMALAYAS MOTTO är ”känn livets potential” och nu när Indra är hemma igen vittnar hon om att resan har gett henne förnyad livsenergi.

– Jag tror att alla människor kan komma i obalans. Jag hade själv lagt av med alla goda vanor, men nu har jag hittat tillbaka. Nu gör jag och min man regelbunden yoga hemma och äter nyttigare igen och idag ska jag köpa nytt gymkort. En sådan här resa ger dig en massa ny energi, som du tar med dig hem och som sedan stannar kvar hos dig långt efteråt. Jag känner verkligen att balansen i kroppen både fysiskt och mentalt är återställd, vilket har gett mig mycket ny positiv energi; ”allting löser sig”-känslan har infunnits sig.

Om du vill ha mer förstahandsinformation om Kamalaya eller få hjälp med en skraddarsydd resa dit, besök memoratravel.se ■