

Detoxen in het paradijs

KAMALAYA KOH SAMUI

Hoe bewust je ook probeert te leven, het gewone leven neemt toch weer over. Met de nodige stress en kwaaltjes tot gevolg. Hoe laat je die dagelijkse beslommeringen los en kom je weer bij die diepe innerlijke rust? Holistisch wellnessresort Kamalaya herinnert je weer aan wat echt belangrijk is in het leven.

Tekst en foto's Tanja Dierckx

Zen in Kamalaya

Al tien jaar hoor ik verhalen over dat buitenlandse holistische wellnessresort aan de kustlijn van het Thaise eiland Koh Samui. Het resort dat anders dan alle andere zou zijn. En wat heb ik geluk: eindelijk word ik uitgenodigd om er een week te verblijven en het zelf te ervaren. Kamalaya!

Jezelf terugvinden

Vanaf het moment dat ik door de poort ga, voel ik het al: dit is een wereld op zich. Ik zie palmbomen, tropische planten, zithoekjes, lampions, een altaar met bloemen rond een hindoegod en overall zuivere materialen zoals hout, riet en steen. De Thaise dame die me ontvangt, vertelt dat Kamalaya tegen een rots is gebouwd, waarbij de natuur zo weinig mogelijk geweld werd aangedaan. Zo kan er midden in een ruimte een rotsblok uit de grond komen en deel uitmaken van het interieur. Mooi, alsof de rots met zijn granieten grillen het resort omarmt. Bedoeling is hier je dagelijkse beslommeringen los te laten en tot rust, dicht bij jezelf, te komen. Of jezelf terug te vinden. Alles werd daarop geankerd, van de inrichting van de – meestal open – ruimtes, tot de activiteiten en behandelingen. Want daar draait het om bij Kamalaya: zelfzorg, en beter nog: jezelf laten verzorgen ... Ik zal *the full treatment* krijgen, wat betekent dat ik deze week heel wat uren in de Wellness Sanctuary zal spenderen. Kort na mijn aankomst krijg ik al meteen de nodige check-ups. Te starten met een bio-impedantieanalyse; dat is een methode die de lichaamssamenstelling, zoals water, vet- en spiermassa, inschat en daarbij de zwaktes van je systeem blootlegt. Ik scoor goud, zegt de Britse homeopathische arts **Leila** en dat is goed nieuws – alleen intensieve sporters doen beter met platinum. Maar toch is er werk aan de winkel. We lijsten al mijn kwaaltjes op, zodat zij en haar Chinese collega **Pijitra** hiermee de komende dagen



aan de slag kunnen. Mijn meest prangende hulpvraag gaat echter over stress. Stress is onvermijdelijk in mijn leven, maar hoe kan ik er beter mee omgaan? Daarvoor krijg ik een mental coach toegewezen, de Indiase **Praveena**, die driewintig jaar monnik was, meer dan de helft van haar leven tot hiertoe.

Energetisch werk

Ondertussen verken ik het resort. Dagelijks biedt Kamalaya een *Holistic Activity Schedule* aan, dat bulkt van het lichaams- en energetisch werk: meditatie, ademsessies, yoga, qi gong, pilates, soundhealing ... Zelfs theeceremonieën waarbij je andere gasten kunt leren kennen – niet dat dat per se de bedoeling is, je kunt hier net zo goed in je eentje een stilteretreat houden. De meeste activiteiten gaan door in het *Yoga Pavillion*. Zalig om van mijn kleine villa bij het strand tot daar te wandelen via trapjes en paadjes langs exotische flora, waar het geluid van ruisend water nooit ver weg is. Plots zie ik twee eekhoortjes van tak tot tak springen. Ik voel dat ik vertraag, deze omgeving nodigt me immers uit om alles op te nemen, te genieten ... Het paviljoen ligt hoog op de rots en er heerst een serene bedrijvigheid in de ruimtes. Ik ga voor de yin-yogales, waardoor ik meteen in mijn lichaam beland. Een heerlijk gevoel. Tegen de avond heb



In Kamalaya verblijf je in een groen paradijs, omringd door glimlachende coaches



ik een afspraak voor mijn eerste massages, een Aziatische handmassage en een Taoïstische buikmassage, en die zijn beide bijzonder deugddoend. Het zullen deze week mijn laatste massages niet zijn. Kamalaya biedt meer dan dertig soorten aan; het is een van de pijlers van hun wellness.

Kwaaltjes aangepakt

De dag daarop start het echte werk: mijn afspraken met de Chinese dokter en Indische coach. Pijitra kijkt naar mijn tong, checkt mijn polsslag aan beide kanten en merkt enkele blokkades op. Ik ben niet in balans, zegt ze, waardoor de energie niet voldoende kan stromen via mijn lichaamsmeridianen. Daar gaat ze aan werken, waarbij ze speciale aandacht zal geven aan de lever, want niet koffie of chocolade, maar stress is de grootste ziekmaker van de lever. Weer die stress, dus. Andere aandachtspun-

ten zijn mijn sinussen, die altijd licht ontstoken zijn, en een stijve nek van het vele computeren. Een halfuur later lig ik op haar tafel “te rusten” met naalden in mijn lichaam, van mijn tenen tot mijn kruin. Daarna behandelt ze me met de oosterse techniek *cupping*. Hierbij creëert ze door het verbranden van een wick in een glazen cup een vacuüm boven mijn huid. Dit ontgift en stimuleert de doorbloeding. Dat ik later van de tafel stap met acht blauwpaarse kringen op mijn rug vindt Pijitra de normaalste zaak van de wereld. ‘Ga hier maar eens naar de *pool*, je zult niet de enige zijn’, raadt ze me lachend aan. Water drinken luidt haar devies, zodat de afvalstoffen hun weg naar buiten vinden.

Ademen en observeren

In de namiddag heb ik een afspraak met coach Praveena om mijn stress aan te pakken. Gelukkig zadelt ze me niet op met een reeks *tips & tricks*, maar dompelt ze me onder in ademwerk, mindfulness en meditatie. Ze is »

‘Hier gaat alles over het detoxen van lichaam en geest. Ook ledigheid hoort daarbij: ergens gewoon zitten en luisteren naar de natuur. Niets doen, niets moeten. En vooral veel ontvangen’





‘Ook de voeding maakt deel uit van de therapie. *Soma*, de Vedsche naam van het restaurant, staat voor “*the food of gods*”. De naam is niet gestolen: wat ze hier met pure ingrediënten maken, is goddelijk’



Betere keuzes maken

De komende dagen verdeel ik mijn tijd over sessies met mijn dokters en coaches, massages, activiteiten van het holistisch schema, zwemmen, op het strand liggen en heerlijk niksen. Ledigheid maakt immers deel uit van de therapie: ergens gewoon kunnen zitten of liggen en luisteren naar de natuur. Niets doen, niets moeten. En veel ontvangen. Het is vooral dat wat Kamalaya zo krachtig maakt. Alle activiteiten zijn versterkend voor lichaam en geest, en je kunt ze naar hartenlust beoefenen in een zachtaardige sfeer. De mensen die er werken, van tuinman tot masseuse, zijn buitengewoon vriendelijk en toegewijd; hun glimlach is overal. Er verblijven altijd ongeveer honderd gasten in het resort en er zijn zo’n vierhonderd mensen aan het werk om het die gasten naar de zin te maken, dat zegt genoeg. Ik krijg ook de kans om kennis te maken met **John en Karina Stewart**, de oprichters van Kamalaya, een koppel dat hier een ware levensdroom heeft neergezet: een *safe space* »

» ervan overtuigd dat ik door dagelijkse meditatie een ander soort mens kan worden, op wie stress minder impact heeft. Haar techniek is *vipassana*-meditatie, een geestelijke zuivering door zelfobservatie met focus op de adem. Twintig minuten lang mag ik zitten en niet bewegen. Als ik wil kuchen, moet ik die drang gewoon observeren, idem als ik jeuk heb. ‘*Just flow with it.*’ Alles verdwijnt immers’, zegt Praveena en ze vertelt over de Boeddha, die zijn angst leerde te observeren – in plaats van ermee samen te vallen – toen er een slang over zijn schoot kroop. ‘Als we ons concentreren op onze ademhaling wordt het gedeelte van ons brein geactiveerd dat onze emoties in evenwicht brengt, zodat we ons rustig voelen.’ Ik vrees dat ik geen goeie patiënt ben, want het stilzitten maakt me nerveus, twintig minuten niet kuchen lukt me niet en zowat alles aan mijn lichaam jeukt. Gelukkig zullen er de komende dagen nog drie sessies volgen. Na afloop krijg ik nog een Indiase hoofdbehandeling door een stevige masseur. Voorlopig werkt dit voor mij beter als stressbehandeling, maar de week is pas begonnen, toch?

Voeding als therapie

Eigenlijk gaat een verblijf in Kamalaya over een volledige detox van lichaam en geest. Je kiest om het *Activity Schedule* te volgen, aangevuld met holistische massages en/of geneeskunde. Of je gaat voor een gepersonaliseerd programma: fitter worden, gewicht verliezen, stress verminderen, slaap of immuniteit verbeteren, emotionele balans vinden, enzovoort. Daarbij krijg je dan de juiste dokters en coaches toegewezen. Belangrijk om te vermelden is dat de smartphone alleen buiten de publieke ruimtes is toegestaan en dat alleen op vraag alcohol wordt geserveerd, wat trouwens zelden gebeurt. En dan is er het eten. Als ik de eerste keer mijn benen onder tafel schuif, ben ik echt onder de indruk. *Soma*, de naam van het restaurant, staat in de Vedsche traditie voor “*the food of gods*”, lees ik op de kaart. Daaronder staat “*prepared with love and passion*” en dat proef je. Het koken is gericht op het sublimeren van smaken door stomen, grillen, sauteren, bakken en smoren. Je kunt kiezen voor *100% plant-based (Detox of Mediterranean Keto)*, maar je kunt dit ook aanvullen met proteïnes, zoals kip, vis, schaaldieren ... De naam is niet gestolen: wat ze hier met pure vegan ingrediënten maken, is gewoonweg goddelijk.



Cupping ontgift en stimuleert de doorstroming van bloed



Zen in Kamalaya

» waar mensen de kracht voelen om zaken te veranderen in hun leven. ‘We motive- ren onze gasten om gezondere gewoon- tes te installeren door hen de voordelen ervan te laten ervaren’, zegt John. ‘Als je op een week kunt voelen dat je geen nicotine, alcohol of schermtijd nodig hebt, of hoeveel welzijn beweging en zelfzorg brengen voor je lichaam en geest, of wat gezonde voeding doet, dan ben je beter in staat om deze verande- ringen in je echte leven door te zetten. We willen inspireren om betere keuzes te maken.’

Ook John leefde jarenlang als een monnik; hij bouwde scholen en zieken- huizen, tot zijn mentor hem zei dat hij de wereld in moest trekken om daar mooie dingen te bouwen. Karina is dokter in *Chinese Medicine* en bestuurd een kli- niek in Katmandou; zij volgde opleidin- gen in *Functional Nutrition* en *Cellular Detoxification* en ontfermt zich vooral over de wellness en de voeding. Karina: ‘Als mensen een programma boeken, moet hun eten aangepast zijn. Je kunt de resultaten niet controleren als je de voe- ding niet controleert. Het juiste voedsel is een medicijn, je kunt het personali- seren naargelang de klacht. De keuken maakt hier deel uit van elke therapie’. Zo’n twintigjaar geleden kocht dit heer- lijke koppel dit stuk rotsland in Koh Samui. Kamalaya werd gebouwd op een jaar tijd, vanuit de visie dat de natuur onze grootste genezer is. ‘De meeste resorts worden gebouwd met het doel: hoe kunnen we het geld laten binnen- stromen?’, zegt John. ‘Wij bouwden met de intentie: hoe kunnen we de mensen vreugdevol en gezond maken?’ Kamalya is een successtory. De helpt van de gasten kwam hier al meer dan tien keer.

Levenspotentieel

En hoe gaat het inmiddels met mij? Wel, na een week zijn mijn sinussen vrij, mijn hals is ontspannen en ik voel me ronduit fantastisch. Dat ik een hele week binnen een resort zou kunnen blijven, had ik hiervoor nooit geloofd. In Kamalaya gebeurt het vanzelf. Je



‘Na een week zijn mijn sinussen vrij, mijn hals is ont- spannen en ik voel me ronduit fantastisch. Dat ik een hele week binnen een resort zou kunnen blijven, had ik nooit geloofd. In Kamalaya gebeurt het vanzelf’

verblijft in een zaligmakende omge- ving, ingesloten door het turkoois van de zee en het groen van de jungle, waar rust, stilte en gezond genieten vanzelf- sprekend zijn. En waar je geen behoefte hebt aan de verlokkingen van de buiten- wereld. Nogmaals: het is detox op alle fronten. Ook van de stress. De verhalen van Praveena gaven me veel inzichten. Bovendien bracht ze me terug bij de kracht van ademen, mediteren en stil zijn bij mezelf. Ik geloof dat dit de juiste grondhouding is om een stressvol leven aan te kunnen, alleen vraagt het tijd om deze gebruiken te integreren. Ik ben ermee bezig. De laatste dag heb ik nog een sessie met Leila, waarna ze me een flesje met Bachremedies meegeeft, die mijn proces zullen ondersteunen. Het Sanskriet woord *kamalaya* verwijst naar het rijk van de lotus, een metafoor voor de ontvouwing van de menselijke geest. “*Feel life’s potential*” is de bijbeho- rende slogan. Dit levenspotentieel gaat over innerlijke rust, dicht bij de natuur, met respect voor je lichaam, je mede- mens en de aarde. Deze plek brengt je daar weer bij, hier kun je weer voelen wat echt belangrijk is. Omdat we dat zo vaak kwijtraken in ons dagelijkse leven. En natuurlijk is het aan jou als bezoeker om dit mee te nemen naar je echte leven. En nooit meer te vergeten. ●

HOLISTISCH WELLNESSRESORT KAMALAYA BIJ PUURENKUUR

Puurenkuur is specialist in luxe- wellnessreizen en -kuurvakanties. Sinds 2005 bieden ze een selectie van de beste boetiekretreats, wellnessresorts en kuurhotels wereldwijd. Kundige wellnessreis- specialisten adviseren graag over de bestemmingen: van een luxe- detoxreis in Europa, ayurveda in Sri Lanka, surf- en yogaboetiek- retreats aan de Atlantische kust tot de beste health spas in Azië. Bij Puurenkuur kun je terecht voor je boeking naar Kamalaya, met de meest voordelige prijzen en aanbiedingen, informatie over programma’s en advies over vluchten. Bij boeking ontvang je een extra cadeautje: een gift- voucher ter waarde van € 150 per persoon, die je kunt gebruiken om in Kamalaya extra behan- delingen te boeken. Daarnaast gelden diverse speciale aanbie- dingen in het najaar van 2024. puurenkuur.be/kamalaya