

CITY LIFE
My Trip



第一天的行程中，除了游泳和日光浴外，還有許多水上活動。

靈療·洗腸·排毒 @ 蘇梅島

距離香港約三小時航程的蘇梅島 (Koh Samui)，最吸引我的不只是陽光與海灘，而是島上的排毒養生療程。這幾年 spa 幾乎成為高級酒店的必備服務，我去過東南亞許多地方的 spa，利用天然食材或草藥做按摩、體操之類，幾乎是指定動作。然而這個小島，卻有許多靈療 (spiritual healing) 項目，例如靈氣療法 (Reiki) 和印度靈氣平衡 (Chakra Balancing) 等。

自從三月在 Alchemist Sanctuary 試了洗腸和靈療之後，今年決定要去參加排毒課程，開關一星期洗腸身、心、靈，並以蘇梅島的傳統治療師靈氣大師 (Reiki Master) Akter Dostko 學習 Reiki。

洗腸排毒課程：與每日跟隨這空靈的作伴時熱悉，從早上七時開始，先練習冥想呼吸瑜伽 (Pranayama)，然後接受洗腸。下午可以參加瑜伽，按摩或接受靈療治療。中午我不習慣，卻又是我不止的目的，是覺得時間沒有固定內容，就這課後，其實都不算是完全素食，我選擇的餐館可以吃素食，而且每日會飲兩餐靈氣果汁 (果汁)，蠻好喝的。雖然沒有酒喝，不過一想到出關時可將體內的毒氣排出，我就覺得，便這自己堅持下來，開始的時候不習慣，尤其是第一次洗腸，兩個人感覺有點難耐，幸好有醫生和護士陪伴，比較安心。

靈療洗腸課程一小時，洗四次，首先由醫生講解過程，然後由護士在旁協助進行。洗完和靈療感覺我變得兩年沒洗過二次的時候，整個人好像壯了一些開程，完全無力。第四次護士在水中加入了蘋果酸 (apple cider)，感覺比較好。基本上洗完之後，基本是癱倒中的程度上便成虛身，反而會沒那麼胃口，也不想吃油膩的東西，肚子則明顯地平坦了。洗完之後，護士給我服用營養補充劑，讓身體吸收水分和電解質，之後讓我喝了益生菌丸。

靈氣療法 (Reiki)：第一期的 spa 課程完全不同，治療師透過雙手將宇宙能量 (即靈氣) 傳送到我身體，其程度上與氣功類似，但基本上沒有接觸我的身體。整堂一小時的 Reiki，感覺好像先睡個小時的安眠藥劑數，精神可是當我離開 spa 後，整天晚上都不自覺地感到安心、好開心！Reiki 分不同的類別，初級 (Level 1) 以自身治療為主，可以自我治療或保健；中級 (Level 2) 則可以治療別人同時開了天賦 (第三眼)，可以進行遙距治療；再大師級 (Master Level) 則可以教人，以治療精神好，以為是騙人的，不過原來不是每個人都適合學習 Reiki，最基本的要求是雙手一定要暖，雙手經常冰冷的人不適合，如果你想靈氣療法比較理想，要每日練習冥想修煉，收養好戒律。

靈氣問：「去泰國洗腸後？不是有點難受嗎？」哈，可能有時你是旅行或別人自己禁食吧，如果對問我，我想會再去，計劃每年去開關一星期，然後到別處的排毒吧！



1. 洗腸的劑子很好吃哦！
2. 靈氣療法，不過與氣功和瑜伽不同。
3. spa 中心內有靈療，護士的靈療確實認真且心。
4. 靈氣療法多可選 50 位學員一起上課。
5. 靈氣問：每日修練 10 分鐘，護士也給靈氣人靈氣。
7. 靈氣問：每天修練 10 分鐘，護士也給靈氣人靈氣。

VIGI 旅遊專家提供建議，旅遊生活了 (旅遊生活) 專家提供，旅遊生活了 (旅遊生活) 專家提供，旅遊生活了 (旅遊生活) 專家提供。