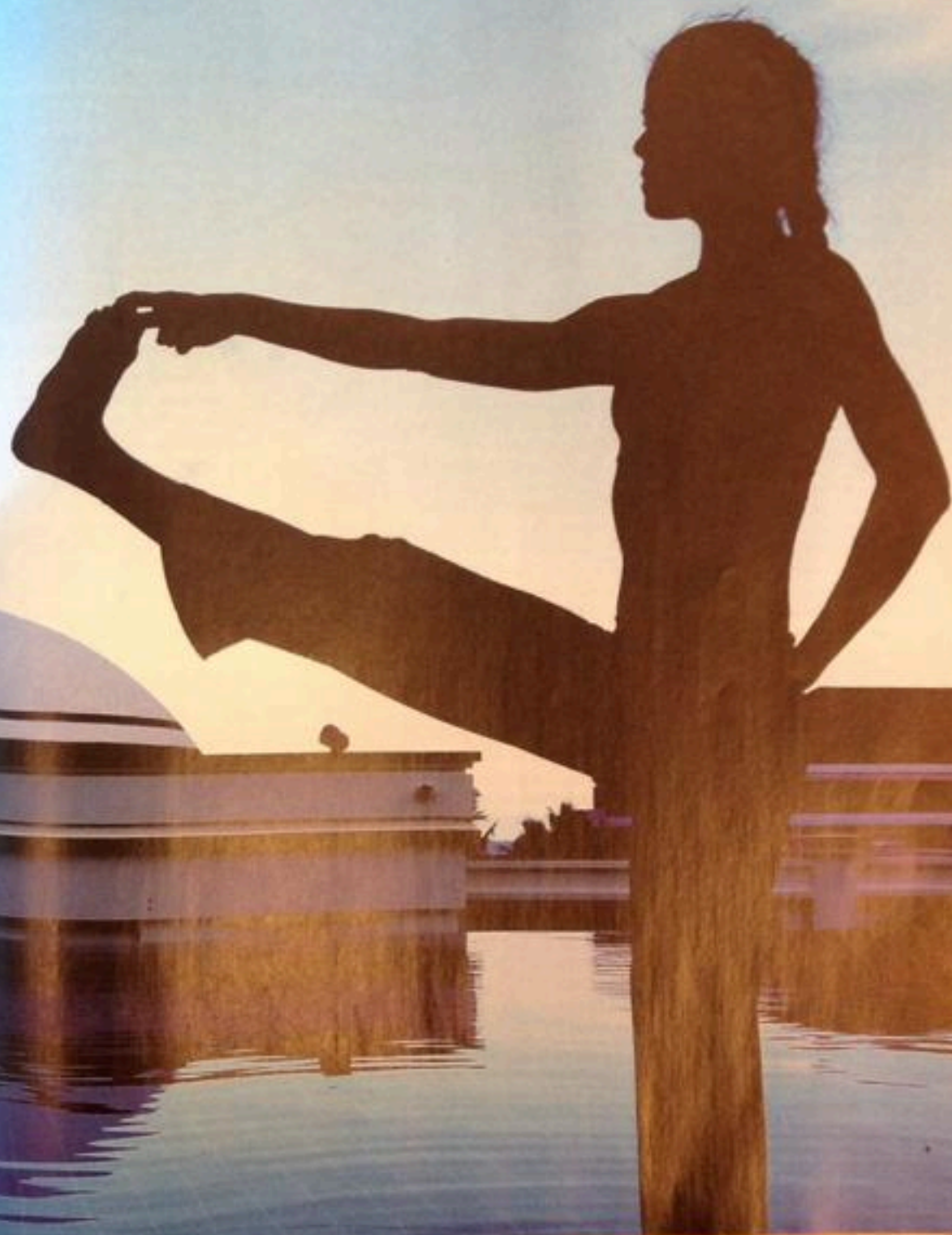


THAIS MASSEREN KUN JE LEREN

Poëzie, kruidenleer en massage vormen in Thailand de basis voor een goed leven. Veel toeristen nemen genoegen met een half uurtje massage op het strand, maar een goede behandeling neemt dagen in beslag en is best pijnlijk.

van NOËL VAN BEHMEL



WIE ZOEKT NAAR DE GEBORTEPLAATS van de Thaise massage, daar waar boeddhistische monniken al eeuwen hun kennis doorgeven over het lichaam en kruidentherapieën, verwacht een serene tuin vol lotusbloemen en beelden van bladgoud. Geen vervallen flat in een zijstraat van downtown-Bangkok. Maar goed, zo ziet de Watpo Thai Traditional Medical School er nu eenmaal uit. De ingang blijkt een rolluik in een straatje vol dubbelgeparkeerde auto's en knetterende scooters. Wel op een steenworp afstand van de gouden boeddha's van de befaamde Wat Pho Tempel en het koninklijk paleis, maar toch.

'Onze school is beroemd in de hele wereld', zegt senior instructeur Ravee Raksaen. Hij loopt op zijn sokken een trap op naar een leszaal. Daar liggen leerlingen schouder aan schouder op matjes, soms met een been omhoog of een arm achter hun rug. Medeleerlingen duwen tegen knieën of schouderbladen, trekken aan enkels of wrijven met knokkels over schedeldaken. De meeste studenten zijn Thaise meisjes die het prestigieuze diploma nodig hebben voor een baan in het buitenland, maar hier en daar volgen ook toeristen een snelcursus. De zacht sprekende monnik Phramaha had het al uitgelegd, 's ochtends in de hoge tempelzaal van Wat Pho: 'Het welzijn van ieder mens hangt af van diens kennis van poëzie, massage en kruidenleer'. Daarom verzamelen sinds de 18de eeuw monniken deze kennis in het koninklijke tempelcomplex aan de Chao Praya-rivier. Phramaha wijst op beelden in klassieke yogahoudingen tussen de bloemperken en op muurplakaten waarin medische informatie is gekerfd. 'Wij bewaren de kennis. Maar de massageschool is verplaatst, omdat wij monniken geen vrouwen mogen aanraken.'

Dus zit de Watpo-school nu in vier krakkelekkige gebouwen buiten de hoge muren van het tempelcomplex. Inclusief een hostel met slaapraken.

Het begint me te dagen: Thaise massage heeft niks te maken met glimmende lijven en wuivende palmen



'We zijn de grootste en oudste school', zegt een trotse directeur in zijn raamloze werkkamer. 'Hier trainen tienduizend studenten per jaar, van wie zo'n 40 procent buitenlander is.' Vaak jonge fysiotherapeuten uit Europa, stelt hij, die hun kansen op de arbeidsmarkt willen vergroten met een Watpo-diploma. 'Maar we bieden ook eendagscursussen voor 4.500 baht (100 euro). Dan krijg je zes uur privé-les van één leraar.'

Instructeur Raksaen wil graag demonstreren wat hij studenten zoal leert. 'Kijk, hier loopt de centrale lijn achter op mijn been. Druk met twee duimen op deze plek, vijf seconden vasthouden, en dan weer een stukje omhoog. Ho, nooit in een knieholte drukken, gebruik je lichaamsgewicht, oeps, wel tijdig je vingers intrekken voordat je het kruis nadert.' Raksaen masseert op zijn beurt mijn ruggewervel. Dan begint het te dagen: Thaise massage heeft niks te maken met die brochurefoto's van glimmende lijven, zachtaardige masseuses en wuivende palmen. 'Ah, u zit zeker veel achter de computer? Ik zal die knopen in uw schouders wel even weghalen. Ja, dat doet pijn, maar over een paar dagen voelt u zich beter.'

En zo gaat het overall. Neem de Oasis Day Spa in Bangkok die veel vakprijzen wint. Daar trekken ze twee uur uit voor een massage en nog komen niet alle lichaamsdelen aan bod. De masseuse wil eerst weten hoe het met je gaat. Stress? Stijve onderrug? Maag van streek? Pas op wat je antwoordt, want voor je het weet eisen die probleemgebieden alle aandacht op. Een

echte Thaise massage, zo blijkt, lijkt meer op een bezoek aan de dokter. Op vakantie-eiland Koh Samui arriveren veel westerse toeristen die vinden dat hun lichaam toe is aan een onderhoudsbeurt. Dan hebben we het niet over een massage voor 200 baht op het strand, maar een detoxbehandeling van negen dagen inclusief darmspoelingen met azijn, appelcider en koffie, aangevuld met een streng menu van rauwkook en basilicumcocktails. Een rondgang langs de betere resorts leert dat vooral vrouwen zich hiervoor inschrijven.

Geen dromerige Eat, Pray, Love-types, zo blijkt, eerder carrièretypes die balen van hun ongezonde levensstijl.

'De meeste vrouwen komen hier om mooier te worden', weet spamanager Jidapa na duizenden intakegesprekken bij Absolute Sanctuary, een betaalbaar wellnessresort op een heuvel in Koh Samui. Door dagelijkse darmspoelingen, gezond eten en voedingsupplementen verliest de gast gewicht en gaat de huid glanzen. 'Maar ze verliezen vooral vocht', zegt Jidapa. 'Hun spieren worden niet steviger. Dan zouden ze zich ook moeten inspannen in het zwembad of in de gym.' Rond het resort loopt een gemitroiseerde hindernisbaan met autobanden en rekastokken. Jidapa: 'We proberen meer mannelijke gasten te trekken. Die hebben niks met darmspoelingen en yoga, die voelen zich pas lekker als ze hun spieren flink gebruiken.'

Bij Absolute begint de vakantie met courgettepannekoekjes en geroerbakken tofu. 's Avonds is er zeewier met wortelen, gember en limoen. Het dessert blijkt een bal van spirulina, cashewnoten, pure chocola en kokosolie. Alcohol is niet verkrijgbaar; roken is verboden. 'Soms bestelt een gast toch kip met rijst', verzucht de spamanager. 'Dan belt de ober of ik even kom praten. Over het doel van de week zoals we dat samen met de gast hebben afgesproken.' Op vrijdagavond mogen we van haar best naar de populaire nachtmarkt in Bho Put. 'Als jullie daar maar geen bier drinken, ofzo.'

In het zuiden van het eiland Samui,



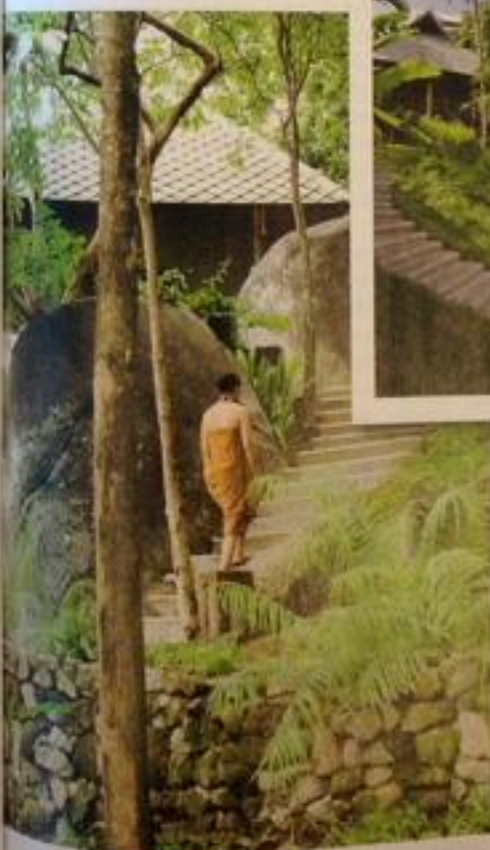
▲ Massageles op de Watpo-school in Bangkok.



▲ Traditionele Thaise massage.



Het Kamalaya Wellness Sanctuary, Koh Samui.



aan een eigen baai, ligt het luxe Kamalaya Resort. Minder streng en misschien daarom wel populair onder de jetset. Op het terras van de vrijstaande villa's in het tropische vakantiepark staan asbakken. Bij het eten wordt gewoon wijn geschonken, na een discrete waarschuwing dat alcohol eigenlijk niet past in een detoxdieet. De Wellness Sanctuary and Holistic Spa biedt een vuistdik behandelmenu. Stap één: een intake gesprek over je levensstijl en een 'bio-impedantie analyse'. Een assistente in witte jas weegt je, plakt elektroden op je lichaam en steekt uiteindelijk allerlei uitslagen in een envelop.

'Uw waarden zijn, euh, opmerkelijk', zegt hoofdtherapeute Sylvia in haar kantoor met uitzicht op de Golf van Thailand. De blondine heeft zelden zulke hoge cijfers gezien. 'Uw phase angle is 7,2 en uw body capacitance is 913. De meeste mensen hebben 6,5 en 500! Uw cellen vertonen geen enkele vorm van degeneratie.' De therapeute praat door over de body mass index en het nut van vitamines, maar ik luister al niet meer. Deze patiënt is onsterfelijk. Tot Sylvia afsluit met: 'zulke waarden zien we alleen bij topsporters of bij carrièretypes vlak voor een burn-out. Gaat het echt goed met u?' Wat beduusd loop ik richting privéstrand. Daar hangen opvallend veel jonge gasten rond. 'Ik ben niet zo'n feestganger', zegt Guy Lois. De 28-jarige copywriter met baardje en buikje rust uit na zijn verhuizing van Kaapstad naar Singapore. Dat lukt prima met massages en lessen thaihoksen. 'Ik probeerde ook de body alignment therapie, maar dat is te zweverig. Niks voor mij.' In een hangmat verderop leest een jonge Amerikaanse de thriller *The Expat*. 'Ik kom hier detoxen en relaxen', zegt Jamie Lamb uit Kansas. Zij werkt naar eigen zeggen hard als makelaar in Dubai.

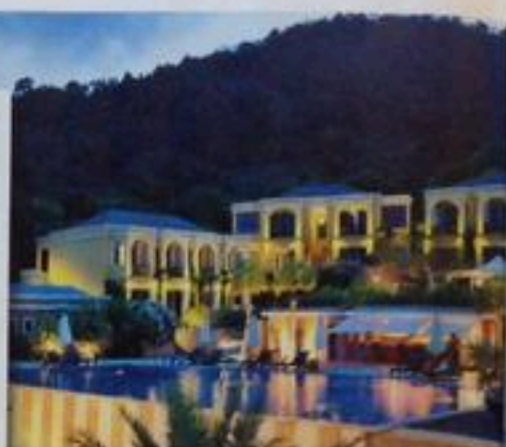
De holistische spa blijkt een doolhof van behandelhutjes, spreekkamers en terrassen met theetafels. De kondate masseuse Piat wijst op een matje onder een grote ventilator. Ze duwt een voet in mijn lies en trekt hard aan een enkel, ze rekt mijn nek achterwaarts en loopt over mijn rug terwijl



▼ Een 'wocktail' mag nog met van de detox-therapeut.

haar grote tenen bebedig wervels in het gelid daven. 'No sit, not too heavy. Piat only 43 kilo!' Sommigen beweren: Thaise massage is pijnloos zolang je gezond bent. Maar dat is moeilijk te geloven als Piat's voeten in de lucht bengelen, terwijl haar elleboog diep tussen je sleutelbeen en hals verdwijnt. Nog confronterender kan een ontmoeting met life transformation teacher Rajesh Ramani uitpakken. Veel gasten, stelt hij, komen niet voor de luxe villa of het uitgebreide massagemenu. Ze komen voor de huisgore. 'De meeste vrouwen beginnen over hun relatie. Zij verloren het contact met hun man en maken zich zorgen. Mijn advies is altijd: hou op hem verwijten te maken. Je partner zit in hetzelfde schuitje. Probeer een relatie op te bouwen gebaseerd op begrip en compassie.' Een fundamentele verandering, noemt Ramani dat. Ook mannen melden zich op diens spreekuur. 'Vaak succesvolle, intelligente types die worden opgedoekt door de rat race. Ze willen meer evenwicht in hun leven.' Ramani adviseert hen geen radicale veranderingen door te voeren zoals in films. Zijn advies:

Het beste advies van spa-managers, monniken en gewone Thai: leer zelf masseren



▲ Absolute Sanctuary ligt in de heuvels.

focus je gewoon beter buiten je werk. 'Dus niet spelen op je smartphone als je met je vrouw praat. Probeer te voelen wat een ander voelt, te luisteren naar onderliggende emoties, en probeer je gevoelens zo goed mogelijk te verwoorden. Kost je twintig minuten extra per dag. Dat heeft iedereen wel.' Een wellnessreisje naar Thailand kan, kortom, blijvende gevolgen hebben. Al heeft niet elke spa een lifetransformation guru aan boord. Is ook niet nodig. Het beste advies van spa-managers, monniken en gewone Thai: leer zelf masseren. Instructeur Rakskaen van de Watpo-school: 'In Thailand masseren gezinsleden en vrienden elkaar als een van hen zich niet lekker voelt. Dat is normaal. Het is meteen een mooi moment om rustig bij te praten. Met je vrouw, je grootmoeder of je vader.' Bij voorkeur zonder smartphone.

KLW vliegt dagelijks naar Bangkok vanaf € 680. Eva Air vliegt drie keer per week voor € 610. Bangkok Airways vliegt vanaf € 180 heen en weer naar Koh Samui. Een dagcoursus op de Watpo Thai Traditional Medical School kost € 300 (hart) of € 100. De tiendaagse cursus is het populairst (watsona: 2222.100). Oasis Day Spa in Bangkok en Chiang Mai wint veel prijzen (oasis: 222.221). Een yogacursus in Absolute Sanctuary op Koh Samui kost € 620, inclusief eten (absolutesanctuary.com). Een week in Kamalaya Resort kost € 1.800, inclusief zeven behandelingen (kamalaya.com). De touroperator Four & Four is gespecialiseerd in wellness-reizen. Zij organiseren vluchten, transfers en behandelplannen op maat (fourandfour.nl).



DUS NUU BLIJKT KOFFIE INEENS GOED voor me te zijn. Dat was het twintig jaar geleden ook al, maar toen bleek plots dat ik er hartaanvalen en maagzweren van zou krijgen. Gelukkig is het nu dus weer goed voor mijn hart, volgens een recent Zweeds onderzoek. Sterker nog, het beschermt me tegen, ja, alles eigenlijk. Serieuze alzheimer, parkinson, TIA, levercirrose, prostaat- en darmkanker, diabetes, het staat allemaal op het lijstje. En ik moet zeggen, ik heb onderdaan geen van deze aandoeningen (of de alzheimer verbloemt ze, dat kan ook). Al die hechtstellers schouwelijk die ik heb moeten drinken daarentegen, bliken giftig en kankerwekkend, als ik de *New Scientist* mag geloven. Dat ik nog leef, is blijkbaar dankzij de koffie. De gezondheidsclaims van sigarettenfabrikanten en het verleden ('Cigaretten roken de luchtwegen') lijken nu pervers en kwaadaardig, maar die van zuivel gaan dezelfde kant op. Of niet, je moet, op een gegeven moment, kiezen wat je gerooft. Anders word je die lege buis Pringle-chips dat al een jaar op de vloer van mijn auto woont: bij elke wending rub-je een andere kant op. Jammerig was ik een agnostisch fundamentalist: ik wist zeker dat je niets zeker kunt weten. Dat klinkt diep, maar de logische gevolgtrekkings was die alles dan ook mogelijk moest zijn: kabouter, pratende braambossen, vliegende schotels, azar: ik heb het allemaal wel