

*elämä*

Lootus kasvaa sameassa vedessä ja puhkeaa kukkaan noustessaan pintaan. Samoin toivotaan käyvän ihmiselle, joka vierailee Kamalayan luksusresortissa, hollistisen hyvinvoinnin pyhäkössä Thaimaan Koh Samuilla.

TEKSTI *Kristiina Raitala* KUUVAT *Aziz Grieve ja Kamalaya*



oikeasti tarjota minulle jotain muutakin kuin vain kaunis ympäristö ja lämmin sää.

VIERAILU ALKAA sairaanhoitajan ja naturopaatin tekemällä kehonkoostumusmittauksella ja hyvinvointikonsultaatiolla. Ei parhaissa merkeissä, sillä hoitaja mittaa minut kolme senttiä lyhyemmäksi ja kaksi kiloa lihavammasi kuin olen. Kuulen myöhemmin, että muillakin on ollut sama kohtalo. Kehonkoostumuslaite toimii paremmin, saan samat lukemat kuin Suomessa.

Naturopatia merkitsee "luonnonpolkua". Sen keskeisiä menetelmiä ovat ravintoterapia, paasto- ja puhdistushoidot, yrttiterapia ja luontaistuotteet. Se perustuu kehon omien luontaisten paranemisprosessien aktivoimiseen ja immuunipuolustuksen tukemiseen. Naturopaattini on Yhdysvalloissa opiskellut kaunis nuori thainainen, joka on hyvin perillä lisäravinteista ja vitamiineista. Ravinto-ohjeet ovat tulkittavia, hän neuvoo yhdistelemään detox-ruokia ja niin sanottuja tavallisia ruokia sekä muistuttaa riittävästi proteiinin saannista. Hyvän keskustelun jälkeen hän printtaa hoito-ohjelman oleskeluani varten.

Resortin rakennukset on sijoitettu maastoon sopivasti pitkin laajaa aluetta. Huoneita ja huviloita on yhteensä 75. Alueen on suunnitellut taitelijä ja arkkitehti Robert Powell, joka kuvaa rakennustyyliä yksinkertaiseksi ja moderniksi aasialaiseksi. Rakennusten ylellisyys ei tule kalliista materiaaleista vaan tilasta, valosta ja huikeista näköaloista. Kamalayan henkeen sopii, että viiden tähden luksusalueen suunnitellut Powell ei itse ollut koskaan yöpyvä viiden- tai kahdeksan tähden hotellissa.



puuskatamme heidän perässään mutkikkaita kiviportaita pitkin rinteesen siroteltuihin majoihin. Niiden katossa tuuletin löyhyyttä lämmintä ilmaa ja avonaisista ikkunoista kuuluvat meren kohina ja lintujen äänet, joiden joukosta olen jo oppinut erottamaan gekkojen viseröiden ja sammakoiden kurnutuksen. Siihen sekoittuu hoidon taustalla hiljaa soiva musiikki. Suosikkini on hypnoottinen *Hare Krishna*, jota voisin kuunnella loputtomiin.

Päivä saattaa alkaa perinteisellä aasialaisella käsihieronta, joka vaikuttaa sydämeen ja verenkiertoon. Sen päälle tehdään *chi nei tang*, vatsahieronta. Se viuhoo alaselkään asti ja tekee hyvää sisäelimille, kerrotaan. Illalla on vuorossa intialainen päähieronta. Täällä se tapahtuu niin, että olen mahallani ja samalla hierotaan hartiat ja käsivarret. Infrapunasauussa joudun istumaan kapealla penkillä puoli tuntia. Kyllä käy aika pitkäksi ja olo tukalaksi, mutta kärsimyksen jälkeen saan palkinnoksi puolentoista tunnin thaihieronta katoksessa luonnon keskellä. Katseen raukeana merta, kun Mai vääntää ja kääntää jäseniäni eri suuntiin. Ihanaa.

MYÖS RUOKA KAMALAYASSA on ihanaa. Olen syönyt hyvin sulavia detoxruokia, kasvisruokia ja niiden lisäksi hummeria, merirapuja, kampsimpuikoita ja erilaisia kaloja. Nautaa ja sikaa ei uskonnollisista syistä tarjota, mutta kanaa ja lammasta on saatavilla. Mehusekoitukset ja shokit ovat toinnasta parempia, ja lisäksi niillä kaikilla pitäisi olla jokin hyvä tekeminen vaikutus, vaikka lietteän vatsan lupaava juoma ei näytäkään toimivan. Paikan kahdesta ravintolasta saa ostaa myös viiniä. Menekki on huono, sillä suurin osa asiakkaista on detoxilla. Itse onneksi en ole, joten kukaan asiakkaita viinilasillisella. Ruoka on niin hyvää ja terveellistä, että haluan oppia valmistamaan jotain näistä herkuista kotona. Terveellisen ruoan kokkauskurssin meille pitää Edmund, joka nimes-



tään huolimatta on kiinalainen. Valmistamme kurssilla vihreän kasviskeiton, puutarhasalaatin ja kesäkurpitsasta tehtyä pastaa kookos-sienikastikkeessa. Ryhmässämme on pelkkiä naisia, muun muassa ilmeisen anorektinen australialainen, joka on ainoa näkemäni pahantuulinen ihminen Kamalayassa. On myös pullea Dubaista tuleva tyttö, joka ei pidä terveystuotteista, reipas oregonilainen Tammy sekä eteläafrikkalainen Gerda, joka kehuu kahdessa viikossa laihtuneensa useita kiloja.

Kaikki tuntuvat olevan täällä ainakin kaksi viikkoa. Keskihintaisen sviitin merinäköalalla saa viikoksi noin 2 500 eurolla. Kun siihen tulevat päälle hoidot ja ateriat ja mahdolliset personal trainerin ohjaamat tunnint, parin viikon vierailulle kertyy hintaa.

Vieraat ovat kuitenkin ilmeisen tyytyväisiä. Peräti 45 prosenttia asiakkaista tulee uudestaan, moni on käynyt avajaisvuodesta 2006 saakka joka vuosi. Alueella liikkuvat golfautot kuljettavat vieraita, joille ylä- ja alamäkien kipuaminen on liian raskas. Osa asiakkaista on täällä yrittä-



Karina ja John Stewart yhdistävät vanhoja parannuskeinoja nykyaikaiseen lääketieteeseen.

En ajattele paremmin, ajattelen väkemmän.

massa painoan. Osa taas on himolikkujia, joille on tarjolla loistavat treenimahdollisuudet. Uima-altaita on kaksi, toinen niistä kaksikerroksisen kuntosalin vieressä. Avaralla salilla on huippuluokan varustus. Myös joogapaviljonkeja on kaksi. Lisäksi on tiloja, joissa voi treenata henkilökohtaisen valmentajansa kanssa. Varaan personal traineriltäni Boylta ajan yksityiselle pilates reformer -tunnille. Se on sitä alkuperäistä lajin keksijän Joseph Pilatesin laitteella tehtävää pilatesia, jota olen aina halunnut kokeilla. Järeän näköinen kapistus remmeineen tuo jotenkin mieleen *50 Shades of Grey* -elokuvan, vaikka ihan urheilusta onkin kysymys. Väännän laitteessa tunnin Bohyn ohjeiden mukaan. Tunnin hinta on Suomen tasoa, 90 euroa.

PÄIVÄT FLIP-FLOPEISSA, kaftaansissa ja sarongissa ovat tehneet tehtävänsä. Olen alkanut kävellä hitaammin, huomaan aamiaisekni mennessäni. Puutarhatyöntekijät, siivoojat ja vartijat huikkailevat iloisesti "sawadee ka". He huusivat ja niin hymyilen minäkin. Minun kohdallani "uusiuuminen" ei ehkä olekaan sitä, että ajattelen enemmän tai paremmin. Ajattelen vähemmän. Kamalayan hotellikirjassa on sitaatti Lao Tzulta: "Kun päästään irti siitä, mitä olen, tulen seläiseksi, jotta voisin olla." Mutta koskaan olla näin levollinen, kun palaan takaisin kiireiseen arkeeni?

"Kokonaisvaltaisesti olen tyytyväinen, mutta paino putosi, kun nykyisin niin paljon liikuntaa on johtanut vain puhtaasti. Olenkin vähän epäileväinen, jos sen laatu on sille, rakastavalle henkilökunnalle, jokaiselle tarhureille, jotka työskentelevät auringossa senkuuman päivän. Toivon palaavani pian p... Kuuluisilla ihmisillä on varmasti mukava heihin ei kiinnitetty erityistä huomiota. Vierailualueella paikan sarongeissa ja kylpytakeissa oman lukujärjestyksensä mukaan. Parin päivän jälkeen en yrittäisi ottaa kuvaa, vaikka Bara vierieisellä juoksumatolla.

**TÄÄLLÄKIN VOI RENTOUTUA**

- Koh Samuilla on paljon hyviä kylpylöitä, joissa voi vierailla, vaikka ei olisiakaan hotellin asukas.
- Le Spa Zen** kuuluu Zazen Boutique resortiin, jonka Zazen Restaurant on saaren parhaimpia ravintoloita. Kylpylä on myös huippuluokkaa. Kokeile puolentoista tunnin Signature Massagea, joka huipentuu chakrajen eli kehon voimakeskusten energisoimiseen kristalleilla.
- Cave Rai Ra Beach Spa** sijaitti merenrannassa olevassa luolassa on ainutlaatuinen. Luolan yläpuolella on vesiputous, jonka kohinan kuuluu luolan hoitohuoneisiin. Luolassa ei silti ole pimeää, sillä sen "katossa" olevista aukoista tulee sisään päivänvalo. Kylpylä on osa Royal Muang Samui -villoja.
- Banyan Tree Spa Samui** on varmaan yksi kauneimmista kylpylöistä. Se sijaitsee omassa rauhassaa lahdan pohjukassa. Erikoisinta on sademetsä: puiden keskelle on rakennettu "sadempolku", jota pitkin kuljetaan erilaisiin vesihöyryhoitoihin.
- Six Senses Spa** sijaitsee saaren koillisröjässä Samrong Bayssa. Ekologisuus on tärkeää: jopa kukkien poimiminen luonnosta on alueella kiellettyä. Kokeile kolmen tunnin Cleansing Ritualia, johon kuuluu yrttihöyrysauna, suolakurinta, merilieväkäure ja lymfahieronta.



Baarin korvaa lounge, jossa voi nautiskella teetä tai kookosvetettä.

Munkista luksusresortin omistajaksi Kamalayan perustaja, Kanadassa syntynyt eli vuosia askeettisesti sadhuna eli hinduinen henä Nepalissa. Sinne hän päätyi 70-luvun kiestä kasvusta kiinnostuneena hippinä. elää niin askeettisesti, etteivät he käytä edes kuului heihin ja muun muassa asui vuodet "Onni syntyy ihmisen palvelemissa", ja John jätti ashramin vasta kuudentoista rakastuttuaan vaimoonsa Karinaan, antropologisten lääketieteen tohtoriin. Pari alkoi rakentaa omaa hollistisen hyvinvointia Katmanduun: heillä oli unelma vanhasta mistä nykyaikaan sopivaksi parannuskeinoiksi. Vuodet viidakkossa likaisen veden äärellä vieneet Johnin terveyden, ja hänellä oli muuta hepattiitti. Intialaisessa ayurveda-sairaalas telttiin yrttejä, joita kasvoi Thaimaan Koh Samu matkusti saarelle, jäi vuodeksi, lääkiti itse parani. Eräänä päivänä hän käveli vuoreen meren ja löysi nykyisen Kamalayan alueen. Seuraavaksi John ja Karina halusivat perustaa sijasta paikan, jossa jokainen vierailijalla. Haave johti siihen, että neljän miljoonaa budjetti kasvoi 22 miljoonaan, pari kävi vaimon ja John sai aivoalvauksen, josta kuitenkin selviytyi. "Tämä paikka on rakennettu uskoillen", h... Luksusresortin pyörittäminen entiselle ihan ristiriidatonta. "Alun perin meillä oli ajatus hippityyliseen viiden tähden paikasta. Mutta jos haluaa yksilöllisesti, ei voi toimia muuten." Kamalayassa uskonnot jätetään ovensuulle. "Uskonnot eivät toimi niin kuin niiden p... voi jättää, mutta ei elämän tarkoituksen m...