REIZEN

YOGA EN DETOX IN Thailand

TEKST NATHALIE WILLEMS

'*Breathe out slowly and return to downward dog.*' Het is kwart voor negen 's ochtends en ik ben net aan mijn eerste uur yoga begonnen in The Absolute Sanctuary op Koh Samui, Thailands eerste detox- en yogaresort, opgericht in 2008. Het maakt deel uit van de Absolute Group, die in zijn portfolio onder andere acht yogastudio's in Thailand en twee in Singapore heeft. Eerder dit jaar opende de groep zelfs een yogastudio in Amsterdam. Naast de reguliere yogabeoefenaars die eens in de week hun matje komen uitrollen is dit het mekka voor duizenden studenten die afstuderen tijdens de jaarlijkse *teacher trainingen*. Verschillende van die kersverse goeroes passeren de revue bij Absolute Sanctuary, waardoor je tijdens je verblijf de kans krijgt om van verschillende stijlen te proeven en te leren van een aantal minder gekende tot zeer bekende leermeesters. Ik ben hier echter niet voor een *teacher training* maar voor een vakantie met een plus. Ik ben namelijk niet de grootste zonneklopper, en met een of andere cultuurgetinte groepsreis kan je me ook niet blij maken. Ik reis graag om te leren. Een boeiende cultuur in combinatie met een aromatische keuken en de nodige lichaamsbeweging of een of andere therapeutische workshop die lichaam en geest weer in balans brengt and *I'm your woman*! Zéker als dat allemaal plaatsheeft in een exotisch resort met een breed gamma aan weldadige behandelingen en zuiverende kuren. >>>

FOTO: ABSOLUTESANCTUARY.COM

>>> **Yoga à la carte**

Ik ben intussen vanuit mijn pose verder gegleden naar plankhouding en tot slot naar de cobra. Een dergelijke vloeiende opeenvolging van houdingen is typisch voor de les Flow Yoga waarin ik me bevind, een sessie van 60 minuten met dynamische yogabewegingen waarin de focus voornamelijk ligt op het versterken van het bovenlichaam en de buikspieren. Een ideale manier om de ochtend te beginnen. En dat doe je het best op nuchtere maag om de energie beter door je lichaam te laten stromen. Het maakt ook dat je hongergevoel wordt onderdrukt, waardoor ik besluit om nog wat langer te blijven zitten. Het volgende anderhalf uur wordt de kamer verhit tot 37°C terwijl we de klassieke asana's *(lichaamshoudingen, nvdr)* doorlopen. De authentieke yogavorm die op deze manier van hitte gebruikmaakt heet Bikram Yoga. Ik verdenk Absolute Yoga er echter van die benaming om commerciële doeleinden te hebben 'aangepast', naar een titel die beter bij hun eigen *business* past: Hot Yoga. Klein puntje van verschil is dat bij Bikram de kamer tot meer dan 40°C wordt verhit. Naar mijn bescheiden mening is deze Hot Yoga echter al meer dan voldoende. Na tien minuten gutst het zweet al van mijn voorhoofd en heb ik het gevoel dat mijn luchtwegen in brand staan als ik te diep inadem. Het voordeel van Hot of Bikram Yoga, zo leer ik van onze trainer, is echter dat door de warmte niet alleen de afvoer van gifstoffen wordt bevorderd maar dat je ook je spieren versoepelt waardoor je gemakkelijker én dieper in een pose kan gaan.

'TIJDENS DE VUURADEMHALING MAKEN WE EEN SNELLE POMPENDE BEWEGING MET ONS MIDDENRIF EN BLAZEN WE KRACHTIG ONZE ADEM IN EN UIT, WAARDOOR HET LIJKT ALSOF JE LICHAAM VAN BINNENUIT WORDT OPGELADEN'

Detox op mijn bord

In The Love Kitchen, het *inhouse* restaurant van het hotel, laat ik me een laat ontbijt smaken. Het restaurant heeft zijn naam niet gestolen en is het ultieme bewijs dat gezond en vegetarisch eten niet alleen tongstrelend maar ook oneindig gevarieerd kan zijn. Of wat dacht je van een Cheong Burrito Mon, een Love Kitchen-klassieker, bestaande uit zwarte bonen, tofu, bruine rijst en gekarameliseerde ajuin, gedraaid in een vers tarwedeegkleedje? Thailands meest bekende curry - de Massuman Curry Potato - vind je er terug in een vegetarische versie met verse broccoli, tofu, bloemkool, aardappel, wortel, pepers, pindanoten en kafirlimoen, geserveerd met bruine rijst. Ook de verse sap-

pen zijn een schot in de roos, met namen als *Mother's Elixir* (sinaasappel en appelazijn), *Happy Belly* (ananas, gember en koriander) en *Lifeblood* (rode biet, wortel, komkommer en peterselie). In de namiddag laat ik me nog verleiden tot een les Yin Yoga, ook wel Tao Yoga genoemd: een trage meditatieve yogavorm waarbij de houdingen langer worden vastgehouden en dieper inwerken op de verbindende weefsels tussen heupen, schaambeen en de lagere ruggenwervels. Tot slot eindig ik de dag met een sessie Hot Flow, een combinatie van de twee sessies van eerder vandaag, waarbij de kamer 'slechts' verwarmd wordt tot 30°C. Nu zijn vier lessen yoga op een dag zelfs voor mij een beetje veel van het goede. Ik begeef me dus met enigszins vermoeide spieren richting de spa waar ik mijn lichaam gewillig overgeef aan een *coffee body scrub*, een *Thai herbal wrap* en een *marine herbal facial*. Vervolgens laat ik me onder vier handen nemen voor een *tropical indulgence - it's all in the name* - waarbij twee masseuses een synchroon ballet uitvoeren op mijn ledematen. De zon is al onder tegen dat ik me naar mijn kamer begeef, een Marokkaans geïnspireerde suite met een mozaïek van rijke, intense aardekleuren, zachte kussens en gestileerde lusters. Dat ook de kamerinrichting zijn steentje bijdraagt aan een relaxerende totaalbeleving hebben ze bij The Absolute Sanctuary alvast goed begrepen. Ik blader nog even door een boekje op mijn privéterras dat uitkijkt over het verlichte zwembad in het midden van het resort en >>>

FOTO: ABSOLUTESANCTUARY.COM

3X NIET TE MISSEN

ZUSTEREILANDEN

Als je op Koh Samui bent loont het de moeite om ook de zustereilanden Koh Phangan en Koh Tao te bezoeken. Alvast enkele tips voor bij de buren.

Helingen door klank, licht en kleur
Bij Chakra kan je zowel een graad in reiki (1-2-3) behalen als een aantal weldoende behandelingen volgen zoals EFT of *Emotional Freedom Technique*, klank- en lichtheling, chakrazuivering, oorkaarsen, reflexologie en tal van massages.
Chakra, Haad Rin, Koh Phangan - T: +66 77 375401, www.islandwebs.com/thailand/chakra.htm

Massagecursus
Op enkele meters van Chakra ligt de Siam Traditional Thai Massage School. Programma's zijn mogelijk van een dag tot een weekprogramma van 30 uur waarna je een officieel diploma ontvangt. Daarnaast biedt de school Thaise kookcursussen van telkens een dag aan en indien je in het aangrenzende Jaya's Guesthouse overnacht krijg je een fikse korting op je verblijf erbovenop.
Siam Traditional Thai Massage School, Haad Rin, Koh Phangan, siammassage@yahoo.com

Duiken
Wie lang genoeg in zijn hoofd heeft gezeten stopt het misschien beter een tijdje onder water ... Bij Sunshine Divers, op buureiland Koh Tao, behaal je in slechts drie dagen tijd je duikdiploma. Voor de liefhebbers zijn er specialisatiecursussen zoals navigatieduiken, scheepswrakduiken en onderwaterfotografie. Of je houdt het rustig en gaat een dagje recreatief snorkelen.
Chalok Bann Kao, Koh Tao -T +66 77 456597, www.sunshine-diveresort.com

>>> bedenk dat ik daar morgen zeker gebruik van moet maken, vooraleer ik zalig ontspannen onder de wol kruip.

Leervakantie

De volgende ochtend start ik met een les Pranayama/Meditation. We beginnen met een geleide meditatie die gevolgd wordt door een aantal opwekkende ademhalingsoefeningen waaronder de vuurademhaling. Door een snelle pompende beweging te maken met ons middenrif blazen we krachtig onze adem in en uit, waardoor het lijkt alsof je lichaam van binnenuit wordt opgeladen. Ik word er nog net niet licht van in mijn hoofd maar het blijkt wel de ideale opwarmer voor de les Pilates die daarop volgt. Zonder al te veel fysieke inspanning is mijn lichaam helemaal 'opgewarmd' en klaar voor de intense reeks buik- en rugverstevigende oefeningen waar ik me het volgende uur doorheen worstel. In de namiddag volg ik een lezing over EFT of *Emotional Freedom Technique,* een techniek waarbij blokkades in het lichaam kunnen worden opgeheven door op een aantal meridiaanpunten in je lichaam te tokkelen terwijl je aan je probleem denkt en dat hardop samenvat. Ik bedenk dat die techniek mogelijk een nieuw artikel kan opleveren en gris meteen wat extra info mee om me in te verdiepen naast het zwembad. *Mixing business with pleasure* heet dat dan, of een vakantie met een plus ... ■

MEER INFO

The Absolute Sanctuary biedt yogaweken, trainingen en workshops geleid door gastdocenten van over de hele wereld. Daarnaast bieden ze drie gespecialiseerde detoxprogramma's: *The Ultimate Detox*, *The Living Foods Detox* en *The Vegetarian Detox* die gevolgd kunnen worden voor drie, vijf of zeven dagen. Een zeven dagen durende *yoga holiday* biedt je vrije toegang tot de yogalessen gedurende een week, zeven overnachtingen, vervoer van en naar de luchthaven, toegang tot het zwembad en de sauna, twee *smoothies* per dag, één Thaise massage van 90 minuten of één aromatherapie per dag, een voucher van 2000 Baht (ongeveer € 48) om te besteden in het Detox & Spa center, een *hydrocolonal* behandeling en 10 % korting op alle behandelingen. Bovendien eet je driemaal per dag à la carte vegetarische maaltijden in The Love Kitchen.

The Absolute Sanctuary, Koh Samui, Thailand, +66 77 60 1190, www.absolutesanctuary.com

Vluchtinfo: Wij vlogen van Brussel naar Bangkok met Etihad Airways. Voor scherpe prijzen in zowel economy als in business class kan je terecht op www.etihadairways.com, 02 714 58 30 of bij je reisagent. Met Bangkok Airways vlieg je meermaals per dag van Bangkok naar Samui. www.bangkokair.com, 00800 2842 7377 of pgresa@aviareps-group.com.

FOTO: ABSOLUTESANCTUARY.COM