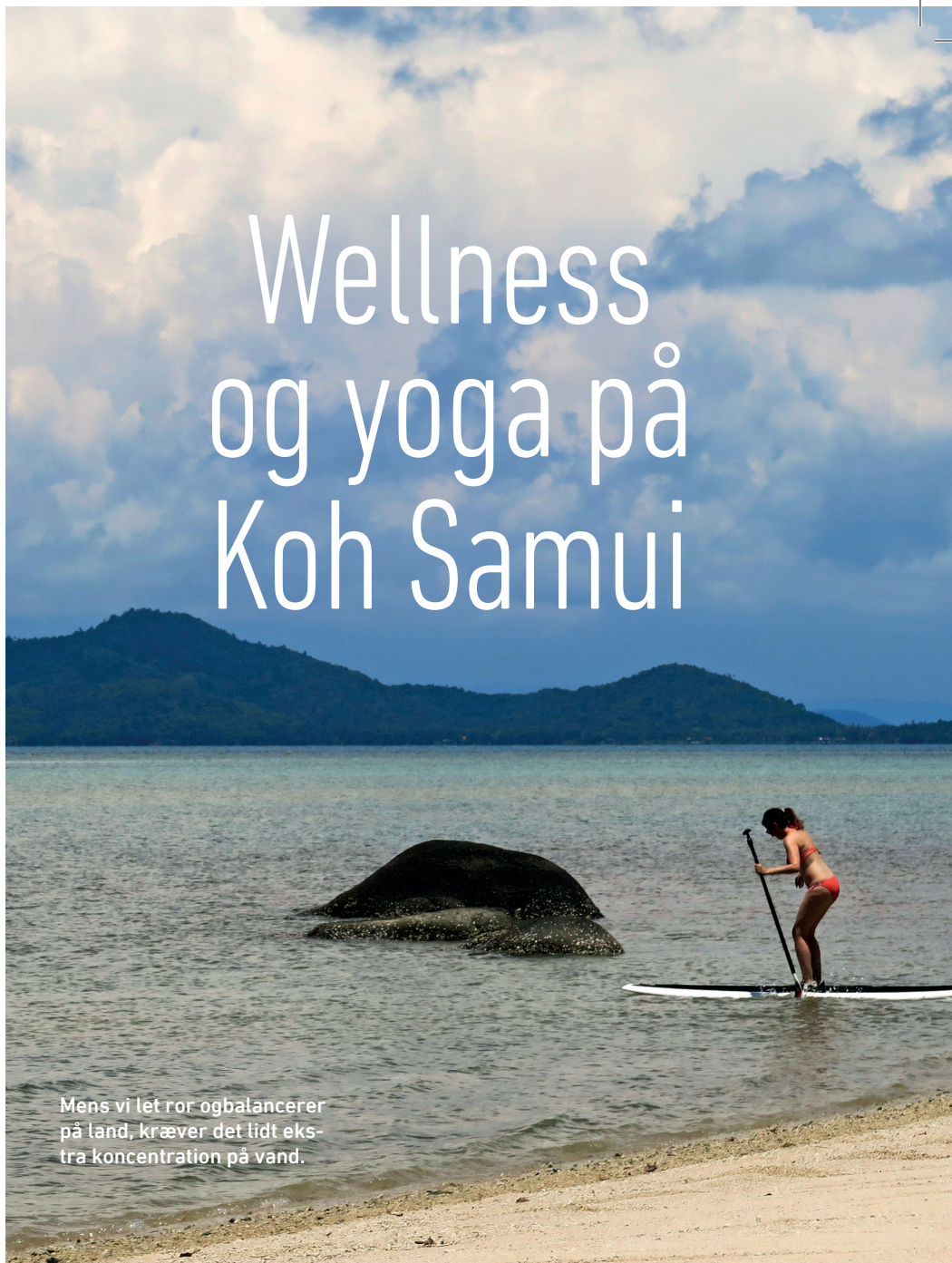


Lotusblomsten er Kamalayas symbol. Kamal betyder lotusblomst og alaya en sfære, hvor man kan udvikle og udfolde det åndelige.



Total afstresning i en gyngesæde på stranden med udsigt til horisonten.



Wellness og yoga på Koh Samui

Mens vi let ror og balancerer på land, kræver det lidt ekstra koncentration på vand.

På den thailandske ø Koh Samui har Søndags udsendte været på en unik velværerrejse på spa-resorten Kamalaya. Her er wellness for øje, mave, krop og sjæl. For det hele hænger sammen, er filosofien.

Tekst og foto: JUDITH BETAK

Selvfølger, tænker jeg, da jeg møder op til en af dagens behandlinger, indisk hovedmassage, og behandleren begynder med et fodbad og -massage.

Sådan er det nemlig på "Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa Resort".

Bag det pompøse navn gemmer sig et luksuriøst wellness-resort, hvor man hele tiden tænker på helheden, og det i rammer, hvor gæstehuse og -lejligheder ligger næsten skjult i frodig grøn natur mellem smukke blomster og rislende vandløb på en skråning ned mod en lille strandbugt.

Spa og wellness er en nyere ting i turist-sammenhæng her på Koh Samui, Thailands tredjestørste ø. Som på så mange andre øer i Østen var det hippierne, der kom som de første turister, og de fik lov til at "være i fred" i mange år. Det var besværligt at komme

til øen med færge fra fastlandet. Først da lufthavnen åbnede i 1989 begyndte turisterne i større antal at finde Koh Samui. I dag er der hoteller øen rundt.

Masseturismen, om man kan kalde den det, er koncentreret på østkysten langs den seks kilometer lange Chaweng-strand, hvor hoteller, butikker, restauranter og barer ligger tæt. Kamalaya ligger på øens fredelige sydøstlige hjørne i Laem Set.

Den ene af stedets ejere, John Stewart, var på rekreation på Koh Samui efter alvorlig sygdom og havde hørt om en klippehule, som munkene tidligere brugte til meditation.

Han er oprindeligt fra Canada, men havde da boet i Asien i årevis og bl.a. arbejdet som yogainstruktør. I en jungle i Himalaya mødte han mexicansk-amerikanske Karina uddannet diætist og doktor i kinesisk medicin og med lige så stor fascination for Østens spirituelle traditioner. Parret slog sig



Tidligere var det besværligt at komme til øen med en færge. I dag er der en stor lufthavn

Fysiske behandlinger, f.eks. massager og yoga, afveksler dagen igennem med de psykiske – meditation og åndedrætsøvelser.



Villa med udsigt.

Gennemsnitstemperatur
KOH SAMUI

26°	27°	29°	29°
JAN	FEB	MAR	APR
30°	30°	29°	29°
MAJ	JUN	JUL	AUG
28°	27°	27°	27°
SEP	OKT	NOV	DEC

Vi bor i luksuriøse omgivelser og savner hverken tv eller netforbindelse.

ned i Nepal, hvor hun havde en klinik, og han var kunsthandler. Det var her, de havde planer om at kombinere deres viden og gøre det til grundsten i et wellness-resort, da John blev syg.

Da han på Koh Samui kom til munkenes hule og oplevede den og det frodige landskab omkring den, følte han straks ro og et tilhørsforhold. Og da han opdagede, at området var til salg, ringede han hjem til Karina og sagde: "Jeg har fundet det helt rigtige sted til vores wellness-resort".

Grunden blev købt. De gik i gang med byggeprojektet, og de fik en tredje ejer med, schweizeren Marc-Antoine Cornaz, som er hoteluddannet.

En unik drøm

Kamalaya åbnede i 2005, og helheden er tænkt ind over alt – som i min hovedmassage, hvor fødderne også er med. ▶



På stranden får vi tykke håndklæder, og den lille bugt er aldrig overfyldt.

Rejsefakta

Thai Airways flyver til Koh Samui via Bangkok eller Singapore Airlines via Singapore. Fra Samui lufthavn til resortet er der ca. 40 minutters kørsel i bil

Kamalaya har 76 værelser i forskellige kategorier fra villaer med egen pool, villaer med hav- eller haveudsigt til villaer med flere lejligheder med havudsigt.
kamalaya.com

Sæson Det er regnsæson i oktober-november og lille regnsæson i maj.

Turistinfo: kohsamui-tourism.com

I behandlingerne i wellness-afdelingen, hvor omkring 100 af de i alt 350 ansatte arbejder, inddrages både sjæl og krop efter den holistiske tankegang. Øvelser for begge dele veksler dagen igennem med massager, ayurvediske behandlinger, yoga, thaimassage, meditation eller chi nei tsang, der er en taoistisk mavemassage.

Kosten er baseret på friske råvarer, hvor det vegetariske er i højsædet med en række detox-retter på menukortet. Der er nu også kød- og fiskeretter, og man kan købe et glas vin til maden, hvis man har lyst. Men det er drinkskortet med frugtjuicer, der automatisk bliver delt ud. Det med vin og spiritus skal man spørge efter.

Her er 70 forskellige terapi- og behandlingsmuligheder at vælge mellem, men de fleste har valgt en behandlingspakke, som ved den lægekonsultation, der altid indleder et ophold, gøres individuel efter de behov, man nu måtte have.

Jeg har en "Asian bliss"-pakke, som kombinerer indisk ayurveda, thai terapi og traditionel kinesisk medicin tilsat en stressbehandling – som både nedbryder den stress, jeg har opbygget over det seneste år, og giver mig værktøjer, så jeg kan forhindre situationen i at gentage sig. Især begejstret jeg af åndedrætsøvelser – pranayama, som handler om at kontrollere vejtrækningen og dermed sine energier.

Uden TV og telefon

Om det er auraen fra tidligere tiders munks meditationer, der lægger sig over en i Kamalaya, skal jeg ikke kunne sige. Men

man svøbes i fred og venlighed. Smil og "hello" fra alle de gulklædte medarbejdere – i restauranten, i spaen eller på stranden, hvor "beachmanden" kommer pilende med tykke badehåndklæder, koldt vand og varm ingefær-te og et "I take care of you, Madame".

Dagene flyder. Jeg når aldrig ud af Kamalaya-resortet. Der er tilbud om en sightseeingtur, men jeg vil hellere på vandretur i den tidlige morgen og prøver mig også med "waterweaving and colour therapy".

Den australske kunstner Trudy Tozer er på Kamalaya hvert forår og efterår, hvor hun bl.a. underviser i at fremstille Mandalas – de hellige cirkler betyder det på sanskrit – og "vandvævning", hvor vi med sprayflasker med vand og pusterør bevæger akrylfarver tyndet med vand rundt på et stort lærred. Vi er tre, der skal arbejde sammen. Det er sjovt.

Der er bl.a. også madlavningskursus og vandaerobic. Og ingen tid til at kede sig. Jeg savner på intet tidspunkt det manglende TV på værelset og nyder den sparsomme forbindelse med omverdenen. Man opfordrer til "digital detox", ingen telefon på fællesarealer og betalingswifi, som i givet fald kun fungerer på værelset.

Stressen forsvinder, musklerne slappes, tankerne svæver ud i horisonten. Jeg kan godt forstå, at Kamalaya har modtaget priser og udnævnelser fra internationale organisationer og rejse- og spomagasiner. Senest i foråret 2018, da Kamalaya for andet år i træk fik World Spa & Wellness pris som "Worldwide Health & Wellness Destination of the Year."



Kunstneren Trudy Tozer lærer os waterweaving. Det er sjovt.