



FOTÓK: KAMALAYA

Böjt és beöntés

Holiday with a purpose, céltudatos üdülés - lelki szemeink előtt már látjuk a leleményes és fantáziadús magyar utazási ügynökök fordítását 2020-as brosúráinkban. A néhány év múlva bizonyára Kelet-Közép-Európába is begyűrűző trend lényege, hogy egyre többen használják fel arra a szabadságukat, hogy elvonuljanak a világ elől, és némi külső segítséggel átgondolják mindazt, amire a mókuserékben nem jut se idő, se energia.

ÍRTA: CSEKE ESZTER, S. TAKÁCS ANDRÁS (ON THE SPOT)

Koh Samui ma már olyan mainstream, amennyire egy thai sziget csak lehet. Kérlelhetetlenül megszállták a turisták, először nyugatról, aztán keletről. Az utcákat járva az az első benyomásunk, hogy mára többségbe kerültek a verőlegény ábrázatú szexturisták. Az őket kiszolgáló sanyarú személyzet már láthatóan belefáradt mindenbe,

amit a gátlástalan tömegturizmus tett a szigetükkel az elmúlt néhány évtizedben, amikor télről télre tízezzel özönlöttek ide a jómódú európaiak, majd az oroszok, végül a kínaiak, hogy következmények nélkül kivetkőzhessenek otthoni önmagukból.

Egyszóval világvége, de legalábbis úgy tűnik, vége mindennek, ami valaha thai volt. A helyi alapanyagokból kézzel készített au-

tentikus szuveníreket az itteni boltokból is kiszorították az importált műanyag vac-kok. Az egykor finomabbnál finomabb thai curryket kínáló éttermek ma már alig élnek meg pizza és tiramisu nélkül az étlapjaikon. De ennél is sokkal leleményesebb látni, hogy még a természetes thai mosolyból is képesek vagyunk kereskedelmi vicset varázsolni, ha kitartóan és mérték nélkül indítjuk járatainkat a paradicsom kíméletlen meghódítására.

Nem csoda, hogy ha épp Thaiföldre vetődünk a munkánk miatt, akkor se jutna eszünkbe pont ide utazni, annyi kellemesebb, csendesebb, autentikusabb, igazibb és intimebb szigetet tartogat még a thai tenger, Koh Koddól Yao Noi-ig.

De ha egyszer Bettina Göring itt él, és mi éppen diktátorok leszármazottairól forgatunk, akkor természetesen meg sem állunk Koh Samui partjaiig. Így esik, hogy miközben az esti bangkoki gépről leballagunk a reptéri flassterre, rózsaszín nadrágos, ötvenes, egyedülálló férfiak és kigyúrt kétajtós szekrények által közrefogva, majd tizenéves utcalányok integető sorfala mellett autózunk el a reptértől tíz percre, konstatáljuk, hogy tényleg itt a turisztikai armageddon. De nem lehetünk ennyire előítéletesek, vágjuk egymás fejéhez, ráadásul Bettina Göringet és kedves férjét kifejezetten jó ízlésű, világlátott exhippiknek ismertük meg néhány éve Berlinben, tehát kell, hogy legyen itt valami, amiről sejtelmünk sincs, és ami biztosan kívül esik a mainstream turizmus fröcsöntött műanyaggal kikövezett ösvényén.

**KICSIT MEGIJEDÜNK,
HOGY KOH SAMUI
TÉNYLEG A VÉGLETEK
SZIGETE MARAD,
A SZEKTURISTATÖMEGTŐL
A ZEN TÉBOLYDÁIG.**

A LEHETŐSÉGEK MÉLY TAVAI

Bettinaékkal letérünk a főútról, és negyedóra motorozás után a hegyekben találjuk magunkat. Nem túl meglepő fordulat, de kiderül, hogy ők még a turistaáradat előtt szerettek bele



a szigetre, amikor buddhista szerzetesek és gyógyítók jártak ide feltöltődni Koh Samui energiáival. Ez a világ már csak nyomokban lelhető fel, de a sziget egyik távol eső csücskében állítólag még megtaláljuk, egy Kamalaya nevű resortban. Bettinának barátai társaságának egybehangzó véleménye szerint ez az a hely, ahol a forgatás után muszáj eltöltenünk egy hetet, ha már itt vagyunk.

Úgy tűnik, sokan tizen órát is hajlandóak utazni ezért, legalábbis a Kamalaya vendégei között találkozunk svájciakkal, angolokkal, van, aki Dubajból repült ide, és nemrég csekkolt ki Oliver Stone, aki állítólag hónapokig dolgozott itt valamin.

A Kamalaya tengerpartját apály idején pillantjuk meg először. A pálmafák szegélyezte homokszárv után kötenger kezdődik, hatalmas sziklák egymás hegyén-hátán, a mélyedésekben megülő tengervízben csillog a naplemente. Kietlen és sivár a part, mint ha nem is Thaiföldön járnánk, hanem inkább a Holdon. Mindenesetre földöntúli látvány, főleg, ha felülünk a terebélyes tengerparti fáról



Masszázs a tenger fölött, jóga a tenger mellett



Csoportos meditáció a holdbéli öböl fölött

csüngő hintára, és hol a lombkoronát, hol ezt a Holt-tengerre emlékeztető tájat bámuljuk.

A pálmák mögött egyből kezdődik a hegy, rajta a Kamalaya ötszögletes vendégházai, medencéi, éttermei, és ami a legfontosabb, a spa. Ez ugyanis egy „wellness-szentély és holisztikus spa resort” a hivatalos elnevezés szerint, amely talán első hallásra igényel némi magyarázatot.

„Mindannyiunkban ott lapul a főszegecs lehetősége hatalmas óceánja – hirdeti a Kamalaya honlapján az egyik alapító, Karina Stewart –, amely csak arra vár, hogy felderítsük, átéljük és valóra váltsuk. Miközben újra kapcsolatba kerülünk legbelső lényegünkkel, ahol a lehetőségek mély tavai várnak, felfedezzük minden gyógyulás és kreativitás forrását.”

A szövegbe valamivel jobban beleszédülünk, mint a tengerparti hintázásba. Kicsit megijedünk, hogy Koh Samui számunkra tényleg csak a végletek szigete marad, a Göring rokontól a szexturistatömegén át a zen tébolydáig, de inkább legurítunk egy-egy frissen préselt búzacsíra-kupicát, és lesz, ami lesz, belevágunk a Kamalaya egyhetes egészségprogramjába.

Tucatnyi tematikából lehet választani, külön böjtöt és akciótérmet állítottak össze a súlyproblémákkal küzdő vendégeknek, az alvászavaroktól szenvedőknek, a stresszbetegségeknél, illetve azoknak is, akik már teljesen kiégtek, és erről orvosi papírjuk is van, őket a szakadék széléről próbálják meg visszahozni a thai terapeuták. De ne szaladjunk ennyire előre!

A VILÁG LEGFINOMABB BEÖNTÉSE

Bárki is téved be a Kamalayaiba, utazása egy wellnesskonzultációval kezdődik. A resort nyugati orvosa mindent megmér, ami csak mérhető, aztán beszélgetés következik egy természetgyógyással életformáról, étrendről, emésztésről, alvási szokásokról, stresszhelyzetekről és testünk ezekre adott reakcióiról. Erre a mi esetünkben egy hagyományos kínai orvoslásban jártas természetgyógyással kerül sor. Végül a resort egyik indiai tanítója elé kerülünk, akivel egész héten lehet beszélgetni, konzultálni és nem utolsósorban meditálni. Ezek a mentorok többnyire indiai ashramokból kerülnek ki, ahol éveket tanultak egy-egy guru mellett. Némelyikük a Kamalaya előtt coachként dolgozott miniszterelnökök és hollywoodi sztárok mellett.

Miután megnézték magának a nyugati, a kínai és az indiai orvoslás is – ennél holisztikusabbak már nem is lehetnének –, testre szabják a programot, és kialakul a menetrend, benne a napirenddel és az étrenddel.

Körülbelül húszféle frissen facsart gyümölcsöt tartalmaz az étlap, külön detox fejezet várja benne azokat, akik méregteleníteni szeretnének. A Kamalaya konyhája olyan gasztronómiai detox költeményekkel áll elő, ráadásul olyan választékban, a banánvirág-salátától a cukkiniből készült „spagettiig”, hogy még annak is összeszalad a nyál a szájában, aki nem kifejezetten önsanyargatásra nevezett be. A magunk részéről nem tudunk ellenállni a csokoládés látortorta kísértésének, így csak egy-egy

IDŐRŐL IDŐRE MAGÁRA MARAD AZ EMBER A MENTORRAL, AKI KÉRDÉSEKKEL LÖKI TOVÁBB, MINT EGY SPIRITUÁLIS SZEMÉLYI EDZŐ.

este merészkedünk a detox desszertek mezejére, amelyek egyébként többnyire kellemes meglepetést okoznak, kiváltképp a nyers-vegán csokiszelet.

Még a gyomornál időzve egy kicsit, a dieteitikus a harmadik napig megállja, hogy ne hozadjon elő a feketelevessel, de amikor úgy látja,

hogy már kellőképpen lelazultunk, csillogó szemmel javasolja a beöntésbérletet. Mindent bevet, a folyamat kétség kívül üdvözítő hatásaitól egészen odáig, hogy a Kamalaya kedves ázsiai személyzeténél senki sem csinálja finomabban a világon. Csakhogy épp egy keleti hasmasszázs-ról jövünk – felért egy kőbányai kocsmái bunyóval –, és amúgy is teljesen tele van a hátralévő négy nap programmal, így köszönettel háritjuk a megkeresést.

Minden nap légzőgyakorlattal, meditációval vagy jógaórával indul, a fitnessrészlegen annyit sportolhatunk, mintha egész hétre személyi edzőt béreltünk volna fel. Az indiai fejmasszázsztól az akupunktúrán és a thai masszázson át a shirodaráig minden létező technikával képesek bármít kigyömöszölni a testünkben a terapeuták. Mindennek háttérben ott a földöntúli tengerpart, a trópusi buja környezet, a kifogástalan hotelszoba és a már emlegetett egészséges, mégis finom koszt. A programok között időről időre magára marad az ember a mentorral, aki kérdésekkel löki tovább, mint egy spirituális személyi edző.

A végére valahogy minden összeáll. A Kamalaya-kliens egy héten át semmi mással nem foglalkozik, mint a saját testével és szellemével, függetlenül attól, hogy épp egy thai masszázsról lépked a hátán vagy egy indiai guruval meditál. Egy ilyen intenzív, kényelmes, de koncentrált időszakban óhatatlanul más megvilágításba kerülnek a hétköznapok, sőt az otthon megszo-



kott életmód is. És itt válik igazán érdekessé, izgalmassá vagy akár veszélyessé is az utazás, mert könnyen lehet, hogy egy sokkal hosszabb út kezdete lesz ez, pedig csak egy ártatlan thai-földi vakációnak indult. **F**

Kőtenger a tengerpartján, tengerparti kilátás a szoba erkélyéről



Kéznel lévő segítség

Bemutatózik az AIG Business Travel mobil applikáció. Ha többet szeretne megtudni az új Travel Guard vállalati utasbiztosítás szolgáltatásairól, látogasson el a www.aig.hu/travelguardassistance weboldalra.

Az alkalmazás elérhető:



